

التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة ذي قار

م. م. غصون حسون محمد

[ghosoun@utq.edu.iq](mailto:ghosoun@utq.edu.iq)

العراق. جامعة ذي قار . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٦ / ١ / ٢٠٢٤ تاريخ نشر البحث ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٤

### الملخص

تمثلت أهمية البحث في التعرف على مستوى مقياس التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث ، حيث تجد الباحثة بان تناول موضوع التفاؤل الاكاديمي وتأثيره على حياة الطلاب ومستقبلهم مطلباً علمياً مهماً ، وايضا تناول موضوع قلق المستقبل وما له من تأثير سلبي وقد يكون الجزء المنخفض منه يكون بشكل دافع ايجابي لهم لكن الافراط به يؤدي الى ضياع اللحظات والنجاحات والنظرة الايجابية الحالية للحياة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتكون عدد الذكور (٦٢) وعدد الاناث (٨٨) ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، في ضوء الاستنتاجات التي حصلنا عليها من المعالجات الاحصائية ، حيث اوجدت ان عينة البحث لديهم درجة منخفضة من قلق المستقبل ، وقد يكون هذا القلق ايجابي في بعض الاحيان ، نجد ان كل الجنسين من الذكور والاناث نفس المستوى العالي من التفاؤل الاكاديمي ومستوى منخفض من قلق المستقبل ، في ضوء التوصيات التي توصي بها الباحثة ان تقوم الجامعة بعمل مؤتمرات وندوات تعزز التفاؤل الأكاديمي، ونشر ثقافة التفاؤل بين الطلاب وتوضيح مدى أهمية وتأثيره على حياة الطالب الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل الأكاديمي، قلق المستقبل، طلبة المرحلة الرابعة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

**Academic optimism and its relationship to future anxiety for fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University**

Asst. Lec. Ghosun Hassoun Muhammad

[ghosoun@utq.edu.iq](mailto:ghosoun@utq.edu.iq)

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Thi-Qar, Iraq.

Received: 06-01-2024

Accepted: 28-02-2024

---

**Abstract**

The importance of the research was to identify the level of the academic optimism scale among the research sample, as the researcher finds that addressing the topic of academic optimism and its impact on students' lives and their future is an important scientific requirement, and also addressing the topic of future anxiety and its negative impact, and the low part of it may be in the form of a positive motivation. But overdoing it leads to the loss of moments, successes, and the current positive outlook on life. The researcher used the descriptive approach in the style of correlational relationships. The research sample consisted of fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, and the number of males was (62) and the number of females was (88). The sample was chosen randomly, in light of the conclusions we obtained from the statistical treatments, which found that the research sample had a degree low anxiety about the future, and this anxiety may be positive sometimes. We find that both males and females have the same high level of academic optimism and a low level of future anxiety, in light of the recommendations that the researcher recommends that the university hold conferences and seminars that enhance academic optimism, spread the culture of optimism among students, and clarify the extent of its importance and impact on the student's academic life. .

**Keywords:** academic optimism, future anxiety, fourth-year students, College of Physical Education and Sports Sciences.

١- المقدمة:

يتعرض بعض الافراد في مسيرتهم الحياتية الى عدد من المشكلات الناجمة عن المرحلة الارتقائية التي يمرون بها ، ولا بد من التغلب عليها قبل ان تبدو عصية الحل ، والطلاب الجامعيين على وجه الخصوص تواجههم العديد من المواقف الجديدة والضاغطة والخبرات المرغوبة وغير المرغوبة ، وقد تجد نفسها في بعض الاحيان خاضعة لبعض مصادر القلق مما ينعكس على حياتهم الشخصية والاجتماعية ومدى توافقها فهذه المرحلة بالرغم من كونها مرحلة بناء واعتماد على الذات ومحاولة الاكتفاء الذاتي في شتى المجالات ، لذا كان لا بد من البحث في اهم الاستراتيجيات التي تدعم جودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة ، والتي تعيش في عالم ملئ بالتوترات والعقبات لذلك كان لا بد من معرفة السمات والعوامل الايجابية التي تساعد الطلاب في مواجهة العالم الخارجي والوصول الى الصحة النفسية كالتفاؤل وغيرها من علامات الصحة النفسية ، وترى كل من تولي وشميد ان العوامل الوقائية من مشاكل وصعوبات الحياة لدى الشباب يمكن تحديدها في عدة عوامل منها ، الارتباط بالبيئة المدرسية ، والشعور بالارتباط الشديد بالأسرة وكذلك تدعيم الكفاءة الاكاديمية والاجتماعية . ولهذا يعد موضوع التفاؤل بشكل عام من الموضوعات المهمة التي تسهم في تحسين حياة الافراد ، وذات فعالية كبيرة في ديمومة حياتهم واستمرارها بشكل سليم ، فالتفاؤل عبارة عن نظرة ايجابية واقبال على الحياة واعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلا على الاعتقاد بإمكانية حدوث الجانب الجيد من الاشياء في المستقبل بدلا من حدوث الجانب السيء ، فالشخص المتفائل يمتلك رؤية واضحة للمستقبل عن حياة مثيرة هادفة. ويشكل المستقبل الاولوية الاولى من اهتمامات الطلاب الجامعيين وخصوصا في المراحل الاخيرة من المراحل الدراسية في الجامعة وهي المرحلة الحرجة التي من خلالها يتم التنبؤ بما يأمله المستقبل من حياة مستقرة وهادئة لذلك من المهم ان يتحلون بقدر من الثبات والميل الى الحفاظ على الهدوء والالتزان الداخلي عند التعرض للضغوطات ويعتبر القلق والخوف من المستقبل المجهول امر طبيعي وامر لا بد منه من اجل ان نكون جاهزين بكل ما يواجهنا من مواقف واحداث بمختلف انواعها ولكن هناك مستويات من القلق اذا زاد عن الحد الطبيعي ينعكس الامر سلبيا على صاحبه مسببا له الاضطرابات النفسية وغيرها من الاعراض السلبية الناتجة عن القلق المفرط من المستقبل . يعتبر التعليم الجامعي ضرورة انسانية تفرضها الثورة المعرفية والتغيرات الحادثة في المجتمعات ، ونجد بأن عاما بعد عام تزداد اعداد الجامعات والتخصصات التي تقدمها كما وتزداد اعداد الطلبة الملتحقين بها ومع هذه الزيادة الهائلة في اعداد الطلبة يتحتم علينا دراسة العوامل التي قد تؤثر على هواء الطلبة ، وبما ان الهدف من دراسة

خصائص الطلبة النفسية هي الحصول على جودة الحياة مناسبة ترتقي بمعاييرها الذاتية فقد يتعرض الطلبة الى العديد من المشاكل النفسية كضعف الثقة بالنفس ، وانخفاض تقدير الذات والتوتر والقلق من المستقبل ، ومشكلات اجتماعية اخرى ، لذا تجد الباحثة بان تناول موضوع التفاؤل الاكاديمي وتأثيره على حياة الطلاب ومستقبلهم مطلباً علمياً مهماً ، وايضا تناول موضوع قلق المستقبل وما له من تأثير سلبي وقد يكون الجزء المنخفض منه يكون بشكل دافع ايجابي لهم لكن الافراط به يؤدي الى ضياع اللحظات والنجاحات والنظرة الايجابية الحالية للحياة لذلك كان من وجهة نظر الباحثة الى ضرورة تناول ومعرفة العلاقة بين التفاؤل الاكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار .

#### ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مستوى مقياس التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث
- ٢- التعرف على مستوى مقياس قلق المستقبل لدى عينة البحث
- ٣- التعرف على نسبة الفروق بين الجنسين في مستوى مقياس التفاؤل الاكاديمي
- ٤- التعرف على نسبة الفروق بين الجنسين في مستوى مقياس قلق المستقبل

#### ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتكون عدد الذكور (٦٢) وعدد الاناث (٨٨) ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية:

ادوات الدراسة :

## ٢-٣ مقياس التفاؤل الاكاديمي :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس التفاؤل الاكاديمي الذي اعده (نبيل عبد الهادي ، ايمن منير ) ، الذي يتكون من (٢٢) في صورته النهائية وقد تم حساب السيكومترية للمقياس من خلال الطرق الاتية :  
صدق المقياس : تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وعددهم ٦ محكمين لابداء الراي حول صلاحية المقياس ومناسبة البنود وملائمتها للمشاركين في البحث ، حيث بلغ نسبة اتفاق المحكمين على هذه البنود ما بين (٨٨-١٠٠%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس : قد تم حسابها من خلال معامل الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي اليه وقد جاءت جميعها دالة احصائيا

ثبات المقياس : قد تم حسابه من خلال توزيع المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية ، حيث بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل (٠,٩٩٤) وهي درجة مرتفعة مما يشير الى امكانية ثبات النتائج المستفاد منها وتعميمها على مجتمع البحث

## ٢-٤ مقياس قلق المستقبل:

استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل للباحثة نسرين نبيل (٢٠٠٨) وقد تكون المقياس من (٧٠) فقرة تقيس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

وقد تم حساب صدق المقياس بعدة طرق ، الصدق المنطقي ، صدق الاتساق الداخلي ، صدق المقارنة الطرفية

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعدة طرق منها:

- طريقة الفاكرونباخ

- طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان

- طريقة اعادة تطبيق المقياس

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض النتائج:

٣-١-١ عرض نتائج اختبار ت لعينة واحدة على مقياس التفاؤل الاكاديمي:

جدول (١) نتائج اختبار " ت " لعينة واحدة على مقياس التفاؤل الاكاديمي

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس التفاؤل الاكاديمي	١٥٠	١٨٥,٤١	٢٢,٠٦	١٠٢,٨٧	١,٦٤	١٤٩	٠,٠٥

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان عينة الدراسة قدرت ب ١٥٠ طالب ، بلغ المتوسط الحسابي (١٨٥,٤١) والانحراف المعياري قدر (٢٢,٠٦) وكانت قيمة " ت " المحسوبة (١٠٢,٨٧) وهي اكبر بكثير من قيمة " ت " الجدولية (١,٦٤) بدرجة حرية (١٤٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبناء على هذه القيم يمكن اثبات بان العينة يتميزون بمستوى مرتفع من التفاؤل الاكاديمي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة الخاصة بارتفاع التفاؤل لدى طلاب الكلية الى نظرتهم الايجابية للأمور واقبالهم على الحياة ، نتيجة طبيعة الدراسة ايضا لما بيها من روح رياضية عالية وارتفاع الحماس والطاقة لديهم مما يعطي لهؤلاء الطلاب الثقة بالنفس وتوقعهم للظروف مهما كانت صعبة الى انها سوف تتحسن بالمستقبل

جدول (٢) يبين نتائج اختبار " ت " لعينة واحدة على مقياس قلق المستقبل

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس قلق المستقبل	١٥٠	١٠٠,٨١	١٤,٢٠	٨٦,٩٣	١,٦٤	١٤٩	٠,٠٥

من خلال الجدول نلاحظ ان عينة البحث تقدر ب ١٥٠ طالب وطالبة، بلغ المتوسط الحسابي (١٠٠,٨١) وبانحراف معياري (١٤,٢٠) وبلغت قيمة ت المحسوبة (٨٦,٩٣) وهي اكبر بكثير من قيمة ت الجدولية البالغة (١,٦٤) وبناءا على هذه القيم يمكن ان نوكد على ان افراد العينة يتميزون بمستوى منخفض من قلق المستقبل حيث يعود هذا الانخفاض من وجهة نظر الباحثة الى ارتفاع نسبة التناؤل لدى الطلاب التي ساعدتهم في التكيف مع ظروف الحياة ولديهم القدرة على مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط ومواقف مختلفة بكل واقعية

جدول (٣) يبين نتائج اختبارات ت للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس التناؤل الاكاديمي

المقياس التناؤل الاكاديمي	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٢	١٨٨,٤٠	٢٣,٨٨	١,٤٠	١,٦٤	١٤٩	غير دال
الاناث	٨٨	١٨٣,٢٨	٢٠,٥٨				

من خلال الجدول اعلاه اتضح ان عينة الدراسة من الذكور البالغ عددها (٦٢) حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٨٨,٤٠) بانحراف معياري (٢٣,٨٨) على مقياس التناؤل ، بينما قدر المتوسط الحسابي للاناث البالغ عددهن (٨٨) (١٨٣,٢٨) وبانحراف معياري بلغ (٢٠,٥٨) وهو اقل من الانحراف المعياري الخاص بالذكور ، كما بلغت قيمة ت المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين (١,٤٠) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (١,٦٤) بدرجة حرية (١٤٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥ ، وبناءا على هذه القيم الظاهرة نجد انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في صفة التناؤل الاكاديمي ، وتشير هذه النتيجة بان الذكور والاناث يتميزون بنفس النسبة من التناؤل الاكاديمي ويرجع السبب الى طبيعة المستويات الخاصة بالمهام الاكاديمية لطلاب الكلية وماتتطلبه من مثابرة ومحاولة تخطي المشكلات التي تواجههم اثناء دراستهم الجامعية ، وأصرهم على تحقيق خططهم وطموحاتهم المستقبلية ومتابعتهم لمدى تقدمهم .

جدول (٤) يبين نتائج اختبارات للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل

المقياس قلق المستقبل	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٢	١٠١,٦	١٦,٩٨	٠,٥٢	١,٦٤	١٤٩	غير دال
الإناث	٨٨	١٠٠,٢٩	١١,٩٤				

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان عينة الدراسة من الذكور البالغ عددها (٦٢) حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٠١,٦) بانحراف معياري (١٦,٩٨) على مقياس قلق المستقبل ، بينما قدر المتوسط الحسابي للإناث البالغ عددهن (٨٨) (١٠٠,٢٩) وبانحراف معياري بلغ (١١,٩٤) وهو اقل من الانحراف المعياري الخاص بالذكور ، كما بلغت قيمة ت المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين (٠,٥٢) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (١,٦٤) بدرجة حرية (١٤٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥ ، وبناءا على هذه القيم الظاهرة نجد انه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في صفة قلق المستقبل ، وتشير هذه النتيجة بان الذكور والإناث يتميزون بنفس النسبة من القلق المستقبل وتكون هذه النسبة منخفضة ، ومن خلال هذه النتائج نجد بان الطلاب والطالبات يتميزون بدرجة عالية من التفاؤل وبدرجة منخفضة من قلق المستقبل ، وهذا ما يؤثر بصورة ايجابية على المستوى العام من الناحية الرياضية ، كما نجد بان العينة لا تخلو من قلق المستقبل لكن يجعل هذا القلق حالة صحية وليس سلبية لان الانسان الطبيعي لا يخلو من القلق والتفكير في المستقبل على ان يكون هذا القلق بالمستوى الطبيعي وليس المرضي او المضطرب.



٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- يتضح من النتائج التي حصلنا عليها بأن عينة البحث يتميزون بدرجة عالية من التفاؤل الأكاديمي
- ٢- كما ان النتائج اوجدت ان عينة البحث لديهم درجة منخفضة من قلق المستقبل، وقد يكون هذا القلق ايجابي في بعض الاحيان
- ٣- نجد ان كل الجنسين من الذكور والاناث نفس المستوى العالي من التفاؤل الأكاديمي ومستوى منخفض من قلق المستقبل

٤-٢ التوصيات:

- ١- ان تقوم الجامعة بعمل مؤتمرات وندوات تعزز التفاؤل الأكاديمي، ونشر ثقافة التفاؤل بين الطلاب وتوضيح مدى اهمية وتأثيره على حياة الطالب الاكاديمي
- ٢- محاولة الانتباه الى حالات القلق لدى الطلاب وتجنبها من خلال التوعية وبث روح التفاؤل لديهم
- ٣- الاهتمام بأجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية لدى طلاب الجامعة

المصادر

- ابراهيم محمود اسماعيل (٢٠٠٦) : فاعلية الارشاد العقلاني في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
- انور ، عبير ، عبد الصادق (٢٠١٠) : دور التسامح والتفأول في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس مصر
- احمد حسنين (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة المينا.
- جويل ، عبير (٢٠١٦) درجة ممارسة القيادة الابداعية لمديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة التفأول الاكاديمي للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير كلية العلوم التربوية ، جامعة الشرق الاوسط ، عمان.
- حمايدية ، علي ، خلاف ، اسماء (٢٠١٨) : جودة الحياة وعلاقتها بالتفأول لدى عينة من طلبة الدكتوراه ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، جامعة سطيف ٢ ، الجزائر ، الجزء ١.
- سناء منير مسعود (٢٠٠٦) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، مصر.
- عبد الرزاق ، محمد مصطفى ، (٢٠١٢) الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ، مجلة الارشاد النفسي ، مصر ، ٣٢.
- مي محمد ، واخرون : التميز بين القلق والاكتئاب ، المجلد (١٢) العدد ٤ ، ٢٠٠٢.
- محمد عبد التواب (١٩٩٦) : اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة مينا.
- محمد شحاته ربيع : اصول علم النفس ، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠
- محمود محيي الدين (٢٠٠٤) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، الشباب من اجل مستقبل افضل ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- مؤيد : قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، العدد ٧ ، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية ، القاهرة ، ٢٠١٥
- نسرين محمد : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، عين شمس.

