

قلق المستقبل و علاقته بالفاعلية الذاتية لدى المراهقين المصابين  
بالسمنة

- دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الاستاذ الدكتور:

بعلي مصطفى

إعداد الطالبين:

شادي ربهان

عيشوش شهرزاد



# شكر وعرفان

الحمد لله القائل في محكم كتابه: (لئن شكرتم لأزيدنكم)، والصلاة والسلام على رسول الله

القائل: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) ﷻ

بداية أحمد الله عز وجل أن وفقني وأعانتني على إتمام هذا العمل، ثم أتوجه بتسجيل أعمق آيات

الشكر والعرفان للأستاذ المشرف الاستاذ الدكتور بعلي مصطفى على مرافقته الطيبة ونصائحه القيمة

وتأطيره ومتابعته لنا فكان لكريم صبره، وجم تواضعه، وجميل قوله، وجديته الصادقة الدور الكبير في

ظهور العمل بهذه الصورة، ولست أنسى في هذا المقام أن أتقدم بالشكر إلى كل الأساتذة والإداريين

بقسم علم النفس، ولا أنسى أن أشكر كل من أسهم معي بعلم وذل لي عقبته وأنار لي طريقا في سبيل

خروج عملي هذا إلى حيز الوجود فجزاهم الله جميعا خير الجزاء وأثابهم على ما قدموه ﷻ

عيشوش شهرزاد

شادي ريهان

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بمختلف مؤسسات التربية لولاية المسيلة ، حيث تكونت عينة العينة من 52 تلميذ وتلميذة، وبعد تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس الفعالية الذاتية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي وبالاستعانة ومن خلال حساب المتوسطات واختبارات ت لعينة واحدة ولعينتين تم ا SPSS ببرنامج

تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة منخفض.
  - مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة فوق المتوسط.
  - توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل ، الفعالية الذاتية، المراهقة، السمنة.

**Abstract:**

The current study aimed to identify the level of future anxiety and its relationship to self-efficacy among a sample of obese adolescents enrolled in various educational institutions in the M'Sila province. The sample consisted of 52 male and female students. After applying the Future Anxiety Scale and the Self-Efficacy Scale, and relying on a descriptive approach and using the SPSS program, and by calculating averages and t-tests for one and two samples, the following results were obtained:

- The level of future anxiety among a sample of obese adolescents was low.
- The level of self-efficacy among a sample of obese adolescents was above average.
- There is a correlation between future anxiety and self-efficacy among a sample of obese adolescents.
- There were no statistically significant differences in the level of future anxiety among a sample of obese adolescents attributed to gender.
- There are no statistically significant differences in the level of self-efficacy among a sample of obese school-aged adolescents attributable to the gender variable.

**Keywords:** future anxiety, self-efficacy, adolescence, obesity.

## فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

شكر وعرهان.

ملخص الدراسة باللغة العربية.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.

قائمة الجداول.

قائمة الأشكال.

أ ..... مقدمة

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 04 ..... 1.1 تحديد إشكالية الدراسة
- 06 ..... 2.1 فرضيات الدراسة
- 06 ..... 3.1 أهمية الدراسة
- 06 ..... 4.1 أهداف الدراسة
- 07 ..... 5.1 التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة
- 07 ..... 6.1 الدراسات السابقة

### الفصل الثاني: قلق المستقبل

- تمهيد

- 17 ..... 1.2 مفهوم القلق
- 18 ..... 2.2 تعريف قلق المستقبل
- 21 ..... 3.2 علاقة قلق المستقبل بالمفاهيم الأخرى
- 24 ..... 4.2 اسباب قلق المستقبل
- 25 ..... 6.2 النظريات المفسرة لقلق المستقبل
- 24 ..... 5.2 مظاهر قلق المستقبل
- 29 ..... 7.2 قلق المستقبل والسمنة

- خلاصة

## الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية

- تمهيد

- 26 ..... 1.3 مفهوم الفاعلية الذاتية.....
- 28 ..... 2.3 علاقة الفاعلية الذاتية بالمفاهيم الأخرى .....
- 30 ..... 3.3 أنواع الفاعلية الذاتية .....
- 32 ..... 4.3 خصائص الفاعلية الذاتية .....
- 34 ..... 5.3 أهمية الفاعلية الذاتية.....
- 36 ..... 6.3 النظريات المفسرة لفاعلية الذات.....
- 37 ..... 7.3 الفاعلية الذاتية والسمنة .....

- خلاصة

## الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها

- تمهيد

- 38 ..... 1.4 الدراسة الاستطلاعية .....
- 39 ..... 2.4 منهج الدراسة .....
- 39 ..... 3.4 مجتمع وعينة الدراسة .....
- 41 ..... 4.4 أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية .....
- 45 ..... 5.4 الأساليب الإحصائية المستخدمة .....

- خلاصة

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

- 50 ..... 1.5 عرض نتائج الدراسة .....
- 54 ..... 2.5 مناقشة نتائج الدراسة .....
- 56 ..... 3.5 خلاصة نتائج الدراسة .....
- 56 ..... 4.5 خاتمة الدراسة.....
- 57 ..... - قائمة المراجع .....

- قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
38	مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية	01
40	درجة السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم لمنظمة الصحة العالمية	02
40	مواصفات عينة الدراسة الاساسية	03
44	نتائج معامل ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بطريقة معادلة ألفا كرونباخ	04
45	نتائج اختبار T بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا	05
50	مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة	04
51	مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة	05
52	معامل الارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى أفراد العينة	06
52	الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس	07
53	الفروق في مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس	08

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
21	المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل	01
24	نموذج افريل وآخرون الذي يوضح العلاقة بين الامل واليأس	02
34	نموذج الحتمية التبادلية كما اقترحه باندورا	03

## مقدمة:

تعد مرحلة المراهقة فترة ميلاد جديدة تؤثر وتتأثر بالمراحل المختلفة للنمو، بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية حرجة لما تحمله من تغيرات متلاحقة نفسية و فيزيولوجية وفكرية وجسمية كبيرة تؤثر على تشكيل الهوية الشخصية وتقدير الذات.

لهذا تعتبر السمنة من العوامل الخطيرة التي تؤثر سلبا الصحة النفسية والجسمية لدى المراهقين والتي ازداد انتشارها بشكل ملحوظ جداً خلال الآونة الأخيرة خصوصا لدى هذه الفئة، حيث برز أثرها بشكل سلبي على الصورة الذاتية والتي يظهر أثرها من خلال تفاعلاتهم مع الحياة الاجتماعية والذاتية وترجع أسبابها إلى عوامل عدة من بينها وصمة العار والتنمر المستمر الذي يتعرض له المراهقون على وجه الخصوص ولقد أثبتت العديد من الأبحاث أن الأفراد الذين يعانون من السمنة يعانون من مستويات عالية من المزاج السلبي وسوء الإدارة العاطفية.

يظهر قلق المستقبل كأحد القضايا النفسية البارزة التي قد يواجهها المراهقون، خاصة في ظل التحديات المرتبطة بالصحة الجسدية مثل السمنة، والتي قد تزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية ، ومن جهة أخرى تلعب الفعالية الذاتية دورا محوريا في مواجهة هذه الضغوط ، إذ تعكس ثقة الفرد بقدرته على التحكم في مجريات حياته وتحقيق أهدافه .

أصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات الألفية الثالثة من هذا الزمن بعد أن أصبح التطور المذهل في كافة مناحي الحياة سمة أساسية، ويؤكد علماء النفس بعد دراسات كثيرة، وتجارب عديدة قاموا بها، لأن الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر من التقدم التكنولوجي المذهل بسرعة جنونية.

لذلك فإن القلق من المستقبل نوع من أنواع القلق الذي يتشكل في حياة الفرد والذي يتمثل في خوف من المجهول ينجم عن خبرات وحضارة تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر



بعدم الاستقرار وتسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي يؤدي به إلى اضطرابات خطيرة.

واوضح باندورا (1991)، إلى أن فعالية الذات تؤدي دوراً محورياً في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، وقد بينت الدراسات التي أجراها كل من (بابك وآخرون ، 2008) و(المصري، 2011)، بأن انخفاض فعالية الذات تعد مظهراً هاماً لمشكلات القلق والخوف، وأن هناك علاقة عكسية بين فعالية الذات والقلق، ومنه فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائماً، وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض ويشعر بالاحباط واليأس والاحساس بفعالية ذات متدنية، ويضطرب لديه التفكير مما يؤدي بيه إلى عدم التركيز والثقة في قدرته الذاتية وتخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات بطريقة سليمة.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع هذه الدراسة لتسليط الضوء على ظاهرة قلق المستقبل والفعالية الذاتية ومعرفة مستوى كل منهما وعلاقته ببعض المتغيرات كالجنس ألا وهو: "قلق المستقبل وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة".

وقد تم تقسيم البحث على النحو التالي:

• **الفصل الأول:** خصص للإطار العام للدراسة وتم فيه تحديد وصياغة الإشكالية وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها والإشارة إلى مفاهيم الدراسة إضافة إلى الدراسات السابقة وتعقيب حول الدراسات السابقة.

• **الفصل الثاني:** وهو الفصل الخاص بالخليفة النظرية لمتغيرات الدراسة تطرقنا فيه إلى مفهوم القلق ثم مفهوم قلق المستقبل وادمجنا التطور فيه، وبعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل ، وأسبابه ومظاهره يليها النظريات المفسرة لقلق المستقبل وأخيراً علاقة قلق المستقبل بالسمنة.

•**الفصل الثالث:** تم التطرق فيه الى المتغير الثاني وهو الفعالية الذاتية حيث تناولنا تعريف الفعالية الذاتية وعلاقة هذا الأخير بالمفاهيم الأخرى، وانواعها وخصائصها والنظريات المفسر لها وأهميتها واخيرا علاقة الفعالية الذاتية بالسمنة.

•**الفصل الرابع:** وهو الفصل الخاص بالطرق المنهجية المتبعة بدءا بالدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المتبع في هذه الدراسة والأدوات المستخدمة ومجتمع وعينة الدراسة واختتم الفصل بتقديم الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة

•**الفصل الخامس:** وهو الخاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول المرفقة ومناقشة الفرضيات على ضوء نظريات الدراسة والدراسات السابقة المطروحة. وفي النهاية قمنا بوضع خاتمة ادرجنا فيها مختلف النتائج التي توصلت إليها الدراسة ووضع بعض مقترحات الدراسة والآفاق التي يمكن أن تفيد في دراسات أخرى لنختتمها بالمراجع والملاحق التي تم الاعتماد عليها في إنجاز هذه الدراسة.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1.1. تحديد إشكالية الدراسة

2.1. فرضيات الدراسة

3.1. أهمية الدراسة

4.1. أهداف الدراسة

5.1. التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

6.1. الدراسات السابقة

### 1.1. تحديد إشكالية الدراسة:

تعتبر المراهقة من أهم مراحل نمو الفرد لما تحمله من تغييرات فيزيولوجية وسيكولوجية تنعكس على مظاهر النمو الانفعالي والعقلي والاجتماعي والجسمي، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الصراعات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المراهق نتيجة لتلك التغييرات والتحويلات التي تطرأ على الجهاز النفسي والفيزيولوجي، والتي تجعله غير قادر على ذاته وهويته الشخصية والدور الذي يقلده وميوله وانتماءاته واتجاهاته، مما يؤدي به إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

وتعد السمنة نتاج نوع من أنواع اضطرابات السلوك الغذائي، هذا الأخير يعتبر عامل مؤثر على تغييرات الوزن لما ينطوي عليه من اضطرابات انفعالية وعاطفية تظهر على شكل سلوكيات غير صحية في الجوع والشبع، الامتناع عن الأكل، والقهام عن الأكل والأكل العاطفي والشراهة في الأكل وغيرها، وعليه تعد الفكرة القائمة على أن الشخص المصاب بالسمنة يعاني من مشاكل نفسية بسبب وزنه وشكله غير المتطابق مع معايير المجتمع لم تعد كافية في تقديم اسباب الإصابة بالسمنة، فقد توصلت الأبحاث الحديثة إلى أن العوامل العاطفية السلبية خاصة هي التي قد تؤدي إلى السمنة، مثلاً نجد سلوك الشخص المصاب باضطرابات السلوك الغذائي يتسم بصعوبة في تحديد مشاعره وعدم التمييز بين حالاته الانفعالية والحمول بشكل عام وبالتالي تحدث تغييرات في الوزن.

لهذا تعد السمنة لدى المراهقين واحدة من القضايا الصحية والنفسية المعقدة التي تترك تأثيرات متعددة على حياة الفرد، ففي هذه المرحلة الحساسة من النمو، يواجه المراهقون تحديات كبيرة تتعلق ببناء هويتهم الشخصية وتطوير مهاراتهم الاجتماعية. وتعتبر السمنة عاملاً إضافياً يزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية مثل القلق من المستقبل، الذي ينبع من الخوف من المجهول وعدم اليقين بشأن القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية.

وبما أن القلق أكثر المشكلات النفسية انتشاراً فهو جزء طبيعي في حياة الإنسان وعلامة على وجوده وجانب فعال في بناء الشخصية حيث أن القلق ينشأ في بعض المواقف التي تشكل موقفاً ضاغطاً أو تحدياً فهو بمثابة دافع يحرك الفرد لاتخاذ قرارات أو إجراءات

سلوكية لمواجهة الموقف لكنه يصبح حافز وعائق اذا ما تطور إلى مخاوف مرضية، ويرتبط بالاضطرابات الأخرى.

ويعتبر معظم المختصين في علم النفس العيادي أن جميع أنواع القلق قد تتضمن قلق المستقبل الذي يعد حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر وتوقع الخوف نتيجة عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها الفرد وايضا عدم القدرة على الفصل بين توقعاته والواقع وإمكانياته وقدراته وكذلك الخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية ام اجتماعية مما يؤدي إلى عدم فهم الواقع والمستقبل وبالتالي الدخول في دوامة القلق من المستقبل.

وفي المقابل تعد الفعالية الذاتية عنصرا أساسيا في تحسين قدرة المراهقين على مواجهة هذه الضغوط ، إذ تمثل الثقة في القدرة على التحكم في الحياة وإدارة التحديات بفعالية. إن اعتماد الفرد على فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهما لاهتماماته وأهدافه المستقبلية وسلوكه، كما يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى، ويبذل الجهد في مواجهة الفشل، وان تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات (الطراونة، 12,2005)، ومنه فالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على معالجة الأحداث الضاغطة، وان توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية ويتمثل ذلك في الاتزان الانفعالي.

ومن هذا التصور جاءت إشكالية دراستنا لتبحث عن علاقة قلق المستقبل بالفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، وبناء على ما تم طرحه في الاشكالية تمت صياغة التساؤلات كالآتي :

1. ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة؟
2. ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير الجنس؟

**2.1. فرضيات الدراسة:**

1. مستوى قلق المستقبل لدى عينة المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة مرتفع
2. مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة منخفض.
3. توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد تُعزى لمتغير الجنس.
5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير الجنس.

**3.1. أهمية الدراسة:**

- ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، حسب علمنا وحدود اطلاعنا، حول علاقة قلق المستقبل بالفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
- فهم الابعاد النفسية المرتبطة بالسمنة في مرحلة المراهقة.
- تسليط الضوء على العلاقة بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى المراهقين المصابين بالسمنة
- المساهمة في تطوير برامج نفسية علاجية تستند الى تعزيز الفاعلية الذاتية لتقليل مستويات القلق لديهم.
- أهمية عينة الدراسة كونها فئة في مرحلة حساسة، وتعاني من مشكلة السمنة.

**4.1. أهداف الدراسة:**

1. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
2. التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
3. تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى افراد عينة الدراسة.

4. الكشف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق متغير الجنس.

5. الكشف على دلالة الفروق في مستوى الفاعلية الذاتية وفق متغير الجنس.

## 2. التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة:

-قلق المستقبل: هو شعور الفرد بالخوف والتوتر والتفكير السلبي اتجاه المستقبل نتيجة لتوقع خطر ما يكون مجهول المصدر غير واضح، ويعرف اجرائياً باستجابة الفرد على مقياس قلق المستقبل والإجابة على فقراته من خلال الدرجة التي يتحصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة (المراهقين المصابين بالسمنة).

الفاعلية الذاتية: هي اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أهداف محددة ببساطة، كما هي ثقة الفرد في قدرته على إنجاز المهام والأعمال المطلوبة بنجاح ومن الناحية الإجرائية تحدد الفاعلية الذاتية بالدرجة التي حصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة (المراهقين المصابين بالسمنة)

المراهقين: ويقصد بالمراهقين في هذه الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية المصابين بالسمنة ذكورا واناث اعمارهم ما بين 15-19 سنة  
السمنة: ويقصد بها كل مراهق ممتدرس كانت كتلة الجسم لديه اكبر او تساوي (30) وذلك حسب معادلة كتلة الجسم.

## 6.1. الدراسات السابقة:

أ. دراسات سابقة حول قلق المستقبل:

دراسة بولا نسكي (2005) بولندا:

### Anxiety About Professional Future Among young Doctor

عنوان الدراسة: القلق بشأن المستقبل المهني من الأطباء الشباب.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى القلق تجاه المستقبل المهني لدى طلبة كليات الطب ببولندا، وتكونت عينة الدراسة من (992) طالب وطالبة في السنة الأخيرة لدى طلبة

كليات الطب بولندا، وطبقت الدراسة استبانة لقياس قلق المستقبل من اعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى (81%) من طلبة كليات الطب كان مستوى القلق لديهم مرتفع وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزى لمتغير الجنس ، المستوى التعليمي للوالدين ، وجود شريك في الحياة (زوج، زوجة) ولم توجد علاقة بين مستوى القلق ودرجات الطلبة (التحصيل الأكاديمي) ومستوى المعلومات النظرية والمهارات العملية الطبية.

#### \* دراسة بوزيان وبوقصة (2011-2012):

**عنوان الدراسة:** قلق المستقبل لدى طلبة التخرج دراسة ميدانية على طلبة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

هدفت الدراسة الكشف عن قلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقا للجنس والتخصص والنظام التعليمي لدى عينة البحث المؤلفة من (100) طالبا وطالبة من طلبة التخرج في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح بورقلة ، وتم اعتماد مقياس جهاز للدكتورين (محمد عبد التواب) و(سيد عبد العظيم محمد)، باستخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفها كما وكيفا، أظهرت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق المتغير (الجنس، النظام) لدى عينة البحث، وكذلك أظهرت نتائج الاختبار فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص لمصالح علم الاجتماع وظهر مستوى عالي من القلق بشأن المستقبل لديهم.

#### \*دراسة فتحي وادة (2020):

**عنوان الدراسة:** علاقة قلق المستقبل بفعالية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي شملت عينة الدراسة على (449) طالب وطالبة من التخصص الادبي والعلمي للسنة الجامعية (2016-2017)، وطبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذات، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية ، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويين فاعلية الذات (مرتفعة،

منخفضة) لدى عينة الدراسة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي ، ادبي) لدى عينة الدراسة

ب. دراسات سابقة حول الفاعلية الذاتية:

دراسة (دودو صونيا، 2017) المسيلة:

عنوان الدراسة: "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي"

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من فريق الشبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة و مستشفى الزهراوي بمسيلة، وقد اسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

\_ ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى فريق الشبه الطبي

\_ ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى فريق الشبه الطبي

\_ وجود علاقة ارتباطية موجبة(طردية) بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتقائلين من افراد العينة

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقائلين والمتشاؤمين من الفريق شبه الطبي في الفعالية الذاتية لصالح المتقائلين.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقائلين والمتشاؤمين من الفريق شبه الطبي في التوافق النفسي لصالح المتقائلين.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة لصالح الذكور.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد عينة الدراسة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الرتبة المهنية

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين في افراد عينة الدراسة في التوافق النفسي تبعا لمتغير الرتبة المهنية.

\* دراسة ( بشير بوسته، 2020) ورقة:

عنوان الدراسة: " فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها"

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا بكلية العلوم التطبيقية جامعة ورقلة، كما تهدف أيضا إلى معرفة الفروق في مستوى فاعلية الذات تبعا لمتغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها الطالب وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (128) طالبا وطالبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا بكلية العلوم التطبيقية جامعة ورقلة، حيث اعتمدت الدراسة على أداة للقياس وهي:

. مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث بشير معمرية (2012)

وأُسفرت النتائج على:

- هناك مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى طلبة السنة أولى علوم وتكنولوجيا جامعة ورقلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الطلبة والطالبات السنة أولى جذع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة حسب شعبة البكالوريا المتحصل عليها) تقني رياضي/علوم تجريبية

\* دراسة (عتبة عبدالله، محمد الطاهر طعيلي، 2024) الجزائر

عنوان الدراسة: "مستوى الفاعلية الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على أداء امتحان البكالوريا للعام الدراسي، 2022-2023 وضبط الفروق في مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة تبعا لطبيعة الجنس والتخصص العلمي. شملت الدراسة 39 طالبا من ثانوية مزارى اعمر، ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية، كما تم استخدام المنهج الوصفي لتوافقه مع طبيعة البحث. وبعد حساب الخصائص السيكومترية

للأداة، وتحليل المعلومات التي تم جمعها، توصل الباحثان إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلاب متوسط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة تبعاً لطبيعة النوع، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوياتها تبعاً لمتغير التخصص لصالح العلميين.

ج. التعقيب على دراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت قلق المستقبل:

أ. من حيث الهدف: حاولت معظم الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل ، الكشف عن قلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للجنس والتخصص والنظام التعليمي مثل دراسة (بوزيان وبوقصة 2011-2012)، ودراسة (فتحي وادة، 2020)، والتي حاولت الكشف على العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وفعالية الذات ، ودراسة (بولانسكي، 2005)، حاولت التعرف إلى القلق تجاه المستقبل المهني .

أما الدراسة الحالية فهذفت إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بمختلف المؤسسات التربوية لولاية المسيلة.

ب. من حيث العينة: أجريت معظم الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل على طلاب الجامعة، دراسة (بوزيان وبوقصة ، 2011-2012)، دراسة (فتحي وادة، 2020)، ودراسة (بولانسكي ، 2005)، وانحصرت أعدادها بين (100-992) طالبا، حيث كانت اصغر عينة لدراسة بوزيان وبوقصة (2011-2012) فتكونت عينتها من (100) طالب وطالبة ، ووسطها عينة (فتحي وادة ، 2020) كانت ب (449) طالب وطالبة ، واكبرها عينة لدراسة (بولانسكي ، 2005) فتكونت عينتها من (992) طالب وطالبة .

أما عينة الدراسة الحالية تكونت من (52) تلميذ وتلميذة مراهقين متمدرسين مصابين بالسمنة.

ج. من حيث الأدوات المستخدمة: قامت جل الدراسات بتناول مقياس قلق المستقبل مثل دراسة (بوزيان وبوقصة 2011-2012)، ودراسة (فتحي وادة ، 2020)، ودراسة (بولانسكي، 2005).

أما الدراسة الحالية تم فيها استخدام مقياس قلق المستقبل من اعداد الباحثة شقير زينب.

**د. من حيث النتائج:** اتفقت معظم الدراسات السابقة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق المتغير (الجنس ، النظام) لدى طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية وكذلك أظهرت نتائج الاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص لمصالح علم الاجتماع وظهر مستوى عالي من القلق بشأن المستقبل لديهم وهذا في دراسة (بوزيان وبوقصة، 2011-2012)، ، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات قلق المستقبل ودرجات فعالية الذات لدى عينة الدراسة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويين فاعلية الذات (مرتفعة، منخفضة) لدى عينة الدراسة ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي ، ادبي) لدى عينة الدراسة وهذا في دراسة (فتحي وادة ، 2005)، وأشارت نتائج الدراسة إلى (81%) من طلبة كليات الطب كان مستوى القلق لديهم مرتفع وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزى لمتغير الجنس ، المستوى التعليمي للوالدين ، وجود شريك في الحياة (زوج، زوجة) ولم توجد علاقة بين مستوى القلق ودرجات الطلبة (التحصيل الأكاديمي) ومستوى المعلومات النظرية والمهارات العملية الطبية وهذا في دراسة (بولانسكي، 2005).

أما نتائج الدراسة الحالية فقد أخذت في الاعتبار تأكيد أو نفي الفرضيات التي انطلقت منها والتي سيتم التأكد منها من خلال التطبيق الميداني في ما بعد.

#### اولا: دراسات تناولت الفاعلية الذاتية:

**أ. من حيث الهدف:** حاولت معظم الدراسات السابقة التي تناولت الفاعلية الذاتية، الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية ببعض المتغيرات الديمغرافية مثل (دراسة عتبه عبدالله، محمد الطاهر طعيلي، 2024) و (دراسة بشير بوسته، 2020) و التي حاولت الكشف عن علاقة الفاعلية الذاتية ببعض المتغيرات الديمغرافية مثل (دراسة دودو صونيا، 2017) اما الدراسة الحالية فهذفت إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالفاعلية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بمختلف المؤسسات التربوية لولاية المسيلة.

ب. من حيث العينة: أجريت معظم الدراسات السابقة التي تناولت الفعالية الذاتية على الطلبة مثل (دراسة بشير بوسته، 202) و (دراسة عتبه عبد الله، محمد الطاهر طعبي، 2024)، وانحصرت اعدادها بين (39\_128) طالبا و كانت اصغر (عينة دراسة عتبه عبد الله،

محمد الطاهر طعبي، 2024) فتكونت عينتها من (39) و اكبر عينة كانت (دراسة بشير بوسته، 2020) تكونت عينة من 128 طالب و طالبة أما عينة الدراسة الحالية تكونت من (52) تلميذ وتلميذة مراهقين متمدرسين مصابين بالسمنة.

### ج. من حيث الأدوات المستخدمة:

قامت جل الدراسات بتناول مقياس الفاعلية الذاتية مثل (دراسة دودو صونيا، 2017) (دراسة بشير بوسته، 2020) و (دراسة عتبه عبد الله، محمد الطاهر طعبي، 2024) اما الدراسة الحالية تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من اعداد الباحثة فردوس خضير عباس.

د. من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات السابقة في الفاعلية الذاتية إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلاب متوسط و على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة تبعاً لطبيعة النوع وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها تبعاً لمتغير التخصص لصالح العلميين (كدراسة عتبه عبد الله، محمد الطاهر طعبي، 2024) و (كدراسة بشير بوسته 2020) التي توصلت نتائجها الى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الطلبة والطالبات السنة أولى جدع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة، وانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين طلبة السنة أولى جدع مشترك علوم تكنولوجيا جامعة ورقلة حسب شعبة البكالوريا المتحصل عليها.

اما نتائج الدراسة الحالية فقد أخذت في الاعتبار تأكيد او نفي الفرضيات التي انطلقت منها و التي سيتم التأكد منها خلال التطبيق الميداني فيما بعد.

# اكتائب النظري

# الفصل الثاني

## طبيعة قلق المستقبل

- تمهيد

1. مفهوم قلق المستقبل

2. علاقة قلق المستقبل ببعض المفاهيم الأخرى

3. أسباب قلق المستقبل

4. مظاهر قلق المستقبل

5. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

6. قلق المستقبل والسمنة

- خلاصة

**تمهيد:**

القلق شعور طبيعي يرافق الإنسان، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمستقبل، حيث يرتبط بالمخاوف من المجهول والتحديات التي قد يحملها الغد. فالمستقبل بما يحتويه من غموض وتطلعات يجعل التفكير فيه محفوفًا التساؤلات حول النجاح والفشل وتحقيق الأمان والاستقرار، مما يؤدي إلى حالة من الترقب والاضطراب، والقلق بشأن المستقبل ليس مجرد استجابة لحالة من الغموض، بل هو انعكاس لرغبة الإنسان في التحكم بحياته وضمان استقراره. المستقبل يحمل احتمالات غير معروفة، مما يولد مشاعر القلق الناتجة عن التحديات مثل اتخاذ القرارات المصيرية، مواجهة الفشل، أو السعي لتحقيق الطموحات، ومع ذلك فإن القلق بشأن المستقبل يمكن توجيهه ليصبح دافعا للتخطيط والعمل على تحقيق أهدافنا بدلا من أن يكون عائقا أمامنا، ولفهم أكثر لهذا الموضوع سوف نتطرق إليه في بعض المفاهيم التالية.

**1. مفهوم قلق المستقبل:****1-1- تعريف القلق:**

لغة: إن المعنى اللغوي لكلمة قلق هي قلق الشيء أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق. (المشيخي، 2009، 15)

ورود في لسان العرب لابن المنصور معنى القلق بأنه الانزعاج فيقال قلق الشيء قلق ومقلقا وقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد. (بوعسيلة، 2019، 39)

**•المفهوم السيكولوجي:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم حول تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، وفي هذا الصدد نعرض مجموعة من المفاهيم حول القلق ومنها:

حدد معجم علم النفس والطب النفسي بأنه: " شعور عام بالفرع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات

اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب. (فرج، 1990، 219)

### • المفهوم الاصطلاحي:

هو عدم الارتياح النفسي والجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من عدم الأمن وتوقع حدوث كارثة ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر كما يصاحب هذا الشعور بعض الأحيان الأمراض النفسية والجسمية والسيكوسوماتية (جبر، 2012، 30)

ويعرفه قاموس علم النفس الكبير بأنه: " حالة انفعالية تتميز بتوتر عصبي وخوف شديد غير محدد ودائم." ( Henirette et al, 2005,P58 )

وعليه فإن القلق هو حالة نفسية طبيعية يمر بها الانسان، تتسم بالشعور والتوتر والخوف أو الترقب تجاه موقف معين أو احداث قد تحدث في المستقبل

## 1\_2 تعريف قلق المستقبل:

### • قلق المستقبل:

قلق المستقبل هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بقلق أو توتر تجاه ما قد يحمله المستقبل من تحديات أو أحداث غير معروفة، يعكس هذا النوع من القلق غالباً خوفاً من المجهول يمكن أن يؤثر سلباً على الحالة النفسية والعاطفية، لكن في بعض الحالات، يمكن أن يكون دافعاً للتخطيط والتحضير لمواجهة التحديات المستقبلية.

يعد القلق من الاضطرابات كثيرة الانتشار في عصرنا الحديث وسمة بارزة من سماته فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقه من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة أدى إلى تعدد ادوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وشيوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل (العكايشي، بشرى، 2000، 70).

• مفهوم قلق المستقبل:

أطلق الفلاسفة القدماء مصطلح المستقبل للتعبير عن الزمن الآتي وما يمكن أن يقع فيه من حوادث في مقابل الماضي، حيث اعتبر شيلنغ المستقبل زمانا يقع أمام الأشخا □ ويمكن التعرف عليه إلى جانب الماضي والحاضر، أما "هيغل" فيرى أن الحاضر حامل للمستقبل، ويذكر "نيتشه" أن أزلية الزمان تعني أزلية الماضي وأزلية المستقبل. (سعود، 2005، □45)

عرفه أبو مدين الشافعي 1957 هو الخوف من المستقبل ويتميز بالرغبة في التخلص من الماضي وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والكذب بمناسبة وبدون مناسبة، كما أنه يتميز بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، وتظهر عليه علامات التشاؤم والانطواء والحزن والشك والتردد وعدم الثقة في احد، كما يتميز بالسلبية وعدم الشعور بالأمن. (احمد، 2000، □14\_15)

فيعرفه عاطف الحسيني (2008)، بأنه التوقعات السالبة اتجاه المستقبل على المستوى الشخصي والمحلي والعالمى وخوف أو مزيج من اليأس والامل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة (اسماء، 2020، □133) كما يعرفه سيغموند فرويد 1983 بأنه حالة من الكدر والضيق والألم وإشارة تنذر بتوقع حدوث خطر ويتجنب وقوعه (حنان ونوال، 2008، □286)

أما هاملتون فيركز في تعريفه لقلق المستقبل على الأسباب المؤدية اليه، حيث يرى أن قلق المستقبل هو القلق الذي يحدث بسبب التفكير أو التصرف أو السلوك أو النشاط اتجاه المستقبل (بلكيلاني، 2008، □27).

ويشير عاطف الحسيني (2011، ص25)، قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة

والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير نحو المستقبل، وهو القلق الذي يحدث بسبب التفكير أو التصور أو السلوك أو النشاط اتجاه المستقبل. وعلى ضوء ما تم تداوله في مفاهيم قلق المستقبل، سوف نتطرق إلى بعض تطورات هذه الظاهرة، حيث أصبح قلق المستقبل أكثر تعقيداً بفعل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة، مما أدى إلى تأثيرات عميقة على الصحة النفسية واستراتيجيات التكيف لدى الأفراد وهذه أبرز المحطات:

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق. وقلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير سارة كثيرة جداً والتي تبدأ من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والاعتراب الاجتماعي في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية والغذائية) ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها (Zaleski,1996,P186).

وفي دراسة قام بها (نورمي) بين الشباب في فنلندا توصل فيها إلى أن الناس في عام 1987، كان لديهم مخاوف كثيرة، وهي أكثر من المخاوف التي كانت لديهم منذ خمس سنوات مضت، والحصة الأكبر من المخاوف كانت ترجع إلى الخوف من الأمراض مثل (الايذز) والخوف من الحروب وخصوصاً الحروب النووية في المستقبل (Nurmi,1988,P205-210)

وفي دراسة "توينج" 2000، توصل فيها إلى أن الأمريكيين قد اظهروا مستويات عالية من القلق قد ازداد بين عامي (1952,1993) حوالي (20%) وان الاطفال الأمريكيين عن مستويات قلق مرتفعة في فترة الثمانينات مقارنة بمستويات القلق التي عبر عنها في اطفال فترة الخمسينيات.

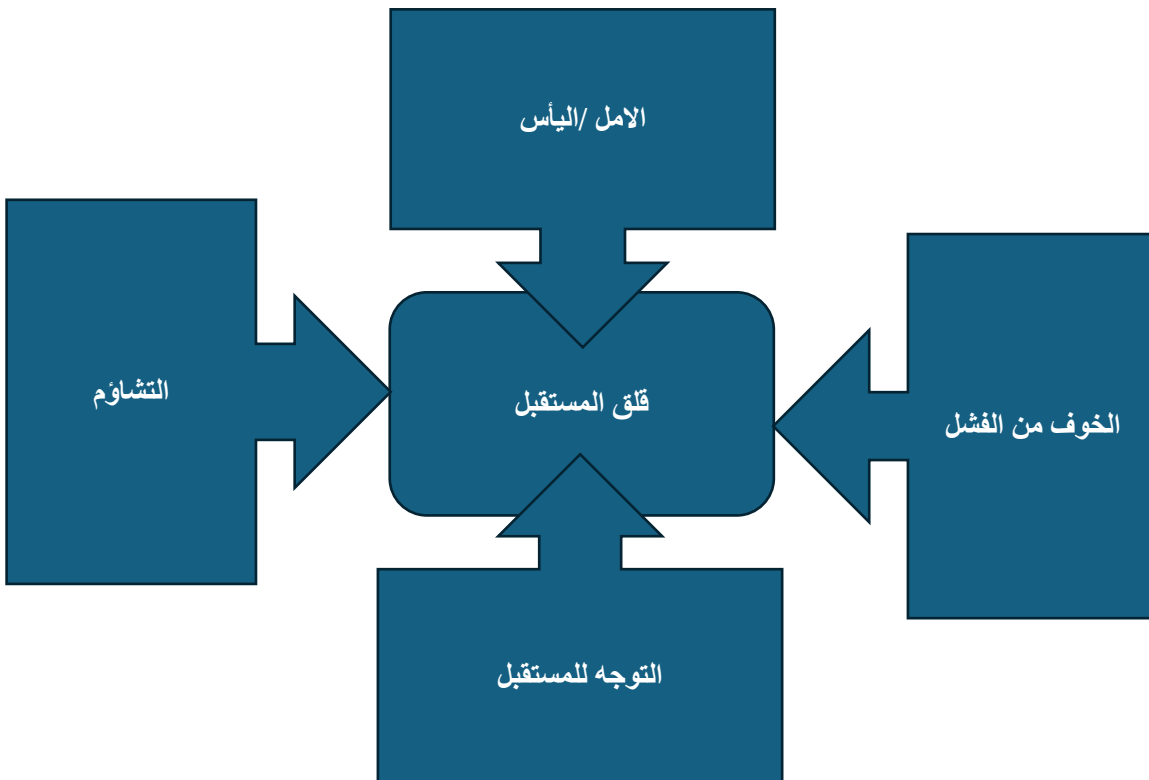
وتفترض الدراسة أن زيادة المخاطر البيئية والظروف الاجتماعية مثل (زيادة معدل الطلاق وزيادة معدل تكرار الجريمة) قد يكون مسؤولاً عن ارتفاع مستويات القلق أكثر من العوامل الاقتصادية (Twenge,2000,P1007).

وقد توصل "بانتييسكو" وآخرون إلى أن المراهقين من سن (15-16) عام كان لديهم احساس بالتهديد والقلق من الحروب النووية، وان هذا القلق ليس مستقبلاً عن عوامل أخرى مثل قلق الموت والامل بالمستقبل (Pantesco & et al,1988,P131).

وقد يمتد القلق من الماضي إلى الحاضر إلى المستقبل، فيعيش الفرد تحت تأثير الصدمة التي تزحف بها التوقعات والخوف والقلق من المستقبل رغم انتهاء الحادث

## 2\_ علاقة قلق المستقبل ببعض المفاهيم الأخرى :

يمتاز قلق المستقبل بوجود تقارب مع مفاهيم أخرى، ويتجلى هذا التشابه إما في النتائج المترتبة على الأفراد أو في العوامل المسببة للظاهرة أو في سمات التي يتشارك فيها الأشخاص المشمولون تحت هذا الإطار.



الشكل (1): يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل

## أ- الخوف من الفشل:

أشار "ريتشالتر" إلى أن الأفراد الذين يعانون من الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والإحباط من عدم القدرة على العيش وفقا للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية.

(Buchalter, 1992, P369)

ويوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل ، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا وقد أشار "الطوب" إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والاحجام بصفة عامة عن عمل اهداف واقعية لأنفسهم(الطوب، 1986، 300).

## ب \_ قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الافراد، أنه ليس ما تذهب إليه تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

(Seginer, 2003, P35)

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الإنجاز 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، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الاشباع .(بدر، 2003، 34)

## ج- قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل والتشاؤم

(Chlewinsk,1994,P158)

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الامل (عبد الخالق ومراد،2001، 45)

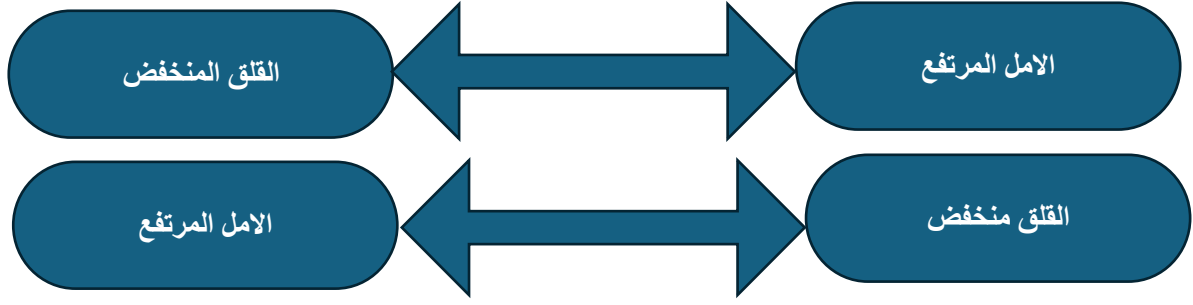
وقد أكد رونالد مولين أن الإنسان قلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات الأدنى سبب ، ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف (Molin,1990,P505) من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية.

## د- قلق المستقبل مقابل لامل واليأس :

إذا افترضنا أن الأمل هو نقيض لليأس وإذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الايجابية، الا الامل حالة من الوجود الانساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد والهدف ، فإن الامل هو انتاج طرق جديدة، اذا فشل المسار الاصلي لتحقيق الهدف.(Snyder,1995,P183)

لكن الأصل ليس هو التفاؤل لأنه يتعلق أكثر بأهمية الحدث وبقيمته الشخصية، أنه يخبرنا عن منظومة القيم التي يتبناها الفرد وعن مدى تفاؤله بالمستقبل.

Averill & et al,1990,P150



الشكل (2): يوضح نموذج فرييل وآخرون الذي يوضح لعلاقة بين لامل واليأس

هذه المقارنة بين الامل والقلق من المستقبل تشبه المقارنة بين الحب والكراهية وبين الثقة والشك

### 3\_ أسباب قلق المستقبل:

تشابك مجموعة من العوامل مع بعضها ، تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق

المستقبل ويمكن ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل والتي ذكرها

[وشن ،2014،118،119) نقلا عن مولين 1990 كالاتي:

\_عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

\_عدم قدرته على فصل امانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.

\_الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة، المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.

\_نقص القدرة على التكيف بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن

المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.

\_الشعور بعدم الأمان والاحساس بالتمزق

### 4\_ مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاث مظاهر هي:

## أ- مظاهر معرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في ذهن الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قريبا أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية والعقلية.

## ب\_ مظاهر سلوكية:

هي مظاهر نابغة من اعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

## ت\_ مظاهر جسدية:

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

## 5\_ النظريات\_لمفسرة لقلق\_المستقبل:

## 5\_1\_ نظرية\_لتحليل\_النفسي:

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره، ويميز فرويد بين نوعين من القلق:

النوع الاول: قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد والقلق.

و النوع الثاني : هو القلق العصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم، إنه رد فعل الخطر.

ومشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الاعلى على كبتها، تجاهد في الظهور وتقترب من منطقة الشعور والوعي مرة

اخرى ، وعليه فإن مشاعر القلق تقوم بوظيفة الانذار للأنا والانا الاعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح في الافلات الى منطقة الوعي والشعور (كفافي، 1999، 36)

أن القلق هو استجابة لخطر موجه إلى المكونات الأساسية Horney ووترى هورني للشخصية وأهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز والعدوان والدونية ومن شأن الثقافة والبيئة أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق إذا ما احتوت على تعقيدات وإحباطات ومتناقضات فيشعر الفرد بقلة حيلته وعجزه (عثمان ، 2001 ، 23-24)

وأهم العوامل المسببة للقلق عند سوليفان Sullivan تتمثل في العلاقات بين الاشخا ، وهذه العلاقات هي اساس بناء الشخصية فالتوتر والقلق يمكن أن يزيد عند الطفل إذا حدث توتر أو نزاع في علاقة الام بالطفل(شقيير ، 2002 ، 64)

## 5\_2\_2\_ نظرية السلوكية:

القلق من جهة نظر السلوكيين هو استجابة لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد ويرى وولبي أن القلق هو استجابة الفرد المثيرات المزعجة ، إنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة وأنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم. (بطرس، 2004، 589)

ويؤكد مورو أن الصراعات والإحباطات التي تثير القلق تنتج من عدم قدرة الطفل على خلق نوع من الانسجام بين قيم مجتمعه الأساسية وبين الاتجاهات التي يتعرض لها في عملية التطبيع الاجتماعي. (الطيب، 1994، 396)

**5\_3\_ النظرية الإنسانية :**

يؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله، وان لحياته هدفا يسعى لبلوغه ويمتلك قيما يسعى لبلوغها ويتصف بها، حيث يسعى لتحقيق ذاته ومن ثم يرون أن القلق ينشأ إما من أحداث راهنة أو متوقعة مستقبلا، بحيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الانسان وانسانيته، فإن القلق من منظور أصحاب التيار الإنساني يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وليس بأحداث ماضية في حياته كما ذهب المحللون النفسيون والسلوكيون. (اميمة، 2009، ص 66\_67)

**5\_4\_ النظرية الجشطاطية :**

ينظر الجشطاطيون الى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي :

المضمون السيكولوجي والمضمون الفسيولوجي والمضمون المعرفي:

**المضمون السيكولوجي :** حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لأشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لاسباب إجتماعية واعية او اشتراطية.

**المضمون الفسيولوجي :** ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونق □ الاوكسجين .

**المضمون المعرفي :**

حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لافعالنا وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد إنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل ، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الاحداث في حياته بشكل سليم .

اذ يقلق الفرد حين يترك الان والحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد وما زال في رحم الغيب.(حافظ، 1981، ص 186\_191)

**5\_5\_ النظرية المعرفية السلوكية :**

ترتكز هذه النظريات على أن سبب الاضطرابات النفسية هي أما افكار لا عقلانية كما اشار إليها "إيليس" نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أو افكار اوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد كما أشار إليها بيك (نظرية إعادة البناء المعرفي) أو تعليمات ذاتية داخلية كما أشار إليها ميكنبوم (عبد الله، 2001، ص71)

**5\_6\_ نظرية إعادة البناء المعرفي :**

افترض "بيك" أن السمات الاساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها والنموذج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم الى ثلاث خطوات هي :

التقييم الاولي والتقييم الثانوي وإعادة التقييم .

**في التقييم الاولي :** حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.

**في التقييم الثانوي :** يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل ويفترض "بيك" أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ، ولا يحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة اوتوماتيكية في اللاوعي.

**إعادة التقييم :** وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية ، سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر ، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس.

ويزيد التفكير الايجابي من إحساس الفرد بالثقة بالنفس ، بينما يقلل التفكير السلبي من انعقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف .وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في إستجاباتنا تجاه مواقف التحديد (بيك، 2000، ص52)

**5\_7\_ نظرية التأقلم:**

قدم ميكنبوم "Meichenbaum" تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط ويستخدم تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي على افتراض أن الأشياء التي يقولها الناس

لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها ، إلا أن مثل هذه الأحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط ومواجهتها ، وإنما يشير الأمر إلى أن الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر إلى حد كبير بكيفية تقديره لقدرته على التعامل مع مصدر الضغوط ، فإذا كانت الأحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه إيجابية إنخفض معها معدل القلق والعكس صحيح ، كلما كانت الأحاديث الذاتية سلبية إزداد معدل القلق (عبد الله ، 2001 ، ص 75)

### 5\_8\_ النظرية المعرفية:

يرتبط قلق المستقبل بطريقة تفكير الفرد أي أن الإضطراب النفسي يرجع إلى طريقة الفرد التي يدرك بها الحدث وكيفية تفسيره خلال خبراته وافكار (بشرى، 2019، ص46). فقد أرجع أصحاب النظرية المعرفية أن قلق المستقبل على أنه تشويه معرفي و تحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود افعاله. (وفاء، 2021 ، ص41)

نشأة قلق المستقبل حسب النظرية المعرفية هو التفكير السلبي بالمستقبل فالتفكير السلبي يكون أعراضاً معرفية و هذا المكون الأساس في الشعور بقلق المستقبل يتعرض الفرد لخطر أو تهديد في موقف معين فيستجيب له من خلال مخططاته بطريقة سلبية(عهود، 2020، ص47).

ربط "ليون فستنجر جون" قلق المستقبل مع المدركات حيث اوضح عندما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات في الوقت ذاته فإنه يؤدي إلى حدوث توتر وللتخلص منه لا بد على الفرد ان يحدث تغييرا بين هذه المدركات لكي تتوافق مع سلوكياته ( رميسة، 2014، ص44)

### قلق المستقبل والسمنة:

أجريت أبحاث كثيرة تُثبت وجود صلة بين القلق والسمنة. مع أن السمنة لا تُسبب القلق مباشرة، إلا أن بعض الأدلة تُشير إلى أنها تُساهم في القلق لأنها تُؤثر على هرمونات

الشخص، والتي قد تُسهم بدورها في سلوكياتٍ أخرى تُسبب القلق. مع ذلك، أُشيرَ أيضًا إلى أن القلق قد يلعب دورًا في بعض المشاكل التي قد تُؤدي في النهاية إلى الإصابة بالسمنة. فيما يلي مناقشةٌ مُفصلةٌ لبعض الطرق التي قد يُساهم بها القلق والتوتر في زيادة الوزن:

ارتفاع مستويات الكورتيزول، نتيجةً للقلق، يُسبب تراكم الدهون في المعدة، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. كلما طالّت فترة تعرض الشخص للتوتر والقلق، زادت احتمالية اكتسابه للوزن.

تحدث تغيرات في الهضم، مثل تباطؤ عملية الهضم، في كثير من الأحيان لدى الأشخاص الذين يشعرون بالقلق، ومع مرور الوقت، يمكن أن تؤدي زيادة الوزن بسبب التوتر.

يمكن أن يُسبب القلق إرهاقًا متزايدًا ونقصًا عامًا في الطاقة، مما يُقلل من نشاط الفرد. فبدون حركة منتظمة، يعجز الجسم عن حرق السعرات الحرارية، وعندما لا تُحرق كمية كافية من السعرات الحرارية يوميًا، يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن.

يمكن أن تؤدي بعض أدوية القلق، مثل زاناكس وأدوية أخرى مضادة للقلق، في بعض الأحيان إلى الإرهاق، وقد ارتبطت بزيادة الوزن لاحقًا.

وأخيرًا، من الشائع جدًا أن يلجأ الأشخاص الذين يعانون من مستويات قلق متزايدة إلى الطعام بحثًا عن الراحة. سواءً لإشباع حاجة عاطفية أو كوسيلة للتعامل مع اضطراب داخلي، فإن تناول الطعام، حتى لو لم يكن الشخص جائعًا، قد يحدث عندما يكون قلقًا. إذا تكررت هذه الطريقة غير الصحية للتعامل مع القلق، فمن المرجح أن تكون النتيجة

زيادة الوزن ( [https:// www.structurehouse.com](https://www.structurehouse.com) )

## خلاصة:

نستخلص من خلال عرضنا لموضوع القلق وقلق المستقبل، أن القلق يُعد من المفاهيم المحورية في علم النفس، ويشكل قاسماً مشتركاً بين العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية. ويُعد قلق المستقبل من أبرز أنواعه، حيث يتمثل في حالة من الترقب والتفكير المفرط في ما هو آتٍ، مما يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والعقلي للفرد. كما تبين أن القلق يؤثر سلباً على القدرات العقلية والمهارات التكيفية، ويزيد من هشاشة البناء المعرفي للفرد، خاصةً في ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة. وبناءً عليه، فإن معالجة هذا النوع من القلق تتطلب تدخلاً نفسياً فعالاً، يقوم على تعديل الأفكار اللاعقلانية وتدريب الأفراد على التفكير الواقعي والتخطيط للمستقبل بثقة ومرونة

# الفصل الثالث

## طبيعة الفاعلية الذاتية

- تمهيد

1. مفهوم الفاعلية الذاتية

2. علاقة فعالية الذات ببعض المفاهيم الأخرى

3. انواع فاعلية الذات

4. خصائص فاعلية الذات

5. النظريات المفسرة لفاعلية الذات

6. اهمية الفاعلية الذاتية

7. الفاعلية الذاتية والسمنة

- خلاصة

## تمهيد:

الفاعلية الذاتية هي مفهوم نفسي يصف ثقة الفرد بقدراته والتحكم بسلوكه للأداء الناجح في مهامه، حتى انها تؤثر على المعتقدات والمشاعر التي يحملها عن نفسه، ولها علاقة بالقدرة على اتخاذ القرارات، وتعتبر نتيجة للقدرة والمهارات الشخصية أي بمعنى انه كلما كانت الفاعلية الذاتية عالية كلما كان من الممكن إكمال العمل بنجاح ويحقق من خلالها نجاحه سواء كانت مع ذاته او مع الآخرين

## 1.3- مفهوم الفاعلية الذاتية:

## 1-1- تعريف الفاعلية الذاتية:

لغة: وُرد معنى الذات في معجم الرائد، بمعنى: النفس، والذات ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الاستنتاجية، الذات: كل من يقوم بنفسه  
كما جاء معنى الذات في مختار القاموس بمعنى نو : صاحب وهي الذات وتُطلق على الطاعة السبيل

اصطلاحاً: اختلف العلماء والباحثين في تعريفهم لمفهوم فاعلية الذات باختلاف وجهة نظر كل واحد منهم و قد كان "باندورا" من السابقين في الحديث عنها حيث يعرفها بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف به (عبادة نجاه، 2020، ص29)

❖ ويُعرفها ايضاً بأنها: "مقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في مواقف معين ، والتحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد، والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط او العمل (عبدالحكيم

مخلافي، 2010، ص495)

- ❖ ويُعرفها "سيرفون و بيك" ان معتقدات الاشخاص حول فاعلية الذات تحدد المستوى الدافعية، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم، والمدة التي يصمدون فيها مواجهة العقبات، كما أنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزيد مجهوداتهم ويزيد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وعندما يواجه الأفراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية يقللون من مجهوداتهم بل ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة (بوزوان نادين، 2022، ص30)
- ❖ و تُعرف أيضا على انها مجموعة أفكار الفرد ومعتقداته حول قدرته في النجاح على مهمات تتضمن عناصر مألوفة أو غير مألوفة (بن قاسم فريد، 2020، ص18)
- ❖ هي معرفة الفرد لقدرته على إنجاز مهمة معينة دون الحاجة الى إجراء مقارنات بقدرة الآخرين أو هي حس الفرد بأنه قادر على التعامل مع مهمة معينة بفاعلية (فلواط نورة، عليوش وحيدة، 2020، ص43)
- ❖ كما عبر "باندورا" قائلا بأن إدراكات الفرد لقدراتهم تؤثر على عمليات التفكير لديهم وردود فعلهم الانفعالية في المراحل المختلفة للانغماس في النشاط، كما تؤثر في توقعاتهم قبل البدء بالنشاط في تفسيرهم للعوامل المسببة لنجاحاتهم او فشلهم (ابراهيم يونس، 2018، ص23)
- ❖ كما يعتبر "باندورا" ان الفاعلية الذاتية ليست ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد ولكن بالحكم على ما يستطيع إنجازه وانها نتائج المقدره الشخصية (معروف محمد، 2019، ص30)
- ❖ عندما يتعلق الامر بالسلوك، يمكن ان تؤثر الكفاءة الذاتية على اختيار الاشخاص للأنشطة و يمكن لمستويات الكفاءة الذاتية ان تزيد من الدافع او تعوقه (Kristen Zulkosky, 2009, p94)

وباعتبار الفاعلية الذاتية وسيطا معرفيا للسلوك، فإنها تسهم في تحديد اشكال ودرجات الجهد الذي سيبدله الفرد، وتسهم في كيفية ادراكه للمهام التي يمكن ان يقوم بها، وبالتالي في اتخاذ القرار بالإقدام على ادائه لهذه المهام او الامتناع عن ذلك ( راشد سعيد بلوي نوال، 2009، ص10)

من خلال كل التعريفات السابقة يمكن القول ان فاعلية الذات تمثل قدرة واستطاعة الفرد على تحقيق نتائج مرغوبة بها من خلال القيام بسلوكيات معينة وأداء الوظائف والتعامل مع الاحداث والمواقف التي قد تؤثر على سيرورة حياته

**2\_ علاقة فاعلية الذات ببعض المفاهيم الاخرى:**

### 2\_1 فاعلية الذات و مفهوم الذات:

اشار "باندورا" (1997) ان مفهوم فاعلية الذات ايضا يختلف عن مفهوم الذات فمفهوم الذات اكثر عمومية من فاعلية الذات حيث يتضمن عاملين الكفاءة والشعور بالجدارة، بينما فاعلية الذات تتضمن الشعور بالجدارة (ونام تمانى، 2021، ص52)

كما يرى "باندورا" (1997) انه وان كان مفهوم الذات مرتبطا بمجال معين الا أنه عاجز عن تقدير معتقدات الفاعلية والتي تختلف باختلاف مجالات الأنشطة في مجال النشاط نفسه على مستويات من الصعوبة وفي ظروف متقلبة.

ويرى الحكمي ان مصطلح مفهوم الذات يتحدد بالسؤال عن الكينونة "من انا؟" اما مصطلح الذاتية فاعلية الذات فيتحدد بالسؤال عن الاستطاعة "هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل كفاءة؟" كما ان مفهوم الذات ثابت نسبيا و لكن فاعلية الذات ليست ثابتة بل يختلف من موقف لآخر

### (بوزوان نادين، 2022، ص31)

فاعلية الذات و تقدير الذات: عرف "رونبرج" (1978) تقدير الذات على انها اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت او موجبة نحو نفسه، وهذا يعني ان تقدير الذات المرتفع معناه

ان الفرد الشاملة ذا قيمة و اهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه او رفضه لذاته

(زروقي شيما، زواوي خديجة، 2022، ص26)

عرف "كوبر سميث" (1967) تقدير الذات على أنه: تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه

(حبيبة روبيبي، 2020، ص95)

أشار "أندرواس ومعاينة" في تعريفهما للفاعلية الذاتية بأنها الاعتقاد بقدرة الفرد على استخدام الدافعية و المصادر المعرفية وسلسلة الافعال المطلوبة لتلبية المتطلبات و، غالبا ما يُطلق على هذه القدرة تسمية الفاعلية الذاتية أكثر مما تسمى تقدير الذات وذلك لأننا نركز على الفاعلية التي ترتبط بدور العمل أكثر مما تتعلق بالفاعلية الكلية وان

الفاعلية الذاتية هي حكم حول القدرة على أداء مهمة (بوزوان نادين، 2022، ص32)

ويميز "باندورا" (1997) ان فاعلية الذات تتعلق بأحكام الفرد حول قدرته الشخصية، اما تقدير الذات تتعلق بأحكام الفرد حول اعتقاد الفرد في قدرته على انجاز الفعل في المستقبل و ان تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية و المعرفية معا، واما فعالية الذات

فهي غالبا معرفية (وئام وتماني، 2021، ص52)

## 2\_2 فاعلية الذات و تحقيق الذات:

تُعرفها فاطمة العامري (1993): بانها عملية نشطة تسعى بالفرد وليكون و يصبح موجهها و متكاملها على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية

(دهينة ابتسام، 2018، ص18)

وان تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد الى توظيف امكاناته وترجمتها الى حقيقة واقعة، ويرتبط بذلك التحصيل، والانجاز والتعبير عن الذات، لذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره

بالنقص والدونية وخيبة الامل مما يعرضه للقلق والتشاؤم (بوزوان نادين، 2022، ص32)

**الفاعلية الذاتية واتجاه الضبط:**

وبحسب بابهون (2015)، فإن الشعور بالسيطرة يشمل المعتقدات التي يمتلكها الفرد على نفسه و التي تتيح له السيطرة على نفسه للقيام بشيء ما، بالإضافة إلى قدرته على الأخذ بالأسباب للنجاح بغض النظر عن الظروف. وبخصوص الفاعلية الذاتية تتمثل في معتقدات الفرد القائمة على الفعل والعمل، وهناك فرق بين الفاعلية الذاتية واتجاه الضبط، وفقا لباندورا الذي ذكر أن الفرد يعتقد أنه قادر على تغيير ما يتعلمه وما يفعله. مما يمنحه القدرة على البدء بإجراء معين حتى يتم الانتهاء منه

**فاعلية الذات وتوقعات النتائج:**

هناك فرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج لأن الفاعلية الذاتية بشكل عام هي مقدمة للسلوك، بينما توقعات النتائج تحدث في بداية السلوك وتشكل مجموعة المعتقدات التي تدور في ذهن الشخص والتي تدفعه إلى أداء سلوك محدد في موقف معين.

الكفاءة الذاتية هي مؤشر على مدى إيمان الفرد بقدرته على الإنجاز والنجاح في المهام بالإضافة إلى توقع النتائج التي سيحصل عليها بناء على الأهداف التي حددها، حيث يتمتع الأفراد ذو الفعالية الذاتية العالية بالقدرة على الاداء بشكل افضل بكثير من الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة.

(عتبة عبدالله، محمد الطاهر طعربي، 2024، ص407)

**3- أنواع فاعلية الذات:**

تتعدد أنواع الفاعلية الذاتية فقد صنفت الى: "قومية، جماعية، خاصة، عامة، اكااديمية"

**3\_1 الفاعلية الذاتية القومية:**

اشار "جابر عبد الحميد" (1990، ص447) الى ان الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة و التغيير الاجتماعي السريع في احد المجتمعات والاحداث و التي تجري في اجزاء اخرى من العالم التي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ،كما تعمل على اكسابهم افكارا او معتقدات عن انفسهم باعتبارهم لأصحاب قومية واحدة او بلد واحد، أي ان هذا النوع من الفاعلية يرتبط بمدى احتكاك الفرد بمجتمعه و حسن اندماجه فيه باعتباره جزء لا يتجزأ منه وفيه يتلقى التنشئة الاجتماعية

**3\_2 الفاعلية الذاتية الجماعية:**

الفاعلية الجماعية تشير الى مجموعة من الافراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب، ومعنى ذلك ان فاعلية الجماعة تكون بمواجهة الصعوبات جماعيا والتي تتطلب تعاون وتضافر للجهود بغية الوصول للهدف تماما مثل: فريق كرة القدم حيث يسعى للفوز في اطار جماعي كل يؤدي وظيفة معينة والنتيجة واحدة

**3\_3 الفاعلية الذاتية العامة:**

يُعرف "باندورا" (1986، ص479) كفاءة الذات العامة بأنها :قدرة الشخص على القيام بالسلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومقبولة في موقف معين والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الاشخاص وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية اداء للمهام و الانشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد و النشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. وذلك يعني ان "باندورا" اعطى شروط لتحقيق فاعلية الذات لدى شخص ما، هي: قدرة الفرد على القيام بالسلوك، قوة السيطرة على الضغوط التي قد تعيق سلوكه، قوة التخطيط للقيام بالأنشطة، التنبؤ والاستمرار والمتابعة لبلوغ الهدف (بن قاسم فريد، 2020، ص19)

**3\_4 الفاعلية الذاتية الخاصة:**

و يقصد بها حسب (السيد ابو الهاشم، 1994، ص58) انها احكام الافراد الخاصة و المرتبطة بمقدرتهم على أدائهم لمهمة محددة مثل: الرياضات ( الاشكال الهندسية) او اللغة العربية (الاعراب و التعبير) وهذا يعني ان مجالها فردي وهي التي ترتبط بالتعلم الفردي و إدراك الامكانيات والثقة في القدرات الشخصية ولذا يمكن القول انها ترتبط بفاعلية التلميذ داخل المؤسسة التعليمية (بن قاسم فريد، 2020، ص20)

**3\_5 الفاعلية الذاتية الاكاديمية:**

تشير الفاعلية الذاتية الاكاديمية الى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها أي انها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الاكاديمي للتحصيل الدراسي (أم الخير بن ساتية، 2020، ص47)

**4- خصائص فاعلية الذات:**

**خصائص عامة:** إن لفاعلية الذات خصائص عامة و هي:

- \_ مجموعة الاحكام والمعتقدات و المعلومات عن مستويات الفرد وامكانياته ومشاعره
- \_ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية او عقلية او نفسية بالإضافة الى توافر الدافعية في الموقف
- \_ أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن ايضا على حكم الفرد على ما يستطيع اداؤه مع ما يتوافر لديه من مهارات
- \_ هي ليست سمة ثابتة او مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن ايضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية

\_ ان فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة ان تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن ان يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة

\_ فاعلية الذات ليست مجرد إدراك او توقع فقط، ولكنها يجب ان تترجم الى بذل وتحقيق نتائج مرغوبة فيها

\_ تحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد

### خصائص الافراد ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة :

لديهم قدر عالٍ من الثقة بالنفس، و يتقون بقدراتهم فيتجهون نحو المهام الصعبة و الخوض في التحديات بدلا من الخوف منها ، وعلى قدر عالٍ من تحمل المسؤولية فيميلون الى وضع اهداف طموحة ويملكون القدرة على الالتزام بقدراتهم و اهدافهم، و لديهم طاقة عالية يبذلون الكثير من الجهد وعادة ما ينسبون الفشل لجهدهم الغير كافي، ويتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل فيقل لديهم الشعور بالاكئاب

### خصائص ذوي فعالية الذات المنخفضة :

لديهم شك في ذواتهم بحيث يمكن ان يكونوا يمتلكون مهارات و قدرات يسيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم، مستوى طموحهم ضعيف لديهم و عدم قدرتهم على الالتزام، لذلك يتجنبون المهارات الصعبة ومواجهة العقبات، يعززون فشلهم الى الظروف المحيطة، وليس من السهل عليهم استعادة احساسهم بالكفاءة والنهوض من العقبات ويقعون ضحايا

للاكتئاب و التوتر (فريال عيساوي، 2021، ص26، 25)

### 5- النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

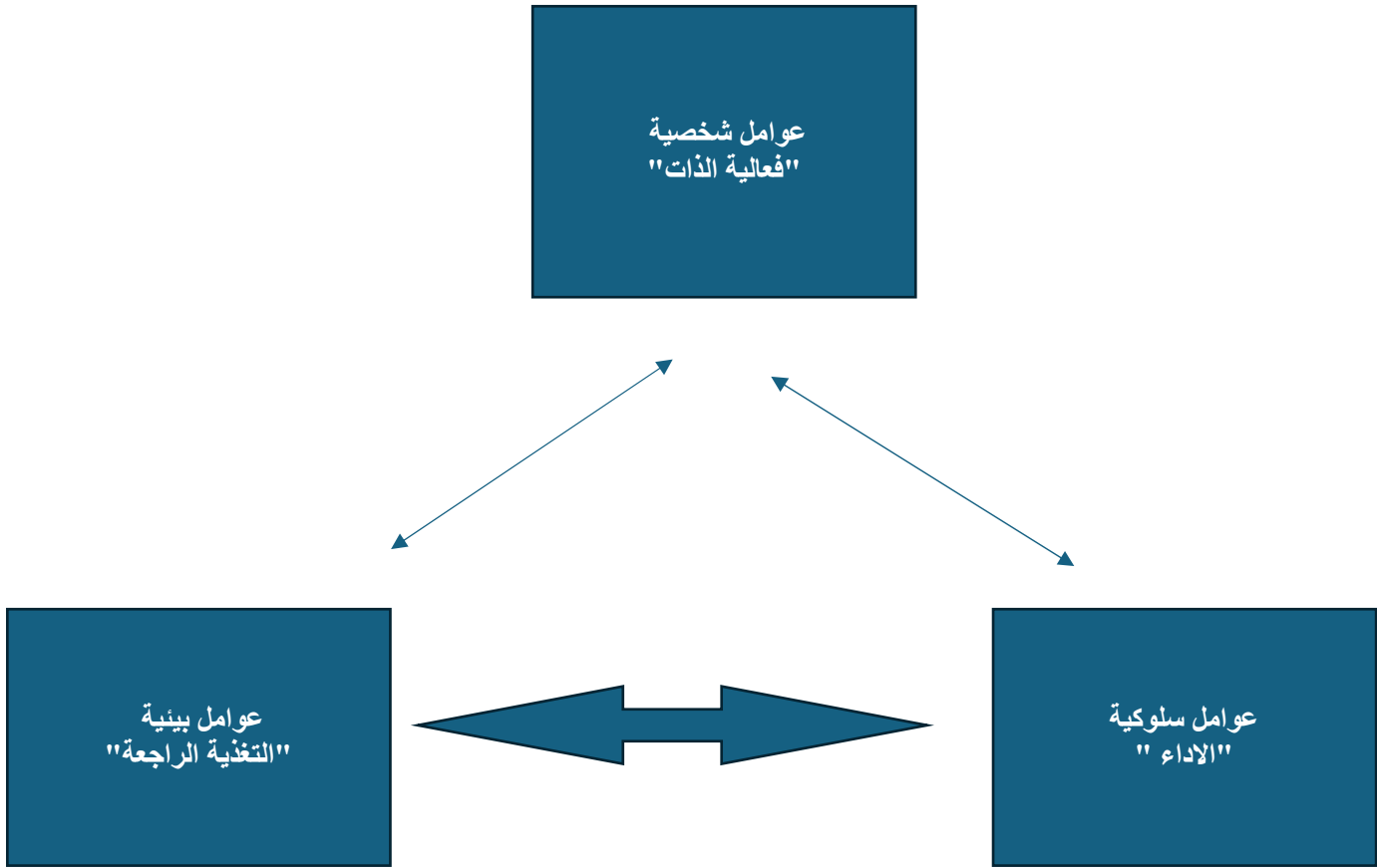
#### نظرية "باندورا":

ركز "باندورا" على ادارة الذات والدور الذي تلعبه الحتمية التبادلية واكتساب القدرة على ادارة الذات، حيث اكد "باندورا" على التفاعل المتبادل بين السلوك والعوامل المعرفية و

المثيرات البيئية، كما ان يرى ان الناس لا يتفوقون فقط بأفضل تأثير القوى الداخلية او المثيرات الخارجية، وان الوظائف النفسية يمكن تفسيرها بشكل افضل من خلال التفاعل التبادلي المستمر بين الشخص والمحددات البيئية

بعد جهود كبيرة استمرت ما يقارب عشرين سنة أصدر "باندورا" كتابا يتناول الفاعلية الذاتية واسماه فعالية الذات: ممارسة السيطرة)، وبيّن في هذا الكتاب بما يعني من الفعالية الذاتية ويقصد به ان سلوك المبادرة و المثابرة لدى الفرد يعتمد على معتقدات الفرد و توقعاته بمدى كفايتها للتعامل مع التحديات والظروف الضاغطة (حول أمينة مروة، تلمساني هناء، 2024، ص29)

الشكل(03): يوضح نموذج الحتمية التبادلية كما اقترحه "باندورا"



(موسى سامي عبد السلام، 2015، ص73)

كما تقوم نظريته على الاحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الاعمال المختلفة المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والاحكام الفردية والسلوك التابع لها و النتائج عنها و هذه الاحكام تعد محددات السلوك لدى الفرد المستقبلية

وسلوك الفرد يحدث وفقا لتوقعاته الخاصة حيث ان التوقعات هي من بين المفاهيم الاساسية التي تركز عليها فاعلية الذات ويركز "باندورا" في نظريته على التوقعات فيما يخص الفاعلية الذاتية وهو يميز بين نوعين من التوقعات هما :

**توقعات الفاعلية:** فحسب "باندورا" (1997) فإن توقعات الفاعلية تشير الى الاقتناع بأن الفرد سيؤدي سلوكا مطلوباً منه بنجاح لتحقيق نتيجة معينة

**توقعات النتائج:** تشير الى تقدير و تخمين الشخص بأن سلوكاً ما سيؤدي الى نتائج معينة (بطاط نور الدين، 2018، 54)

**نظرية "روجرز" :**

ذات الانسان في انها المحرك الاساسي للسلوك لأنها حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد ،و تتكون الذات من الذات الواقعية :وهي مجموعة القدرات والامكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد. والذات الاجتماعية هي مجموعة اهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول اليها

**نظرية "شيل" و "ميرفي" :**

يشير "برجاس" الى ان فاعلية الذات عبارة عن "ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد و استخدامه لإمكاناته المعرفية، و مهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه و قدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، اما توقعات المخرجات او الناتج النهائي للسلوك وبيئت النظرية ان التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية و مهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ

بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تُتبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية أو الانفعالية  
(لحول أمينة مروة، تلمساني هناء، 2024، ص29)

### نظرية "شفارتسر" :

ينظر "شفارتسر" للفاعلية الذاتية على انها عبارة عن بعد ثابت من ابعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية وفي قدرة التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وتقوم على التحضير او الإعداد للتصرف و ضبطه والتخطيط الواقعي له لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية و بالقليل من قيمة الذات، ويبيّن "شفارتسر" انه كلما زاد اعتقاد الانسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من اجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان اكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات ايضا الى سلوك فاعل

(لحول امينة مروة، تلمساني هناء، 2024، ص30)

### 7\_ أهمية الفاعلية الذاتية:

يؤكد "باندورا" ان اهمية الفاعلية الذاتية تتبع من تأثيرها في مظاهر متعددة من سلوك الفرد و تتضمن بالتحديد:

#### اختيار النشاطات:

حيث يختار الفرد النشاطات التي يعتقد بأنه سوف ينجح فيها و يتجنب تلك التي يعتقد انه سوف يفشل في حلها

#### اختيار التعلم و الانجاز :

فالأفراد ذوو الاحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية يميلون الى التعلم والانجاز اكثر من نظراتهم ذوي الاحساس المنخفض

**الجهد المبذول و الإصرار :**

يميل الافراد ذوو الاحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية الى بذل جهود اكبر عندما محاولتهم إنجاز مهمات معينة، وهم اكثر اصرارا عند مواجهة ما يعيق تقدمهم و نجاحهم .اما الافراد ذوو الاحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية فيبذلون جهد اقل في اداء المهام، و يتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عند مواجهة عقبات تقف امام تحقيق المهمة

(بطاط نورالدين، 2018، ص68)

يشرح "باندورا" (1989) اهمية الفاعلية الذاتية كمعتقدات تعمل مثل مجموعة مهمة من المحددات القريبة للدافع البشري والتأثير والعمل، حيث تمثل هذه المعتقدات شكلا من اشكال العمل من خلال عمليات التدخل التحفيزية و المعرفية و العاطفية

(Kristin Zulkosky, 2009, p94)

**الفاعلية الذاتية والسمنة:**

في الوقت الحالي يعيش الاشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السكري، الربو، امراض الدم والسمنة. و هذه الأخيرة تعد من المشاكل الصحية التي تغزو الجسم و ما ينتج عنها مشكلات صحية ونفسية، ولهذا اعتبرت منظمة الصحة العالمية الفاعلية الذاتية من المفاهيم يجب التركيز عليها كأحد استراتيجيات في الوقاية في الأمراض الناتجة عن النظام الغذائي و النشاط البدني.

نستج ان ممارسة الفاعلية الذاتية هي الايمان بقدرة الفرد على اداء نوبات اضافية من النشاط البدني بنجاح. ومن خلال ما جاء في تعريف الفاعلية الذاتية للتحكم في الوزن "على انها الايمان بقدرة الفرد على ادارة وزنه بشكل تدريجي بنجاح. أي ان الفاعلية الذاتية للتحكم في الوزن تلعب دورا مهما في مواجهة السمنة (دليلة

خمخام، 2022، ص64

**خلاصة:**

وتأسيساً على ما سبق ذكره فإن الفاعلية الذاتية من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية وتفسير سلوك الأفراد، حيث تعد من المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الفردي وتؤثر بشكل كبير على دوافع الأفراد، تفكيرهم وسلوكياتهم في مواجهة التحديات وقد تختلف من شخص لآخر بناء على خبراتهم الشخصية.

# الجانِبُ التَّطْبِيقِي

# الفصل الرابع

## منهجية الدراسة وإجراءاتها

- تمهيد

1.4. الدراسة الاستطلاعية

2.4. منهج الدراسة

3.4. مجتمع وعينة الدراسة

4.4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

5.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة

- خلاصة

## تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل لها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه للبحث، فمن خلال الفصول السابقة للدراسة الحالية استعرضنا مفهوم كل من قلق المستقبل والفاعلية الذاتية بغية الوصول إلى تحديد إجرائي لتلك المفاهيم، بهدف الكشف عن العلاقة التي تربط بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بالمسيلة .

لذا وبعد تطرقنا لمشكلة الدراسة واطارها النظري، سنتحدث في هذا الفصل عن الدراسة الاستطلاعية من حيث العينة التي مثلتها مع الوصف لأدوات الدراسة بالإضافة إلى المنهج المستخدم وأدوات التحليل الإحصائي.

## 1.4. الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيط بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و جمع معلومات و بيانات عنها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و اخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. ( ابراهيم، 2000، ص39)

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية المصابين بالسمنة في مؤسسات التعليمية بولاية المسيلة في كلا الجنسين حيث بلغ عدد الذكور (10) اما الاناث بلغ عددهم (10) خلال السنة الدراسية 2025/2024:

جدول رقم (01): مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية.

الجنس	الفئات	العدد	%
	ذكر	10	50
	أنثى	10	50
المجموع		20	100

## 2.4 اهدافها:

\_ استكشاف ابعاد المشكلة او الظاهرة

\_ التعرف على التحديات التي قد نواجهها اثناء سيرورة العملية البحثية

تحديد الفئة المستهدفة والتعرف عن خصائصها والظروف المحيطة بها

- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

#### 3.4 منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على "المنهج الوصفي الارتباطي" باعتباره المنهج الذي يقوم على جمع وتحليل البيانات إحصائياً، لمعرفة قوة العلاقة والتأثير بين المتغيرات مما يسمح بوصف وتفسير العلاقة القائمة بين متغيرات الدراسة.

#### 3.4 مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع التلاميذ المتمدرسين بالمرحلة الثانوية والمصابين بالسمنة بالمسيلة خلال الموسم الدراسي 2025/2024

#### 1.3.4 عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

عادة ما تقتصر العلوم السلوكية في استخلاص تعميماتها من البحوث التي تقوم بها على مجموعة من الأفراد يمثلون عينة مشتقة من المجتمع الأصلي للدراسة، ولقد حاولنا أن تكون العينة أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي وقد تم ذلك ضمن المجالات التالية:

#### أ- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بمختلف الثانويات لولاية المسيلة (ثانوية عثمان بن عفان، سعودي احمد، احمد عروة، الحاج خيرى الخير)

#### ب- المجال البشري:

يتضمن المجال البشري عينة الدراسة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة

#### ج- المجال الزمني:

تم اجراء الدراسة في شقها الميداني خلال السنة الدراسية 2025/2024

#### 1.1.3.4 كيفية اختيار العينة وحجمها:

أثناء اختيار عينة الدراسة والمتمثلة في المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تم الأخذ بعين الاعتبار بعض الجوانب المنهجية وهي:

أ- الاتصال بأطباء الصحة المدرسية لاختيار المراهقين المصابين بالسمنة.

ب- قياس الوزن باستخدام ميزان الكتروني (بأقل ملابس ممكنة).

ج- قياس الطول باستخدام عصا قياسية مخصصة لقياس الطول.

د- استخراج مؤشر كتلة الجسم كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / مربع الطول بالمتري.

هـ- تحديد حالة الوزن حسب التصنيف الذي اعتمده منظمة الصحة العالمية (WHO, 2008) كما هو بالجدول:

جدول رقم (02): درجة السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم لمنظمة الصحة العالمية

مؤشر كتلة الجسم	حالة الوزن
أقل من 18.5	أقل من الوزن الطبيعي
18.5.....24.5	وزن طبيعي
25.....29.5	زيادة في الوزن
30.....34.5	سمنة درجة أولى
35.....39.5	سمنة درجة ثانية
أكثر من 40	سمنة مفرطة

و- اختيار الأفراد الذين تتجاوز كتلة الجسم لديهم 30 واستبعاد الأفراد الأقل من ذلك. وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، وهي التي تخضع لشروط محددة في عملية الاختيار وفيما يلي نورد بيانات بعينة الدراسة، مع توضيح عدد الذين انطبقت عليهم شروط العينة: وفيما يلي نورد بيانات بعينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (03): مواصفات عينة الدراسة الأساسية.

الجنس	الفئات	العدد	%
الجنس	ذكر	29	60.00
	أنثى	23	40.00
المجموع		52	100

من خلال معطيات الجدول رقم (03) يتضح أن عينة الدراسة الأساسية تضمنت كلا الجنسين بنسبة (60.00) للذكور، و(40.00) للإناث

## 4.4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

## 1.4.4. مقياس قلق المستقبل:

أعدت هذا المقياس زينب شقير (2005)، بهدف معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا)، ومعترض أحيانا (قليلا)، بدرجة متوسطة عادة (كثيرا)، دائما (تماما)، وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي 4-3-2-1-صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر-1-2-3-4)، عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي . وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

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

أ-القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل ارقام مفردات 24-22-21-20-17.

ب-قلق الصحة وقلق الموت ويشمل ارقام المفردات، 26-25-19-18-10.

ج-القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل ارقام المفردات، 13-11-6-3-14-23-28.

د-اليأس في المستقبل ويشمل ارقام المفردات، 16-12-9-8-7-4.

هـ-الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل ارقام المفردات، 27-15-5-2-1.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر-112درجة) ويتم تحديد المستويات طبقا للآتي:

ارقام المفردات من 1-10 اتجاه التصحيح 4-3-2-1-صفر، ومستويات قلق المستقبل هي : قلق المستقبل مرتفع جدا (شديد) من 91-112درجة، وقلق المستقبل مرتفع من 6-90درجة.

-ارقام المفردات من 11-28 اتجاه التصحيح صفر-1-2-3-4، ومستويات قلق المستقبل هي : قلق مستقبل معتدل (متوسط) من 45-67درجة، وقلق المستقبل بسيط من 22-44درجة، وقلق المستقبل منخفض من صفر -21

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

1- صدق المقياس :

1- الصدق الظاهري

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

2- صدق المحك (الصدق التجريبي)

حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب وطالبة (مناصفة) بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا (ضمن عينة التقنين) كما تم تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.87 ، 0.83 و 0.84) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية على التوالي ، وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

3- صدق المفردات (صدق التكوين) Construct Validity

تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة طلاب وطالبات الكلية (200) وكانت معاملات الارتباط دالة

4- طريقة الاتساق الداخلي (صدق التكوين)

تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمس وبين بعضهم البعض وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.67 ، 0.93) وهذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لِمَا وُضِعَ له.

**صدق التمييز**

ويوضح إمكانية استخدام مقياس قلق المستقبل في الكشف عن الفروق بين المجموعات المختلفة في درجة قلق المستقبل وتبين أن قيمة "ت" جميعها دالة عند مستوى (0.01) أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثنائية المختلفة ومن ثم فإن المقياس لديه القدرة على التمييز بين فئات مختلفة مما يطمئن على صدقه وإمكانية استخدامه في القياس.

## ثبات المقياس :

قامت الباحثة معدة المقياس بحساب الثبات بعدة طرق:

**1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test-Retest**

حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية جامعة طنطا وعددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفواصل زمني بينهما شهر ، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.84 ، 0.83 ، 0.81) لكل من عينة الذكور ، وعينة الإناث، والعينة الكلية.

**2- طريقة التجزئه النصفية**

تم حسابه بطريقتين

أ- باستخدام معادلة سبيرمان براون **Sperman - Brown** للتجزئية النصفية لعينة عددها (160) طالباً من الجنسين وبلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية (0.818) وبلغ معامل الثبات (0.819) وهو معامل ثبات مرتفع ودال عند مستوى (0.01) مما يطمئن على استخدام المقياس.

ب- تم تقسيم المقياس إلى مجموعتين من البنود من 1-14 ، 15-28 وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات بنود المجموعتين وبلغ (0.812) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال عند مستوى (0.01)

**3- طريقة كرونباك (معامل الفا) Alpha Coefficient**

حيث تم حساب معامل الفا على عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة لعينة مقدارها (100) طالب من الجنسين وبلغ معامل الثبات (0.882، 0.911، 0.923) لعينة الذكور، والإناث، والعينة الكلية على التوالي. وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس.

**1.4.4. مقياس الفاعلية الذاتية :**

**وصف المقياس:** يتكون مقياس لفتة، كريم علوي (2008) من 27 فقرة وتتم الإجابة عنها على وفق ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً).

**الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:**

**الصدق:** يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي توافرها في المقاييس النفسية قبل تطبيقها، لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله ( ابراهيم، 1989،

ص72)، وبعبارة أخرى فإن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة السلوكية المراد قياسها والتي وضع من أجلها المقياس (سمارة وآخرون، 1989، ص110).

**الثبات:** يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام (الامام وآخرون، 1990، ص143)، ويقصد به الاتساق الداخلي في نتائج الاختبارات، والاختبار الثابت موثوق به ويعتمد عليه ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات الاختبار تقيس المفهوم نفسه (الظاهر، 1999، ص140).

### صدق وثبات المقياس في البيئة الجزائرية:

#### ثبات المقياس:

وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

#### 1- طريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم (04): يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بطريقة معادلة ألفا

#### كرونباخ

عدد العبارات	قيمة معامل الثبات
21	0.42

ومن خلال الجدول رقم (04) ثبت أن مقياس الفاعلية الذاتية يتمتع بثبات متوسط حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس تساوي (0.42).

#### -الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث قدر ب(0.34) وبعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سيرمان براون أصبح (0.50) وهي نتيجة كافية لقبول ثبات المقياس.

#### صدق المقياس:

#### -حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيمها.

بعد الحصول على العبارات العليا بنسبة 33 % والعبارات الدنيا بنسبة 33 % استعملنا اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين الدنيا والعليا وكانت النتيجة كالتالي:

جدول رقم (05): يمثل نتائج اختبار T بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دالة احصائية	0.01	08	-10.88	1.68	38.80	العينة العليا ن ت 05
				1.13	31.80	العينة الدنيا ن ت 05

تبين من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق دالة احصائية بين متوسط الدرجات العليا الذي بلغ (38.80) ومتوسط الدرجات الدنيا الذي بلغ (31.80) لمقياس الفاعلية الذاتية، وقيمة اختبار الفروق بلغت (-10.88) عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0.01 وهي دالة احصائية وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي ومنه نستنتج صلاحية المقياس لقياس ما أعد لقياسه.

-الصدق الذاتي: بعد حساب المقياس عن طريق ألفا كرونباخ تم استخراج معامل الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات فقدر ب (0.70) وبالتالي فهي نسبة كافية لقبول صدق المقياس.

### 5-3. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- أ. التكرارات والنسب المئوية للبيانات، لإعطاء صورة سريعة عن عينة الدراسة بشكل مختصر ومبسط، وذلك بعد عرضها على هي
- ب. ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- ج. اختبار (ت) لعينة واحدة
- د. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- هـ. معامل الارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين

**خلاصة:**

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات المتبعة والأدوات والأساليب المستخدمة أثناء إجراء الدراسة، حيث تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة من خلال الدراسة الاستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته، حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث تم توضيح المنهج المتبع في الدراسة، والعينية بالإضافة إلى حدود الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والخصائص السيكمترية لها، وذلك حتى تكون دراسة علمية واضحة ودقيقة.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

1.5. عرض نتائج الدراسة

2.5. مناقشة نتائج الدراسة

3.5. خلاصة نتائج الدراسة

4.5. خاتمة الدراسة

5.5. مقترحات الدراسة

- قائمة المراجع

- قائمة الملاحق

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

## تمهيد:

يشتمل هذا الفصل على عرض للنتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث الحالي، فضلاً عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات والنظريات والدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة، ومن ثم الخروج بمقترحات بالاستناد إلى تلك النتائج.

## 1.5. عرض نتائج الدراسة:

## 1.1.5. عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المصابين بالسمنة مرتفع.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول الآتي :

جدول رقم(06): يوضح مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المصابين بالسمنة

الدالة	Tقيمة	انحراف المعياري	الوسط النظري	الوسط الحسابي	العينة	مستوى قلق المستقبل
0,01	3,38	30,90	126	111,50	52	

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات المراهقين المصابين بالسمنة على مقياس قلق المستقبل بلغ ككل (111,50) والانحراف المعياري (30,90) مما يدل على أن المراهقين المصابين بالسمنة يدركون مستوى منخفض من قلق المستقبل.

## معنوية الوسط الحسابي لدرجات قلق المستقبل:

وبهدف التحقق من معنوية الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس قلق المستقبل فقد تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة وأظهرت النتائج أن قيمة ت المحسوبة (3,38) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح وسط العينة مما يدل على أن افراد العينة يدركون مستوى منخفض من قلق المستقبل.

## 2.1.5. عرض نتائج الفرضية الثانية:

مستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة منخفض للتحقق من نتائج هذه الفرضية تم الرجوع للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول:

جدول رقم (07): يوضح مستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المصابين بالسمنة

الدالة	Tقيمة	انحراف المعايير	الوسط النظري	الوسط الحسابي	العينة	مستوى فاعلية الذات
0,01	3,71	8,69	42	46,48	52	

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان متوسط درجات المراهقين المصابين بالسمنة على مقياس الفاعلية الذاتية بلغ ككل (46.48) و بالانحراف المعياري (8,69) مما يدل على ان المراهقين المصابين بالسمنة يدركون مستوى فوق المتوسط من الفاعلية الذاتية معنوية الوسط الحسابي لمقياس الفاعلية الذاتية :

وبهدف التحقق من معنوية الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس الفاعلية الذاتية فقد تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة (test for one simple) و اظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة (3.71) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح وسط العينة مما يدل على ان افراد العينة يدركون مستوى فوق المتوسط من الفاعلية الذاتية

## 3.1.5. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة:

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول:

جدول رقم (08): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة

العينة	المقياس	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
52	قلق المستقبل	- 0,51	0,01
	الفاعلية الذاتية		

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية بين درجات قلق المستقبل والفاعلية الذاتية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط  $-0,51$  وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(0,01)$  وتشير نتيجة هذه الفرضية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات قلق المستقبل و درجات الفاعلية الذاتية ؛ وتعني أنه كلما زاد قلق المستقبل تقل الفاعلية الذاتية وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة تحققت والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات قلق المستقبل ودرجات الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة

### 2.3.5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس: و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (T) باستخدام اختبار (t-test) لتحديد دلالة الفروق الفردية في قلق المستقبل وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (9): يوضح الفروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس

فئة المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	29	10,10	31,41	0,36	50	غير دالة
إناث	23	13,26	30,85			

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان قيمة (T) تساوي  $(0.36)$  عند درجة الحرية  $(50)$  وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة وفق متغير الجنس، وبالنظر الى

المتوسطات الحسابية نجد ان متوسط الذكور البالغ (31,41) متقارب الى حد كبير مع متوسط الاناث البالغ (30,85)، و بناء على ما تقدم فإنه يمكن القول ان الفرضية الثانية لم تتحقق والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة تُعزى لمتغير الجنس .

### 3.3.5 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفعالية الذاتية لدى المراهقين المصابين بالسمنة تُعزى لمتغير الجنس :

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (T) باستخدام اختبار (t-test) لتحديد دلالة الفروق الفردية في الفاعلية الذاتية وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (10): يوضح الفروق في مستوى الفعالية الذاتية تُعزى لمتغير الجنس

فئة المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	Tقيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	29	45,93	9,82	0,50	50	غير دالة
اناث	23	47,17	30,85			

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان قيمة ( ) تساوي (0.50) عند درجة الحرية (50) وهي قيمة غير دالة احصائيا، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المصابين بالسمنة وفق متغير الجنس، و بالنظر الى المتوسطات الحسابية نجد ان متوسط الذكور البالغ (45,93) متقارب الى حد كبير مع متوسط الاناث البالغ (47,17)، و بناء على ما تقدم فإنه يمكن القول ان الفرضية الثانية لم تتحقق والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المصابين بالسمنة تُعزى لمتغير الجنس .

## 2.5. مناقشة نتائج الدراسة:

## 2.5.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال نتائج الفرضية الأولى كما في الجدول رقم (2)، أنها لم تتحقق حيث أسفرت النتائج على مستوى منخفض من قلق المستقبل لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.

ويعني ذلك أن المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة يدركون مستوى منخفض من قلق المستقبل، حيث اختلفت نتائج الدراسة إلى ما توصلت إليه دراسة (بوزيان وبوقصة، 2011، 2012) والتي أسفرت نتائجها عن مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة، واختلفت أيضا مع دراسة (بولانسكي، 2005) والتي أظهرت نتائجها عن مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى أفراد العينة.

ويمكن أن نفسر المستوى المنخفض لقلق المستقبل لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بضعف تقدير الذات والانشغال بالمشكلات الراهنة مما يقلل اهتمامهم واستبصارهم بالمستقبل.

## 2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من عرض نتائج الفرضية الأولى كما في الجدول رقم (3) انها تحققت حيث اسفرت النتائج عن مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة .

ويعني ذلك المراهقين المصابين بالسمنة يدركون مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية حيث اتفقت نتائج الدراسة الى ما توصلت اليه دراسة (عبدالله عتبة، محمد الطاهر طبعلي، 2024) والتي اسفرت نتائجها عن مستوى متوسط من الفاعلية الذاتية لدى افراد العينة.

ويمكن ان نفسر المستوى المنخفض للفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة الى افتقارهم للوعي الصحي حول السمنة ومخاطرها وتأثيرها على صحتهم البدنية والنفسية كما يمكن الرجوع الى سبب المحيط الذين يعيشون فيه بمعنى بيئة لا توجد فيها

اماكن مخصصة لممارسة الرياضة او وجود عوامل نفسية تؤثر على رؤيتهم لأنفسهم مثل الحزن او الاكتئاب.

### 3.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من خلال نتائج الفرضية الثالثة كما في الجدول رقم (4)، أنها تحققت حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.

ويعني ذلك أنه توجد علاقة بين المتغيرين لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة حيث اتفقت نتائج الدراسة إلى ما توصلت إليه دراسة (فتحي وادة، 2020)، والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة.

### 4.2,5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

يتضح من عرض نتائج الفرضية الرابعة كما في الجدول رقم (5)، على أنها لم تتحقق حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، ويدل على ان هذا الأخير يختلف باختلاف الجنس حيث اتفقت دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (بوزيان وبوقصة ، 2011-2012) ، واختلفت مع دراسة (فتحي وادة، 2020)، واتفقت أيضا مع دراسة (بولانسكي ، 2005).

ويمكن تفسير هذه النتائج على ان كل من الذكور والاناث يعيشون في بيئة واحدة لا تفرق بين الذكر والانثى في المعاملة كما انهم تقريبا يواجهون نفس الظروف الدراسية،

ايضا يمكن تفسيرها على انه يوجد تشابه في الاهداف والطموحات مثل النجاح

### 5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يتضح من عرض نتائج الفرضية الخامسة كما في الجدول ( ) على انها لم تتحقق حيث اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الفاعلية الذاتية، ويدل ذلك على ان هذا الاخير لا يختلف باختلاف الجنس حيث اتفقت دراستنا مع ما توصلت اليه دراسة(بشير بوسنة، 2020) في عدم وجود فروق بين الجنسين.

ويمكن تفسير هذه النتائج على ان كل من الذكور والاناث يعيشون في بيئة واحدة لا تفرق بين الذكر والانثى في المعاملة كما انهم تقريبا يواجهون نفس الظروف الدراسية، ايضا يمكن تفسيرها على انه يوجد تشابه في الاهداف والطموحات مثل النجاح .

### 3.5. خلاصة نتائج الدراسة:

كان الهدف من دراستنا هو معرفة مستوى قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة بمختلف المؤسسات التربوية لولاية المسيلة لسنة الدراسية (2025/2024)، حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية، واستخدموا في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل ومقياس الفعالية الذاتية، ووصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة منخفض.
- مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة فوق المتوسط
- توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس.

### 4.5. خاتمة الدراسة:

وبناء على ما تقدم في الإشكالية ومناقشة النتائج يمكن القول انه هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل و الفاعلية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة ، بمعنى ان انخفاض الفاعلية الذاتية يساهم في تعزيز مشاعر القلق في هذه المرحلة الحرجة من النمو و التكوين الشخصي، اما اذا كانت درجة الفعالية الذاتية مرتفعة فإنها تمكّن الفرد من مواجهة المستقبل بثقة و كفاءة و قدرته على التحكم في مشاعره وتوقعاته دون الانغماس في الافكار السلبية و الوقوع في دوامة القلق حيال المستقبل

## 5.5. مقترحات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثتين مايلي:

- دراسة متغيرات وسيطية أخرى مثل الدعم الأسري، مستوى الوعي الغذائي، تقدير الذات أو التقبل الاجتماعي، في تفسير العلاقة بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية.
- اقتراح مقياس محلي لقلق المستقبل خاص بالمرهقين يأخذ في اعتبار الخصوصيات الثقافية والاجتماعية للبيئة المدرسية.
- إجراء دراسات طولية تتبع تطور قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى المرهقين المصابين بالسمنة على مدى زمني معين لاكتشاف كيف تتغير هذه المتغيرات مع تقدم العمر .
- إجراء دراسات مقارنة بين المرهقين المصابين بالسمنة وغير المصابين بها لمعرفة الفروق في قلق المستقبل والفعالية الذاتية.
- اطلاق حملات التوعوية داخل المؤسسات التربوية لمكافحة الصور النمطية السلبية المرتبطة بالسمنة، بما يساعد في بناء صورة ذاتية ايجابية لدى التلاميذ.
- التنسيق بين الأسرة والمدرسة من أجل متابعة المرهقين المصابين بالسمنة نفسيا وغذائيا ورياضيا، في إطار تدخل متعدد الأبعاد.

اللاق

ضع علامة (X) في المكان المناسب

الجنس: ذكر  أنثى

التخصص: علمي  أدبي

السن: .....

الرجاء وضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك :

م	العبارة	درجة التقدير				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.					
2	أخشى الفشل في المستقبل.					
3	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.					
4	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة والحيوية.					
5	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل.					
6	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق.					
7	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.					
8	أشعر بعدم القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضني.					
9	أشعر بالحمول وتوتر العضلات.					
10	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.					
11	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.					
12	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة.					
13	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.					
14	أعاني دائماً من بعض الاضطرابات بالمعدة.					
15	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.					
16	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل.					
17	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل.					
18	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.					
19	أعاني من ضيق في التنفس.					
20	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.					
21	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.					

م	العبارة	درجة التقدير				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
22	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع.					
23	أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن.					
24	أعاني من اضطراب في النوم.					
25	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.					
26	تلازمني فكرة الموت في كل وقت.					
27	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي.					
28	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي.					
29	أشعر بسرعة نبضات القلب.					
30	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.					
31	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.					
32	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.					
33	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر.					
34	أعاني من صداع مستمر.					
35	يسيطر علي الشعور بالخوف من المستقبل.					
36	أشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات.					
37	أخشى قلة فرص العمل بعد إتمام دراستي.					
38	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات.					
39	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح.					
40	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.					
41	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.					
42	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.					

## مقياس الكفاءة الذاتية

م	العبارة			
		أبداً	أحياناً	دائماً
1	امتلك الوسائل لتحقيق اهدافي وان كانت هناك صعوبات			
2	اشعر بوجود صعوبة التصرف في حدود قدراتي			
3	ابني احكامي على ما اقتنع به من ادلة			
4	سأنجح في حل المشكلات الصعبة عندما اخطط بكيفية مواجهتها بجهودتي الخاصة			
5	عندما أواجه مهمات صعبة فإنني قادر على انجازها			
6	ارى أني غير قادر على تحقيق أهدافي في الوقت الحاضر			
7	أعتقد بإمكانني النجاح في أي مهمة أركز عليها			
8	عندما تواجهني بعض الصعوبات فإنني أعتد على قدراتي في إيجاد الحلول المناسبة			
9	أجد صعوبة في اصدار الإستجابات المناسبة في المواقف غير المتوقعة			
10	أستطيع صياغة أفكارتي وخططي بصيغة منظمة			
11	أمتلك حلولاً متنوعة في كيفية التعامل مع الأحداث			
12	أشعر بالقلق في التعامل مع أمر جديد يواجهني			
13	أتعامل بهدوء مع الأحداث حتى ولو كانت مفاجئة			
14	يصعب علي تحقيق الأهداف المراد تحقيقها			
15	أستطيع اداء المهام التي أكلف بها بكفاءة مقارنة بالآخرين			
16	ينتابني الشك في قدراتي على اداء مهماتي وواجباتي			
17	أعتقد أني قادر على مواجهة أي صعوبة في المستقبل			
18	أستطيع اداء المهام المطلوبة مني بشكل جيد رغم الظروف الصعبة			
19	أجد صعوبة في ترتيب أفكارتي بطريقة منطقية طبقاً لأهميتها			
20	أسعى لمعرفة جميع الجوانب التي تحيط بالمشكلة قبل التصدي لحلها			
21	لدي القدرة على تحليل الموقف إلى العناصر التي يتألف منها			



### تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المعني أسفله:

السيد (ة): بختون منصور زراد الصفة: طالب. استاذ باحث - طالبة

العامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 21440904/9 والصادرة بتاريخ: 17-03-2008

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس الجاردي

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث ( مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عدوانها تطقاً للستجلاء وملازمة بالذعالية الذائدية كعينة من المراهقة

المشعر مبين المصابين بالسمنة دراسة جيد أنيمة بعض نا نويات ولاية السيلة

أصرح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة

في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/06/10

توقيع المعني (ة)

Aicha



### تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المعني أسفله:

المسيد (ة): قنادي ريجان الصفة: طالب باحث. أستاذ. باحث طالب

العامل (ة) لهبطافة التعريف الوطنية رقم: 14290948 والصادرة بتاريخ: 2022.01.22

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس الحيادي

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث ( مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه )

عنوانها: قلق المستقبل وعلاقته بالقبالية الثانية لدى عينة من المراهقين

المتمدرسين المهضيين بالسنة الدراسية ببجتي ثانويات ولاية المسيلة

أصرح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة

في إنجاز البحث المذكور أعلاه

التاريخ: 2022/06/10

توقيع المعني (ة)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ