تحمل الاحباط وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة

د/ رمضان محمد محمد إسماعيل

دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي

كلية الآداب – جامعة المنيا

مستخلص البحث : هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين تحمل ا لاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة مكونة من (357) طالباً من جامعة الإ مام محمد بن سعود الإسلامية . طبق عليهم مقياس تحمل الاحباط إعداد ابو النور ومحمد (2006) ومقياس التوجه نحو المستقبل إعداد الباحث ، وتوصلت

الدراسة إلى عدد من النتائج من اهمها وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين (تحمل ظروف الحياة ، تحمل الألم والمعاناة ، الدرجة الكلية لتحمل الاحباط) وبين التوجه نحو المستقبل بكافة ابعادة والدرجة الكلية له ، وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد تحمل الأهداف الفاشلة وكل من (القدرة على التخطيط للمستقبل ، إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل ، الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل) ، وجود علاقة موجبة دالة احصائية بين الاستعداد لمواجهة الاحباط وكل من (إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل) . وجود فروق دالة إحصائية في تحمل ظروف الحياة والدرجة الكلية لتحمل الاحباط وكذلك إدراك اهمية الوقت كبعد من ابعاد التوجه نحو المستقبل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي وذلك في اتجاه تخصصي الكيمياء والفيزياء (تخصصات علمية). وجود فروق دالة إحصائيا بين المستويات الدراسية الدنيا والمستويات الدراسية العليا في الاستعداد لمواجهة الاحباط وذلك في اتجاه المستويات الدنيا . فضلا ً عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المستويات الدراسية الدنيا والمستويات الدراسية العليا على مقياس التوجه نحو المستقبل . كما ان بعدي القدرة على التخطيط للمستقبل ، إدراك اهمية المستقبل ساهما في التنبو بتحمل الاحباط .

frustration tolerance its relationship to the future orientation among university students .

The current study aimed at detecting

Abstract:

The present study aimed at detecting the relationship between the future orientation in a sample of (357) frustration tolerance and

students from Imam Muhammad bin Saud Islamic University. The results of the study were based on a number of results, the most important of which was the existence of a statistically positive relationship between (tolerance the conditions of life, pain tolerance and suffering, the total degree of frustration tolerance) and future orientation , the existence of a positive relationship in the total score and dimensions statistically significant between the achievement of the failed goals the ability to plan for the future, perception the) tolerance and importance of the future, future expectation, the total degree of the future , The existence of a positive relation between the statistical (orientation function between the readiness to face frustration and both (perception The existence of .(the importance of the future , future expectation of life and the overall statistical differences in tolerance the conditions degree of frustration tolerance and of the perception importance of time as a dimension of the future orientation according to the variable study In the direction of specialization in chemistry and physics specialization (specializations scientific). There are statistically significant differences In between the lower and upper school levels in Prepare to face frustration As well as no statistically significant the direction of lower levels. differences between the lower and upper school levels on the future orientation scale. Having the ability to plan for the future, perception the Predict of frustration importance of the future has contributed to .tolerance

المقدمة:

يتمثل الهدف الأساسي للدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين تحمل ا لاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة ، فمنذ القدم تميز الإنسان بشغفه للتطلع نحو المستقبل فكان التنبؤ هو السمة لمعظم المجتمعات البشرية وقد عده الإنسان من المسائل الأساسية له لكي يتحسب ويتهيا للقادم من الأيام خوفاً مما قد يصيبه من الكوارث والسنوات العجاف لذلك كان وحتى عقود قريبة من القرن الماضي يعتمد الإنسان على حسابات النجوم وقراءة الطالع وغيرها من الأفكار البدائية لتساعده على التنبؤ بالمستقبل (عبد الخالق, 2014).

ويُعد الوعي بالمستقبل واستشراف افاقه وفهم تحدياته من المقومات الأ ساسية للنجاح على الصعيد الشخصي والاجتماعي، ولا يمكن ان يستمر نجاح الفرد ما لم يمتلك رؤية واضحة وثاقبة لمعالم المستقبل (بن خيرة,2013)

فالتفكير الموجه نحو المستقبل، يقود الفرد إلى تكوين خطة يعتمدها لتحقيق مقاصد محددة، عن طريق توقعها وتوفير الوسائل اللازمة لبلوغها(احرشاو و الغالي,2009).

ويذكر بتس وفاس وكالتز وهوشبيرج (Vasse. M, Kaltz. O Betts.A, &

(Hochberg,M ,2013) ان المستقبل مكون رئيسي لسلوك الفرد، وان القدرة على بناء اهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة مهمة للكائنات ا لإنسانية، بالإضافة إلى ذلك ان عدم القدرة النفسية لبعض الأفراد على إنجاز الخطط البعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل.

ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص ذو التوجه نحو المستقبل يتصفون بالقدرة على توقع المستقبل والدافعية نحو الانجاز، والميل إلى التفاؤل ، والتوجه الإ يجابي نحو الحياة، وتوقع احداث المستقبل، والإحساس بالمتعة اثناء التفكير في المستقبل، اما الاشخاص منخفضي التوجه نحو المستقبل فإنهم يتصفون ب التشاؤم ويفتقدون القدرة على إدراك المستقبل وغير مهتمين بالغد (زقارة، 2013).

إلى جانب ذلك فإن الوعي بالمستقبل وفهمه ومعرفة تحدياته وفرصه من المقومات الرئيسية في صناعة النجاح على المستوى الشخصي فلا يمكن ان يستمر النجاح لأحد مالم يمتلك رؤية واضحة لمعالم المستقبل وقد دعمت دراسات نفسية معاصرة في نطاق التوجه نحو المستقبل اهمية الدور المتعاظم للتوجه نحو المستقبل في تحقيق الإنجازات في الحياة؛ فمثلا ً توصلت دراسة نيجبورز ولارمر ومارك مان وكني (Neighbors, C., Larimer, M. E., Markman Geisner, I., & Knee, C. R., 2004) إلى ان التوجه نحو المستقبل له تاثير إيجابي على الدافعية للإنجاز في المواقف التنافسية ،وانتهت دراسة بيتسما وهوفر ومانفرد(Manfred,2005)&Peetsma, T. Hofer, M., & Hofer إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والاجتماعية ومفهوم الذات والتوجه المستقبلي والدافعية للإنجاز الاكاديمي ، ودراسة سمر واخرون (Summer, et.al, 2012) توصلت إلى وجود علاقة بين التوجه المستقبلي و الرغبة في السيطرة ودافعية الإنجاز

و من جهة ثانية، كشف فحص التراث عن وجود علاقة بين التوجه نحو المستقبلي والعديد من المتغيرات الإيجابية مثل جودة الحياة كما في دراسة (العجمى,2015) ،وتنظيم الذات والأمل دراسة (المشناوى,2013) والصلابة النفسية كما في دراسة سوبرامانيان وفينوزكمار (Subramanian&VinothKumar,2009) والصمود النفسي كما في دراسة الساند وفابيو (Alessand&Fabio,2016) ، ودراسة وي وداون و وانج وجاو وزانج وتشين (Wei, L., Duan, X., Zheng, C., Wang, S., Gao, Q., Zhang, Z., ... & Chen, H (2014,

و اما عن المتغير الثاني للدراسة الحالية وهو تحمل الإحباط فإن كل إنسان لديه درجة معينة من تحمل الإحباط وتختلف هذه الدرجة من فرد إلى اخر لدى نفس الفرد ومن موقف إلى اخر ومن ظرف إلى اخر إلا ان استجابة الإنسان للإحباط قد تتحدد بناءاً على مجموعة من العوامل تشمل: مستوى عتبة الإحباط ،وشدة الرغبة ، والهدف ، وقوة العائق وعدم وجود هدف بديل وخبرات الإحباط السابقة ، والسمات الشخصية والتنشئة الاجتماعية.

وبناءاً على ما سبق ذكره عن التوجه نحو المستقبل فمن المرجح ان يكون له ع لاقة بتحمل الإحباط ، لذلك تحاول الدراسة الحالية بحث العلاقة بين تحمل الا حباط والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة

مشكلة الدراسة :

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة تشكيل الشخصية وبناء المستقبل وبلورة اهداف واقعية، لذا فهي مرحلة تحتاج إلى التخطيط القائم على حافز ذاتي يجعل الفرد فاعلا ً في المجتمع، ومن الضروري ان يتمتع الطالب بقدر من التوجه المستقبلي يُمكنه من التعامل مع طبيعة هذه المرحلة ،إذ يُعد التوجه المستقبلي جزءاً ً من النظام الدافع لما يشمله من وعى الفرد بكفاءته وعزيمته على تحديد وتحقيق اهدافه الشخصية بطريقة تؤدى إلى النجاح (Nizkodubov,A&Evseeva ,2015)

ومن زاوية اخرى يعاني معظم الطلاب في المرحلة الجامعية من العديد من الضغوط سواءً داخل الأسرة او الجامعة او المجتمع وهذه حقيقة لا يمكن تجاهلها او إنكارها، فإن لم يستطع الطالب مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها فإنها ستؤدي إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، ومما يزيد من الآثار السلبية للضغوط عدم قدرة الطالب على تحمل الاحباط وانخفاض توجهه نحو المستقبل مما يعرضه لمشاعر الياس والاستسلام والعجز عن مواجهة الصعوبات والمعوقات (عبد المنعم ,2017).

ونتيجة لمدى اهمية تحمل الاحباط عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة والمشقات اليومية في مجالات الحياة المختلفة فقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم تحمل الإحباط نذكر منها دراسة (ابو النور ومحمد، 2006م) (Dragomir, Todoresou & Greculesou, 2011) ،(مبروك، 2012م) (Pouyamnesh & Firoozeli, 2013) ،(Tripe & Bora, 2012) وقد اكدت هذه الدراسات جميعاً على ان تحمل الإحباط تُعد سمة شخصية مهمة في عملية التوافق الفعال، و الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة.

كذلك سعى الباحثون إلى إعداد برامج ودورات إرشادية للطلاب لتحسين قدرتهم على تحمل الاحباط وظهر ذلك من خلال بعض الأبحاث والدراسات العلمية المختلفة كدراسة (العطوي ،2017م) والتي تتعلق بفاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسن تحمل الاحباط لدى طلاب الجامعة .

كما كان لعلم النفس الايجابي ايضاً اهتماماً بالغاً بتحمل الاحباط وظهر ذلك في بعض الدراسات مثل دراسة (الشافعي ، 2012 م) والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين جودة الحياة وتحمل الاحباط ، كذلك كان لتحمل الا حباط دوراً في التنبؤ بجودة الحياة ومؤشراتها وظهر ذلك في دراسة (مبروك ,2012 م) .

وبناءاً على ما سبق عرضه يمكن القول ان تحمل الإحباط قد يكون له علاقة بالتوجه نحو المستقبل على الرغم من ذلك لا توجد دراسات اجنبية او عربية - في حدود علم الباحث – تناولت العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل إذا اظهر البحث المسحي حول موضوع الدراسة الحالية عن عدم

وجود دراسات على المستوى الأجنبي والعربي جمعت بين تحمل الإحباط و التوجه نحو المستقبل ، فضلا ً عن ندرة الدراسات العربية التي تناولت تحمل الاحباط .

إضافة إلى ما سبق توجد مجموعة عوامل دفعت الباحث إلى الاهتمام بهذا الموضوع منها التحولات والتغيرات غير المسبوقة التي حدثت في العالم على مدار السنوات الأخيرة فهي تدعو للحاجة للوقوف على مدى استعداد الفرد لتحمل الإحباطات والتخطيط للمستقبل لدى شرائح مختلفة من الشباب الجامعي في مختلف التخصصات ومستويات الدراسية.

ويبقى ان نتساءل: كم واحد سال نفسه، ما الذي يفكر فيه ابناؤنا من طلاب الجامعة؟ ماذا يتمنون؟، وهل لديهم توجه نحو المستقبل ؟ وما هو تاثير كل من : تحمل الإحباط ، والتخصص ، والمستوى الدراسي في توجه الطالب نحو المستقبل وعليه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:-

من خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي ما علاقة تحمل الاحباط بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب جامعة الإ مام محمد بن سعود الإسلامية ؟ ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الآتية :

1- ما مدى العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة الدراسة ؟

2- إلى اي مدى توجد فروق دالة في تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل بين طلاب التخصصات الإنسانية والعلمية ؟

3- إلى اي مدى توجد فروق دالة في تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل بين طلاب المستويات الدنيا والعليا ؟

4- هل يمكن التنبؤ بتحمل الإحباط من خلال التوجه نحو المستقبل بابعاده المختلفة ؟

<u>اهداف الدراسة :</u>

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. ويتفرع من هذا الهدف العام مجموعة الأهداف التالية :

1- التعرف على طبيعة العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة الدراسة .

2- التعرف على الفروق في تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل بين طلاب التخصصات الإنسانية والعلمية .

3- الكشف عن الفروق في تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل بين طلاب المستويات الدنيا والعليا .

4- التعرف على إمكانية التنبؤ بتحمل الإحباط من خلال التوجه نحو المستقبل بابعاده المختلفة .

اهمية الدراسة:

آلأهمية النظرية للدراسة :

1- ندرة الدراسات التي اجريت على متغير تحمل الاحباط وخاصة في البيئة العربية وذلك على حد علم الباحث- فضلا ً عن
عدم وجود دراسة عربية تناولت العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل.
2- تاتى اهمية الدراسة من العينة التي تجري عليها وهم طلبة الجامعة والذين يمثلون كوادر المستقبل وعدة المجتمع.

الأهمية التطبيقية للدراسة :

1- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية لتقوية تحمل الاحباط وزيادة التوجه نحو المستقبل .

2-عمل دورات توعية لطلاب الجامعة لتنمية مهارات التخطيط للمستقبل وزيادة مستوى توجههم نحوه.
3- توفر هذه الدراسة مقياساً للتوجه نحو المستقبل يتمتع بخصائص سيكومترية على البيئة السعودية.

مصطلحات الدراسة :

1- **تحمل الاحباط** :frustration tolerance
يعرف منصور (٢٠٠٩(تحمل الحباط بانه" قدرة الفرد على الصمود امام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي" .
كما يعرف كازر ينهننج (Katherinehenning, 2014) تحمل الاحباط بانه الصبر والتحمل لحالة التوتر والقلق التي تترتب على العجز عن إشباع المطالب او بسبب تاجيل هذا الإشباع لأجل قد يطول ، وضعف وانخفاض تحمل الاحباط يحدث عندما يحبط الفرد بشدة وبسهولة جدا ولا يملك الرغبة او عدم المقدرة على تحمل المشقة المطلوبة لتحقيق مكاسب على المدى الطويل .
ويُعرف إجرائياً بانه مقدرة الفرد على الاستعداد) التهيئة (لمواجهة الإحباط ، وتحمل ظروف الحياة والاعتقاد بانها لا يجب ان تكون على الدوام سهلة

ومريحة وخالية من المشاحنات ، وتحمل الألم والمعاناة ، وتحمل الأهداف الفاشلة او الفشل في إنجاز الأهداف . (ابو النور و محمد ، ٢٠٠٦).
ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس تحمل الاحباط إعداد (ابو النور ومحمد ، 2006) والمستخدم بالدراسة الحالية.

2- **التوجه نحو المستقبل : future orientation**

يعرف نورمي Nurmi (1990) التوجه نحو المستقبل بانه توقعات الفرد ودرجة تفكيره بمستقبل تلك التوقعات.
(Mello,2002)
اما علي (2006) فيرى ان التوجه نحو المستقبل ما هو إلا محاولة للفرد في البحث والكشف عن الأحداث ذات الصلة بمستقبله. (علي ، 2006)
ويمكن صياغة تعريف إجرائي للتوجه نحو المستقبل بانه " رؤية وإدراك الفرد للمستقبل بما فيه من ايجابيات وسلبيات ويظهر ذلك من خلال قدرته على التخطيط للمستقبل وإدراكه لأهمية الوقت الحالي والمستقبلي وكذلك توقعاته المستقبلية" ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد الباحث .

الاطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة :

اولا ً: تحمل الاحباط :

سوف يتم في هذا الجزء التالي عرض موجز لبعض النظريات المفسرة لتحمل ا لاحباط ، والعوامل المؤثرة في تحمل الاحباط ، وبعض العوامل والمتغيرات المرتبطة بتحمل الاحباط بالإضافة إلى عرض اهم مستويات الاحباط.

بعض النظريات المفسرة لتحمل الاحباط :

1- نظرية الإحباط – العدوان :- اسس كل من دولارد Ddlard ودوب Doob وميللر Miller ، ماورر Mawrer ، سيرز Sears هذه النظرية وقدموا ملخصاً عن مفهوم العلاقة بين الاحباط والعدوان وهي انه عندما يحدث إحباط يظهر العدوان ، فالسلوك العدواني يسبقه دائما إحباط ، وهذا الإحباط من شانه ان يؤدي إلى سلوك عدواني ، فالسلوك العدواني عند الفرد في صوره المتعددة وانواعه المختلفة يمكن إرجاعه إلى الإحباط ، فعندما يحبط الفرد تتولد عنده الرغبة العدوانية على مصدر الإحباط او مصادر اخرى او يعتدي على نفسه إذا اعتبرها مسئولة عما حدث له من إحباط فيلومها بدلا ً من ان يلوم الآخرين (الزعبي ، 2014) .

وقد اكد مؤسسو هذه النظرية على عدة اعتبارات منها ان شدة الرغبة في السلوك العدواني تختلف باختلاف كمية الإحباط الذي يواجهه الفرد- كما انه عندما يستجيب الفرد بشكل عدواني نتيجة إحباطه يحدث له تفريغاً للطاقة النفسية التي يمتلكها ويذهب عنه
التوتر ويحدث له توازن داخلي ، اما إذا حدث كف للسلوك العدواني الناتج عن الا حباط فإن ذلك يترتب عليه إحباطاً جديداً يزيد من

التوتر وينمي الرغبة في العدوان وهذا يجعل الشخص مهيا للعدوان في حالة حدوث اية إثارة بسيطة له ، كما يمكن ان يقع الشخص في حالة صراع بسبب الا حباط إذا تساوت رغبته في العدوان على مصدر الاحباط مع رغبته في كبت العدوان ويحل الشخص هنا هذا الصراع بتغليب إحدى الرغبتين على الأخرى فإذا لم يستطع شعر بإحباط جديد .
(الطواب ، 1994)

2-نظرية التحليل النفسي :
فسر " فرويد " تحمل الاحباط من خلال العمل بين اجهزة الشخصية الثلاث (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) حيث يقوم الأنا هنا بالتوفيق بين الهو والأنا الأعلى من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع لتقليل الخطر وخفض التوتر والاحباط ، فكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد اكثر قدرة على التحمل (منصور ، 2009)
ويحدد فرويد استجابتين للإحباط هما : الاستجابة المتكيفة : وهدفها التغلب على الاحباط او تجنبه إما من خلال تحويل الضغط الناجم عن الاحباط إلى طاقة فعالة وتوجيه هذه الطاقة نحو الهدف مرة اخرى او من خلال سعي الفرد لتحقيق اهداف مرضية بديلة
الاستجابة غير المتكيفة : وفيها يكون الاحباط المؤقت او الحرمان لفترة طويلة يقلل ذلك من احتمالات تصرف الأفراد بطرق متكيفة للتعامل مع الاحباط (مبروك ، 2012)
3-- النظرية المعرفية - السلوكية :
من رواد المنحى المعرفي – السلوكي العالم البرت اليس Albert Ellis فقد تصدى لدراسة تحمل الاحياط المنخفض (LFT) إذ يرى ان الأحداث المحبطة لا تؤدي دائماإلى الاضطراب النفسي ولكن معتقداتنا حول الاحباط هي الأساس في وجود الاضطراب النفسي ، فإعتقادنا بان الاحداث المحبطة خارجة عن سيطرتنا تماما ولا يمكن تحملها ولا يمكن الوقوف في مواجهتها فهذا الا عتفاد يخفض من تحمل الاحباط ، كما يؤدي تحمل الاحباط المنخفض إلى إنخراط الشخص وهنا ياتي دور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) في تعليم الفرد الصمود في مواجهة الاحباط .
(Ladkey,2014).
يلاحظ من خلال النظريات السابقة ان تعرض القرد للسلوك العدواني قد يكون احد اسباب الاحباط ، وان الاحباط قد يؤدي للسلوك العدواني فالعلاقة بينهما تبادلية ، كما ان قوة الانا وقدرتها على التوفيق بين مطالب الهو والانا الأعلى تجعل الفرد اكثر قدرة على تحمل الاحباط بالإضافة إلى ان معتقداتنا وافكارنا لها دور في تحمل الاحباط ، فإذا استطاع الشخص ان يفرغ طاقته العدوانية بشكل مقبول ووفق بين الأجهزة النفسية الثلاثة للشخصية وكانت افكاره اكثر عقلانية ساعده ذلك على تحمله للاحباط .

العوامل المؤثرة في تحمل الاحباط :

إن الأفراد يختلفون بطبيعة الحال فيما بينهم من حيث مقدرتهم على تحمل ا لإحباط ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء عدة امور: _____

١- اهمية الهدف بالنسبة للفرد :

إن الأهداف التي نسعى إليها قد تكون إما جوهرية حقيقية او تكون رمزية . ف الطفل الذي رفضت امه إعطائه قطعة حلوى فإنه قد يفسر هذا الرفض على انه حالة من الإنكار او الرفض البسيط من قبل الأم، ولكن طفلًا اخر قد يفسر هذا الرفض على انه إشارة إلى فقد حب امه له ، فقطعة الحلوى بالنسبة له لها قيمة رمزية مثلما لها قيمة حقيقية، كما ان العائق الذي حال دون الهدف سبب إحباطاً من الصعب تحمله .

2- تصور العوامل المسببة للإحباط :إن إدراك وتصور الفرد للعولمل المسببة للا حباط له دور في مدى تحمله لهذا الاحباط فإذا كانت العوامل والأسباب المسببة للاحباط راجعة لقوى خارجية من وجهة نظر الشخص فإن الشخص يكون اقل شعوراً بالذنب تجاه الإحباط وبالتالي يكون اكثر قدرة على تحمله بسهولة اما إذا تصور الشخص ان العوامل المسببة للإحباط هي نتيجة لتصرفاته الشخصية أو صراعاته الداخلية . ففي هذه الحالة يكون الشخص اكثر شعوراً بالذنب تجاه ا لإحباط ويكون اقل قدرة على تحمله .

3-العوامل الشخصية المؤقتة :لا تختلف القدرة على تحمل الإحباط باختلاف الأ فراد فحسب بل إنها تتنوع ايضاً بالنسبة للشخص الواحد في الظروف المختلفة . فقدرة الفرد على تحمل الإحباط في حالة الإعياء والتعب مثلًا تكون اقل منها في حالة الراحة وهنا يمكن ان نلاحظ ان الإعياء والتعب ذاته قد يكون دليلا ً على هبوط درجة الإحباط لأن التوتر النفسي المتولد عن الإ حباط غالبًا ما يكون سببًا للتعب الجسماني .(الشرقاوي ، 1996)

3- هناك ايضاً عوامل خاصة بالموقف: وهي تتعلق بمدى شدة الموقف المحبط او شدة الإعاقة التي تواجه الفرد .

4- عدد مرات الفشل في إشباع الدوافع. (صبحي ، 2003)

مستويات تحمل الإحباط :

توجد ثلاثة مستويات لتحمل الإحباط نذكرها فيما يلي :_

١- تحمل الإحباط المرتفع (High Frustration Tolerance (HFT _

إن تحمل الإحباط المرتفع من الاعتقادات العقلانية التي تجعل الفرد يتقبل ذاته ، ويتقبل ظروف الحياة وصعوبتها. (Dryden, 2014)

وقد اكد ايضًا منصور (٢٠٠٩ (على ان تحمل الإحباط المرتفع يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان في مواجهة العقبات، وازدياد تحمل الإ حباط دليل على النمو السوي للأنا وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا_

كما يرى بيرل (Pearl, 2009) انه عندما يقل انزعاج الفرد تزداد قدرته على تحمل الإحباط، وتزداد مثابرته على الصعوبات ، وبالتالي يكون لدى الفرد قدرة

على تحمل الإحباط المرتفع ، و لهذا فإنه امتلك امرًا حيوياً في الصحة النفسية الجيدة .

فتحمل الإحباط المرتفع يبعد الفرد عن التفاعل مع الأشياء التي يكرهها، كما يساعده في معالجة المشكلات والقضايا بدلًا من تجنبها، وايضا تحمل المخاطر، وتجريب خبرات جديدة. كما انه يساعد الفرد في الدفاع عن حقه ضد الآخرين، والرد بما يتناسب مع المواقف غير المرغوب فيها عندما يتعرض لها._(مبروك ، ٢٠١٢)

٢ - تحمل الإحباط المعتدل (Moderate Frustration Tolerance (MFT

لقد اشار بيرن , Byrne (2006) ان تحمل الإحباط المعتدل هو علامة او استراحة مؤقتة على الطريق الممتد ما بين تحمل الإحباط المرتفع، وتحمل الإ حباط المنخفض ، ولكن هذا المصطلح (تحمل الإحباط المتوسط) تم رفضه من قبل المختصين ، معتبرين ان انخفاض تحمل الإحباط يعبر عن عدم كفاية تحمله ، وان ارتفاع تحمل الإحباط هو دليل على كفاية تحمله ،ورفضوا وجود كفاية مؤقتة ، او تحمل إحباط معتدل.

٣ - تحمل الإحباط المنخفض (Low Frustration Tolerance (LFT

لقد اشار بيرل (Pearl, 2009) إلى ان تحمل الإحباط المرتفع عكس تحمل الإ حباط المنخفض فنجد أن الفرد حينما يشعر بالانزعاج، والإحباط بسهوله ، فهو في وسعه وضمن السيطرة لتغيير المعتقدات التي تسبب الشعور بالإحباط ، فوجود القوة الذهنية يعني انه يجب عليه قبول المسؤولية عن الأفكار ، و العواطف والسلوك .

ثانيا: التوجه نحو المستقبل :

إن الإنسان منذ القدم لديه شغف بالتطلع نحو المستقبل إذ تميزت معظم المجتمعات البشرية منذ تاريخ الإنسان البدائي بمحاولته للتنبؤ بحوادث المستقبل ، حيث قام بدراسة حركة الكواكب وأماكنها بالنسبة لبعضها البعض، ولقد كان للملوك والأباطرة في العصور الوسطى اناس خاضعون يقرؤون لهم الطالع ويقدمون لهم النصح في امورهم المختلفة.
(النووي ، 1992) .

إذ عمد الفكر البشري إلى الاهتمام بدراسة المستقبل ولم يغب مطلقًا عن ذهن الفلاسفة القدماء والمؤرخين والأديان السماوية وكذلك الحضارات القديمة، إذ يمكن القول إنّ هذا الاهتمام بالمستقبل عبر الأجيال المتتابعة افرز لنا ما يسمى بعلم المستقبل .
(عبد الأحد ، 2002) .

فمنذ تاريخ طويل والمستقبل من المسائل الأساسية التي تشكل حياة الإنسان حيث كان يتهيا له ويعد العدة خوفاً مما قد يصيبه من الكوارث نتيجة لعوامل عديدة.
(الماشي ، 1998) .

وهكذا ظل الإنسان يحلم بما سيكون عليه المستقبل منذ انْ استطاع ان يتخيل فكرة البعد الزمني تصوراً منه ان الحلم في المستقبل هو في جملته

النهائية محاولة لاستكشاف التاريخ ولكن خلف اسوار الحاضر .فقد خطى الإ نسان المعاصر خطوات ابعد من مجرد الحلم بالمستقبل حيث اصبح بإمكانه ان يتنبأ بهذا الاخير وعلى درجة عالية من اليقين ومن ثم رسم ملامحه وتشكيله ، إذ يُعد علم الاجتماع والانثروبولوجيا وعلم النفس من اهم العلوم التي اهتمت نظرياً وامبيريقياً بدراسة الأساليب التي ينتهجها الإنسان في تصور المستقبل ، ومع تطور المجالات التكنولوجية والاقتصادية اصبح هذا المفهوم محط تساؤلا ت واهتمام وحيرة لدى الجميع.) برقى ، 2008)

وقد أتفق الكثير من الباحثين على أن المحور الزمني الأكثر اهتماماً في المجتمعات الاوربية المتقدمة هو محور المستقبل وان اول ظهور للاهتمام بـ المستقبل كان في ميدان الفن إذ برزت في اوربا في القرن التاسع عشر طائفة من الرسامين والنحاتين والشعراء والرواة وصفوا انفسهم بانهم مستقبليون غير ان الدراسات والأفكار التي انبثقت في هذا الصدد ترى ان الانسان يتحدد عن طريق مستقبله . فالمستقبل هو ذلك المحور الزمني الذي اردناه في دراستنا ،اذ يُعد عالم الاجتماع س.كولوم جيليللان S C Gililan. اول من استخدم مصطلح المستقبل وكان ذلك عام) 1907) حيث استخدم مصطلح ميلونتولوجي (Millontdogy) وتعني ترجمة هذا المصطلح ب)علم المستقبل) ، وبعد ذلك جاء العالم الفرنسي جاستون برجيهberge Gaston الذي اسس المركز العالمي لعلم الاستشراف ثم اصدر مجلة في باريس عام (1975) بهذا الاسم ايضاً. (برقي ، 2008)

<u>وجهات نظر مفسرة للتوجه نحو المستقبل:</u>

لقد اختلفت الآراء بين المنظرين في تحديدهم لمفهوم التوجه نحو المستقبل وتاثيره على شخصية الإنسان ومن هؤلاء المنظرين الذين اكدوا على اهمية التوجه نحو المستقبل نعرض ما يلي:

يرى "ادلر" Idler ان الكفاح في سبيل التفوق ضروري للحياة نفسها فالإ نسان تحركه توقعاته المستقبلية اكثر من خبراته في الماضي ، كما ان اهداف الفرد وتطلعاته المستقبلية توجه تصرفاته ومشاعره الراهنة .)الخولي، 1976)

كما اشار "ادلر" إلى ان للتسلسل الولادي اثر في توجيه الفرد حيث ان الأ طفال الأكبر هم في الغالب متجهون نحو الماضي، تواقون اليه، ومتشائمون من المستقبل .ولأنهم يستطيعون ممارسة السلطة على إخوانهم الصغار لدرجة ما فإنهم يكونون في نفس الوقت عادة خاضعين لسلطة الوالدين اكثر مما يخضع لها الأطفال الصغار ونتيجة لذلك يهتم الطفل الأول بالمحافظة على السلطة ، و الطفل الثاني يكون اكثر تفاؤلا ً بالمستقبل من الطفل الأول ولهذا فإنه يكون طموحاً وعلى درجة عالية من التنافس .

) شلتز، 1983)

ويؤكد اريكسون (Eriksen, 1902) على اهمية المستقبل من خلال المراحل التي ذكرها وما تحتويه كل مرحلة من جهد بحيث يطلق عليها ازمة ,وفي نفس الوقت يمتلك الإنسان الإمكانية للتغلب على هذه الأزمة بطريقة تجعله متوافقاً

واذا اخفق في حل الأزمة المرتبطة بهذه المرحلة فإنه لا يزال لديه امل في المراحل اللاحقة ، وإن الاخفاق في مرحلة معينة يمكن ان يُصبح نجاحاً في مرحلة لاحقة وفي ضوء ذلك يؤكد اريكسون بان هناك املا ً في المستقبل في كل مراحل النمو .)عبد الأحد ، 2002) ويعتقد اريكسون إنّ الشخصية تستمر بـ النمو والتطور على مدى الحياة بحثاًعن هوية الذات . (Coon, 1988)

ويرى يونج (Young , 1961) اننا نتكون ونتشكل عن طريق مستقبلنا مثلما نتكون بواسطة ماضينا ، فالفرد لا يتاثر بما حدث له في الماضي كطفل فقط ولكن بما يطمح له في المستقبل ايضاً ، كما يرى " يونج" ان تحقيق الذات او تحقيق الوجود الذاتي يتضمن التوجه نحو المستقبل وان شخصية الفرد الحالية يحددها كل ما يامل الفرد ان يكونه وبما كان عليه .)الفتلاوي، 2008)

بينما طرح البورت (All part, 1937) منظوراً ايجابياً بخصوص الانسان اذ عده كائناً نشيطاً وعقلانياً وانه كلما تقدم في النضج ازداد خطوة تحو صنع اختياراته وبدائل سلوكه واهدافه بنفسه ،إذ اشار " البورت" إلى ان احداث الحاضر و المستقبل هي صاحبة التاثير الاكبر في سلوك الإنسان ، كما اعطى للإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل ونظر إليه في حالة صيرورة دائمة وانه يتقدم إلى الأ مام نحو مقاصده وغاياته المستقبلية (احمد، 2011) ، ومن مراحل نمو الذات عند "البورت" المرحلة السابعة التي اطلق عليها بالكفاح وتمثل الجانب الأخير من مراحل نمو الذات والذي قصد به الدافع الذي يحث الفردعلى المكانة و تحقيق الأهداف ذات المدى البعيد والتي قد تكون دوافع لإشباع الحاجات الثانوية متل دافع الكفاح من اجل تحقيق الأهداف المهمة مستقبلا ً ، ويعمل هذا على زيادة التوتر لا لخفضه ، ومن خلال مراحل نمو وتطور الذات يتحول الإ نسان من كائن حي يبحث عن خفض التوتر إلى كائن حي له غايات واهداف وطموحات بعيدة المدى يرغب في تحقيقها مستقبلا ً)صالح، 1988)

في حين يري روجرز (Rogers, 1902 (ان الإنسان كائن عقلاني يتحرك للأمام ولديه ميل فطري للتطور وتحقيق الغايات ويعمل على انجاز ذاته بصورة متكاملة في المستقبل (Pervin, 1980,P.112) فالناس من وجهة نظر" روجرز "لا تتحكم فيهم القوى البيولوجية او انهم ليسوا عبيداً للأحداث التي تعرضوا لها خ لال السنوات الخمس الأولى، فنظرتهم دائماً نحو الأمام تقدمية بدلا ً من ان تكون تراجعية وتكون نحو النمو بدلا ً من الركود. (شلتز، 1983)

كذلك فإن النظرية الوجودية ترى ان اهم ما يميز الإنسان هو نظرته للمستقبل فهو يعيش الماضي في الحاضر لأجل المستقبل (الحفني، 1995) حيث تطرح الوجودية نمطين اساسيين من الأشخاص هما: الأصيل وهو يقبل حاضره وماضيه ويكون توجهه الاساسي باتجاه المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول او عدم يقين ، اما الشخص غير الأصيل فإنه ذو اتجاه مادي صرف يستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الإنسان ويكون سلوكه غير متكامل ونمطياً وتسيطر عليه مشاعر عدم الجدوى وفقدان الأمن كما انه يخشى من المستقبل المجهول وينكمش منه ، فهو ينظر إلى نفسه في ضوء ماضيه او حاضره فقط ،على الرغم من المشاعر الناتجة عن الذنب والأسف ، حيث ترى الوجودية ان الفرد يجلب ماضيه إلى حاضره عن طريق الخيال ومن الحاضر يلتقط تلميحات تجاه المستقبل ، فالأنسان الذي لديه إيمان بقدراته

سيقبل بمواجهة القلق واختيار المستقبل ويرفض الماضي وما يرتبط به من شعور مؤلم وممارسته لإمكانياتها في بناء حياة ذات معنى تتضمن تحقيق اهدافه وخططه ومتابعتها في المستقبل وصولا ً إلى تحقيق النمط الاصيل الذي يتصف بالتكامل والوعي)صالح، 1988)

مكونات التوجه نحو المستقبل:

يرى بعض الباحثين ان من مكونات التوجه نحو المستقبل ما يلي:

1-المكون المعرفي (التفكير بالمستقبل)
2- المكون الموقفي (مثل : تفضيل الأهداف قصيرة المدى او طويلة المدى)
3- المكون الدافعي (مثل : رسم الخطة المناسبة لتحقيق الأهداف)
4-المكون التقويمي (مثل درجة التفاؤل او التشاؤم حول المستقبل)
((Steinberg,Garham,Brien,Woolard,Cauffinan,Banich,2009

اما في الدراسة الحالية فيتم التركيز على المكونات الآتية في التوجه نحو المستقبل :

1- القدرة على التخطيط للمستقبل : وهو يشير إلى مدى قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية لأموره الحياتية .
2- إدراك اهمية الوقت : وهو يكشف عن مدى استغلال الفرد لوقته في اعمال تتعلق بالمستقبل اكثر من الحاضر .
3- إدراك اهمية المستقبل : وهو يشير إلى مدى التفكير في الاحتمالات والنتائج قبل الإقدام على اتخاذ قرارات مستقبلية .
4- توقع المستقبل : وهو يشير إلى مدى تفاؤل او تشاؤم الفرد من الأحداث المستقبلية او ما سيكون عليه المستقبل .

مراحل التوجه نحو المستقبل:

يتحدد التوجه نحو المستقبل من خلال المراحل والعمليات الثلاث التالية التي اشار إليها نورمي Nurmi وهي:

1- الدافعية : إن معظم دوافع الفرد واهتماماته واهدافه تكون موجهه نحو المستقبل ، حيث يقوم الفرد هنا بتحديد اهدافه الرئيسية المستقبلية بناء1 على دوافعه وقيمه ومعارفه .
2- التخطيط : يمثل العملية الثانية في التوجه نحو المستقبل ، حيث يقوم الشخص هنا بالتخطيط للأنشطة والطرق والفرص الملائمة والمناسبة لتحقيق الأهداف المستقبلية.
3-التقويم : وهنا يقوم الفرد بعملية تقويم للفرص المتاحة والخطط التي وضعها من اجل تحقيق اهدافه المستقبلية .
(الصقر ، هناء خالد عيسى وعامر، ايمن محمد والشامي ، جمال الدين محمد ،2011)

العوامل المحددة لتوجهات الفرد نحو المستقبل:

تعددت العوامل والمحددات المرتبطة بالتوجه نحو المستقبل مثل: الجنس ، العمر ، ومستوى الذكاء ، المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، طموح وتوقعات الوالدين . ويمكن توضيح تلك العوامل والمحددات التي اشارت إليها نتائج بعض الدراسات مثل

دراسة الشافعي (1996) ابو زيد (1992) وتيزكوا (Tyszkowa,1981) من خلال الآ تي :

1- الجنس او النوع : اوضحت معظم الدراسات التي بحثت في الفروق بين البنين و البنات في التوجه نحو المستقبل إلى ان هناك فروق دالة بينهم في التوجه نحو المستقبل لصالح البنين.

2-العمر : يتاثر التوجه نحو المستقبل بالمرحلة العمرية للشخص ، حيث اوضحت بعض الدراسات ان مفهوم المستقبل لا يكون واضحا ً للأطفال ، حيث يكون الأ طفال اكثر تفاؤلا ً ولا يدركون المشكلات والصعوبات التي يمكن ان تواجههم في المستقبل ، كما اشارت دراسة سميث (1980) ، ابو زيد (1992) إلى ان المستقبل المهني من الموضوعات التي تشكل اهتمامات الأفراد في مرحلة الشباب والرشد .

3-الذكاء : يرتبط الذكاء ايضاً بالتوجه نحو المستقبل ، فكلما كان الشخص على قدر ع ال من الذكاء فإنه يستطيع ان يرسم لنفسه خطط مستقبلية اكثر واقعية ، ويكون اكثر وعياً بقدراته وإمكانياته العقلية ، واكثر قدرة على معرفة مواطن ضعفه ، واكثر إدراكاً للعقبات البيئية التي تقف في طريق تحقيق اهدافه .

4-المستوى الاجتماعي – الاقتصادي : إن المستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي ينتمي إليه الفرد يمثل عاملا ً مهما في تخطيط الفرد وتحديده لأهدافه المستقبلية وإدراكه للمشكلات التي يمكن ان تواجهه .

5-طموح وتوقعات الوالدين : إن طموح الوالدين له دور كبير في توجيه الأبناء لمستقبلهم ورسم خططهم المستقبلية ، وخاصة ان بعض الآباء قد يتعرضون في حياتهم للفشل في تحقيق بعض الأهداف المهمة فيحاولون تحقيق ذلك من خلال ابنائهم.

(الصقر واخرون ،2011)

العلاقة بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل :-

يفترض الباحث ثمة علاقة بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الاحباط وذلك اعتماداً على ثلاث توجهات نظرية :

التوجه الأول : يتمثل في نظرية المعنى لفرنكل والذي اشار إلى ان الفرد الذي تمتلأ حياته بالمعاني والأهداف والتوجه نحو الحياة يجد من الطاقة والدافعية مما يجعله يؤمن بجدوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعاب والاحباطات (Frankl, V. E. , 1986)

التوجه الثاني :- ويتمثل في نظرية الذات لكارل روجرز التي رات ان الفرد لديه القدرة على تحديد مصيره والتوجه دائماً نحو المستقبل للوصول إلى الغايات والأ هداف وذلك يؤدي إلى تحمل مختلف الصعوبات من اجل تحقيق هذه الاهداف .

التوجه الثالث :- ويتمثل في نظرية الأنا لادلر والتي تشير إلى ان المستقبل هو ا لاتجاه الأكثر اهمية في حياة الإنسان حيث يتضمن كافة اهدافه وطموحاته واماله التي تدفعه نحو الأمام ويشير ادلر إلى ان الانغلاق على الماضي يجعل الفرد اكثر عرضة لصعوبات التكيف النفسي والاجتماعي. (الأسدي ،2017)

الدراسات السابقة :

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة تربط بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل بشكل مباشر - في حدود علم الباحث - . لذا سوف يقوم الباحث

بعرض بعض الدراسات السابقة عن كل متغير على حده وذلك في علاقته ببعض المتغيرات النفسية الآخرى ، ثم يتم التعليق على كل محور على حده من هذه الدراسات .

المحور الأول : دراسات تناولت تحمل الاحباط في علاقته ببعض المتغيرات النفسية .

دراسة العطوي (2017) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تحمل الاحباط لدى طلاب الجامعة وتم تطبيق مقياس عدم تحمل الاحباط لطلاب الجامعة (إعداد / الباحث) والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي علي المجموعة التجريبية وعددها (16) طالباً واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس عدم تحمل الإحباط ككل وابعاده الفرعية لصالح المجموعة الضابطة وكان هناك ايضاً فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على عدم تحمل الاحباط وكان ذلك في اتجاه القياس القبلي .

وهدفت دراسة اجراها (محمد ، سيد عبد العظيم وعبد المنعم ، محمد محمد وغريب ، زينب عبد الرازق ، 2017) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الهدف في الحياة وكل من تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية ، وكذلك التعرف على مدى إسهام الهدف في الحياة في التنبؤ بالقدرة على تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية ، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الهدف من الحياة ، وتم تطبيق ادوات الدراسة على عينة قوامها (200) طالباً بواقع (100) من الذكور ، و (100) من الإناث من طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل ، وكان من اهم نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الهدف في الحياة والكفاءة الذاتية وتحمل الإحباط لدى عينة البحث ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الهدف في الحياة ، ووجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الإحباط والكفاءة الذاتية ، وإن الهدف في الحياة ساهم في التنبؤ بالقدرة على تحمل الإحباط و الكفاءة الذاتية .

اما دراسة العنزي (2015) فهدفت إلى معرفة الفروق في تحمل الاحباط بين ا لأحداث المقيمين في دور الملاحظة والفروق بينهم ايضا في بعض المتغيرات الديموغرافية (نوع الجريمة ، سنوات الإقامة ، ومستوى التعلم) وتم تطبيق مقياس تحمل الاحباط
(إعداد / الباحث) علي عينة قوامها (80) من الأحداث المقيمين بدور الملا حظة بمدينة تبوك بالسعودية والعاديين من طلاب المرحلة المتوسطة بنفس المدينة وكان من اهم نتائج الدراسة ان المقيمين في دور الملاحظة اقل تحملا ً للإحباط مقارنة بالعاديين كما ان المدانين بجرائم عنف وغير المتعلمين و المقيمين في دور الملاحظة حديثاً اقل من عام كانوا اقل تحملا ً للإحباط من العاديين ايضاً.

وقام انيتي وشريف وليليانا) (Anitei .M,Chraif . M&Liliana.M, 2013 بدراسة لمعرفة تاثير التعب والاندفاعية ومستوى الطموح والدافعية على تحمل

الاحباط لدي عينة من طلاب الجامعة برومانيا تخصص علم نفس بلغ عددهم (60) طالباً تراوحت اعمارهم ما بين (19 – 23) عاماً ، وكان من اهم نتائج هذه الدراسة ان التعب اثر بشكل دال إحصائيا على تحمل الاحباط لدى الطلاب وكذلك ارتبط مستوى الطموح بالقدرة على تحمل الاحباط .

وسعت دراسة وايلد (wilde,2012) إلى الكشف عن العلاقة بين عدم تحمل ا لاحباط والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وتم تطبيق مقياس عدم تحمل الاحباط والذي يتكون من (28) بنداً موزعة على (4) مقاييس فرعية (الجدارة ، عدم الراحة ، عدم التحمل الانفعالي ، الاحباط الاكاديمي) على عينة من طلاب الجامعة بلغ حجمها (105) طالباً ، وكان من اهم نتائج الدراسة ان الطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس عدم تحمل الاحباط كانوا الأعلى درجات على مستوى الكلية .

وهدفت دراسة مبروك (2012) إلى التعرف على الفروق بين المعاقين بصرياً في (تحمل الاحباط ، قوة الانا ، والهدف في الحياة ، والمسئولية الا جتماعية) من حيث
(الجنس ، نوع الكف البصري ، مكان الإقامة ، العمر) وكذلك الوقوف على نوع العلاقة بين تحمل الاحباط و(قوة الأنا ، الهدف في الحياة ، المسئولية الا جتماعية) على عينة تكونت من (125) من المراهقين المكفوفين الذين تراوحت اعمارهم ما بين (13 :20) عاماً وكان من اهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في تحمل الاحباط ، ولا توجد علاقة ارتباطية بين تحمل الاحباط وقوة الانا ، كما كانت هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين تحمل الاحباط وكل من الهدف في الحياة والمسئولية الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً ، وكان الهدف في الحياة هو اكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بتحمل الاحباط لدي المراهقين المعاقين بصرياً .

وهدفت دراسة الشافعي (2012) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإ ناث في جودة الحياة وبعض مؤشراتها موضع الدراسة ، وطبيعة العلاقة بين جودة الحياة ومؤشراتها وكل من: تحمل الاحباط والخوف من الفشل ، ومدى إسهام متغيري تحمل الإحباط والخوف من الفشل في التنبؤ بجودة الحياة، وذلك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. ولتحقيق هذه الأ هداف تكونت عينة الدراسة من) ٢٠٢ (طالباً منهم) ٩٤ (من الذكور، ١٠٨ (من الإناث، واستخدمت الأدوات التالية : مقياس جودة الحياة ، ومقياس تحمل الإحباط من إعداد / محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم ، وتوصلت إلى عدة نتائج منها عدم وجود فرق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في جودة الحياة ومؤشراتها المختلفة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومتغيري الدراسة تحمل الإحباط والخوف من الفشل ، كما تبين ايضا ان كلًا من تحمل الإحباط والخوف من الفشل يسهمان في التنبؤ بجودة الحياة ومؤشراتها لدى عينة البحث.

اما دراسة ياو (Yaq2010) فقد هدفت إلى التعرف على تاثير محفزات الضغط العصبي المختلفة على قدرة طالبات الجامعة على تحمل الإحباط ، وتكونت عينة الدراسة من) ١٤٥ (طالبة من الجامعات لأداء اربعة تدريبات

مختلفة من البرامج والتمارين الرياضية لقياس درجة تحمل الاحباط بعد التحفيز اثناء الإجهاد، و لتطبيق هذه الدراسة استخدمت الأدوات التالية: مقياس تحمل الاحباط ويشمل ثلاثة ابعاد وهي: توجه العمل ، والتحدي مهمة، والمشاعر العاطفية، ومن ابرز نتائج الدراسة ان مستوى تحمل الاحباط لدى ط البات الجامعات اللاتي يتمتعن برباطة الجاش يزداد بشكل كبير مع تزايد محفزات الضغط العصبي، بينما يتباين مستوى تحمل الاحباط لدى الطالبات سريعات الغضب واللاتي يملن للتفاؤل وذوات المزاج الكئيب مع زيادة محفزات الضغط، لكن التباين لم يكن كبيرًا. كما ازدادت القدرة على تحمل الا حباط لدى الطالبات سريعات الغضب والمتفائلات بشكل سريع عند تعرضهن لضغط عصبي كثيف.

وهدفت دراسة ابو النور و محمد (2006) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في تحمل الاحباط وطبيعة العلاقة الارتباطية بين تحمل الا حباط وكل من خواء المعنى والطموح ، بعض اساليب المعاملة الوالدية وكذلك التاكد من نتائج الدراسة الامبيريقية بدراسة اكلينيكية متعمقة لحالتين متطرفتين من تحمل الاحباط والتعرف على بعض العوامل الكامنة وراء زيادة المقدرة على تحمل الاحباط ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحثان بتصميم مقياس تحمل الاحباط الذي تكون في صورته النهائية من (42) بنداً ، وطبقت ادوات البحث على عينة قوامها (370) فرداً منهم (206) من الذكور ، (164) من الإناث من طلبة كلية التربية – جامعة المنيا واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات كل من الذكور والإناث في تحمل الاحباط لصالح الذكور ، ووجود علا قة ارتباطية دالة موجبة بين تحمل الاحباط وكل من : الاستقلال – التقييد و الطموح ، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تحمل الا حباط وكل من : خواء المعنى ، الحماية – الاهمال ، والتسلط – التسامح لدى عينة البحث .

وسعت دراسة مرقص (٢٠٠٥(إلى التعرف على العلاقة بين القدرة على تحمل الإحباط وتحقيق الذات لدى عينة من المراهقين ، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠ (مراهقا) ١٥٠ذكور ، ١٥٠ إناث) من طلاب وطالبات المدارس الثانوية والجامعة ، ولتطبيق هذه الدراسة استخدمت الباحثة الأ دوات التالية: مقياس تحمل الإحباط من إعداد الباحثة ، ومقياس التوجه الشخصي وتحقيق الذات، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي ، ومن ابرز نتائج الدراسة : وجود علاقة موجبة دالة بين القدرة على تحمل الإحباط وتحقيق الذات ، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث على ابعاد مقياس القدرة على تحمل الإحباط لصالح الإناث .

تعليق على دراسات المحور الأول :

إجمالاً يلاحظ الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة ان تحمل الا حباط ارتبط بالعديد من المغيرات النفسية على سبيل المثال : ارتبط بمستوى الطموح كما في دراسة انيتي واخرون (Anitei &et al , 2013) ، ودراسة ابو

النور و محمد (2006) ، كما ارتبط تحمل الاحباط بشكل إيجابي ودال بـ الهدف في الحياة كما في دراسة محمد واخرين (2017) ، ودراسة مبروك (2012) ، وجودة الحياة كما في دراسة الشافعي (2012) ، وايضاً ارتبط تحمل الاحباط ايجابياً ودالا ً بكل من : تحقيق الذات كما في دراسة مرقص (2005) ، والتحصيل الدراسي المرتفع كما في دراسة وايلد (2012) كذلك ارتبط تحمل الاحباط بالتفاؤل وظهر ذلك في دراسة ياو (2010) ويمكن القول ان ارتباط تحمل الاحباط بمستوى الطموح يرجع إلى ان ابعاد مستوى الطموح تتضمن ميل إلى التخطيط ووضع اهداف مستقبلية ، وميل نحو الكفاح والمثابرة والطموح نحو الأفضل في المستقبل ، اما ارتباط تحمل الا حباط بتحقيق الذات فقد يرجع ذلك إلى ان تحقيق الذات فيه نوع من التطلع والطموح وتحقيق الغايات والأهداف ، كما كان هناك ارتباط بين تحمل الا حباط والتفاؤل ، حيث ان التفاؤل يحمل دائماً النظرة الايجابية نحو المستقبل .

المحور الثاني : دراسات تناولت التوجه نحو المستقبل في علاقته ببعض المتغيرات النفسية.

هدفت دراسة الأسدي (2017) إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة ، والفروق بين الطلبة في مستوى التوجه نحو المستقبل و مستوى الانفتاح على الخبرة وفقاً لمتغير النوع ،التخصص، والصف ، واقتصرت الدراسة على عينة مكونة من) 450) ط الباً وطالبة من طلبة جامعة القادسية في التخصصين العلمي والإنساني ،و الصفين)الثاني ، والرابع(للعام الدراسي
)2015 ، 2016 (وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ، ومن ادوات الدراسة مقياس التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحثة، و مقياس الانفتاح على الخبرة لكوستا وماكري،وقد توصلت الدراسة إلى ان طلبة الجامعة لديهم توجه نحو المستقبل، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع و التخصص كما يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من الانفتاح على الخبرة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الانفتاح على الخبرة تبعاً لمتغيري النوع والصف ، ولكن توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانفتاح على الخبرة تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

اما دراسة ستيجر وستودارد وبيرز(Steiger,R.M;Stoddard, S.A&PierceJ,2017) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وتعاطي المواد المخدرة (المنشطات / المهبطات او المسكنات) وذلك لدى عينة قوامها (250) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية طبق عليهم اختبارات ورقة وقلم تتعلق بالتوجه نحو المستقبل وتقارير ذاتية عن تعاطي المنشطات والمهبطات ، وكان من اهم نتائج الدراسة وجود ارتباط منخفض بين كل من : الاندفاع نحو تحقيق الأهداف المستقبلية والتوقعات ا

لايجابية نحو المستقبل وبين الاتجاه نحو تعاطي كل من المنشطات و المنبهات.

ودراسة إسرائيل وكاشي وكابلن (Israel-Cohen, Y., Kashy-Rosenbaum, G., & Kaplan, O, 2016) هدفت إلى معرفة قوة ودرجة رد الفعل للضغوط الحادة وكذلك التوجه الايجابي نحو المستقبل وخاصة (الأمل و التفاؤل) على التنبؤ باضطراب ما بعد الصدمة، وذلك من خلال عينة مكونة من (461) مراهقا إسرائيليا تعرضوا لهجمات صاروخية ، حيث اشارت النتائج إلى أن رد الفعل نحو الضغوط الحادة لم ينبا بشكل كبير عن حالات اضطراب ما بعد الصدمة ، اما التوجه الايجابي نحو المستقبل فكان مؤشراً دالا ً للتنبؤ باضطراب ما بعد الصدمة حيث ان المستويات المنخفضة من الأمل و التفاؤل ارتبطت بشكل كبير باضطراب ما بعد الصدمة.

و دراسة العجمي (2015) هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية في كل من: جودة الحياة ومجالاتها الجسمية والنفسية والاجتماعية والبيئية، والتوجه المستقبلي المهني والأسري، ومكوناتهما الدافعية والمعرفية و السلوكية، ودراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتوجهات طلاب كلية الدراسات العليا من الجنسين نحو مستقبلهم المهني والزواجي ، والكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة نايف العربية للعلوم ، وتكونت عينة الدراسة من (214) طالباً وطالبة من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،وهم موزعون على النحو التالي :عدد (117) طالبا من كليات العلوم الاجتماعية والإدارية، كلية العدالة الجنائية، عدد (97) طالبة وهن من كليات العلوم الاجتماعية والإدارية، كلية العدالة الجنائية ، وكان من اهم النتائج : وجود فروق جوهرية بين الجنسين في المكون الدافعي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكون المعرفي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة ، وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المجال الجسمي لجودة الحياة وكل من :مكونات التوجه المستقبلي المهني والأسري ، عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكون المعرفي للتوجه المستقبلي الأسري.

و دراسة ماسي Macey (2012) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تاثير فاعلية الإرشاد المهني الجمعي في التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بلغت قوامها (44) طالباً وطالبة بالصف الثامن ، حيث تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين : مجموعة ضابطة (22) طالباً وطالبة ، ومجموعة تجريبية (22) طالباً وطالبة ، وقد تم تحديد ساعة اسبوعياً إرشاد جمعي ولمدة ستة أسابيع للمجموعة التجريبية وبعد اخذ القياسات القبلية والبعدية والمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في التوجه نحو المستقبل.

فهدفت إلى الكشف عن تاثير التفكير المستقبلي ، والتوافق بين التفكير Hiu,Fa,Chung (2012) اما دراسة هي شينج المستقبلي والتوجه المستقبلي في التفكير الإبداعي حيث تم اختيار (83) طالباً جامعياً بشكل

عشوائي ثم تم توزيعهم على مجموعات ثلاث هي : التفكير المستقبلي لمدة (50) عاماً ، والتفكير في المستقبل لمدة (5) سنوات ، والتفكير في الوقت الحاضر حيث طُلب من المشاركين تصور حياتهم بعد (50) سنة من الآن ، وبعد(5) سنوات من الآن ، وفي الوقت الحاضر وفقاً للحالة على التوالي ،و في وقت لاحق ، تم فحص اداءهم من مهمة الصور الإبداعية. وكشفت النتائج ان مجموعة التفكير المستقبلي بعد(50) عاماً حققت اداءً افضل من التفكير المستقبلي على مدى خمس سنوات ، ومجموعات التفكير الحالية في الأصالة وخارج الواقع. وكان الاختلاف الوحيد الذي لوحظ بين التفكير المستقبلي لمدة 5 سنوات ومجموعات التفكير الحالية كان في التطبيق العملي. في الدراسة الثانية ، بعد اخذ برنامج توجيهي مستقبلي تم تطويره من قبل زيمباردو وبويد (1999) ، تم تعيين 77 طالبًا جامعًا بشكل عشوائي لمجموعات التفكير المستقبلية الثلاثة السابقة، ثم تم فحص ادائهم في مهمة التصوير الإ بداعي.و اظهرت النتائج ان المشاركين في مجموعة التفكير الحالية ذات التوجه المستقبلي المنخفض والمشاركين في مجموعة التفكير المستقبلي التي تبلغ مدتها 50 عامًا والتي لها توجهات مستقبلية عالية ، كان لها اداء افضل في الخيال الإبداعي في الأصالة وخارج الواقع ، ويستنتج من ذلك ان زيادة المسافة الزمنية للتفكير المستقبلي يسهل التفكير الإبداعي.

ودراسة علي (2010) هدفت إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي بالطلاب إلى ممارسة العمل، وقياس الاتجاهات المستقبلية لديهم ، فضلاً ً عن التعرف على العلاقة بين عمل طلاب المرحلة الإعدادية بعد الدوام المدرسي باتجاهاتهم المستقبلة وقد شمل البحث عينة مكونة من (٢٩٩ (طالباً من طلاب المرحلة الإ عدادية ، سحبوا بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس رحمه) ٢٠٠٢(للا تجاهات المستقبلية بعد إجراء تعديلات شاملة عليه لتتناسب وخصائص العينة، وصمم الباحث استمارة تتضمن معلومات عن موضوع العمل لأفراد عينة البحث ،واظهرت النتائج ان نسبة (٢١.٤٥ %) من افراد عينة البحث يمارسون العمل بعد خروجهم من المدرسة او في العطلة، ومن الأسباب الرئيسية المسؤولة عن عمل الطلبة هم : مساعدة الأسرة وإجبار الأهل، كما اظهرت النتائج ان الاتجاهات المستقبلية لأفراد عينة البحث كانت ادنى من المتوسط النظري للمقياس، واشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عمل الطلبة بعد الدوام واتجاهاتهم المستقبلية متغيري البحث.

ودراسة عبد المنعم (2008) "هدفت إلى دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية لدى عينة من الشباب الجامعي. وتكونت عينة الدراسة من (536) طالباً وطالبة من كليات (التربية، و الهندسة، والألسن، والعلوم، والآداب)، وقد استخدم الباحث الادوات الاتية: مقياس التوجه المستقبلي (إعداد / الباحث)، مقياس تحقيق الذات (إعداد / شوسترم وتقنين طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1986) ، مقياس سمات الشخصية الإبداعية (إعداد / الباحث). ومن اهم نتائج الدراسة ما يلي : وجود تاثير دال لسمات الشخصية الإبداعية على التوجه المستقبلي عند

مستوى دلالة (.01)، وجود تاثير دال لتحقيق الذات على التوجه المستقبلي عند مستوى دلالة (.01) ، ووجود فروق بين كل من الذكور والإناث في التوجه المستقبلي، وذلك لصالح الذكور، كما لا توجد فروق بين طلاب العلمي وطلاب الأدبي في التوجه المستقبلي.

ودراسة نبلت وكورتينا Neblett,N&Cortina (2006) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ادراكات المراهقين لمهن الوالدين وتوجههم نحو المستقبل ،وذلك من خلال عينة مكونة من (450) طالباً من الصف التاسع إلى الثاني عشر ، واشارت نتائج الدراسة إلى ان تلقي المراهقين لمستويات عالية من الدعم الوالدي لهم في ظروف غير ملائمة يضعف ذلك من الارتباط بين ادراك مهن الوالدين وتوجه الأبناء نحو مستقبلهم .

هدفت دراسة كاجان وماكلود وبوت (Kagan , L. ; Madeod , A.; & Pote, H,2004) إلى التعرف على توقعات المراهقين لأحداث المستقبل وعلاقتها بارتفاع معدل الشعور بالقلق والاكتئاب، تكونت عينة البحث من (٣٩٩٥) طالباً مراهقاً تراوحت اعمارهم ما بين (١١ – 17) سنة ، استخدم الباحثون استبيان للكشف عن المشكلات التي يعاني منها افراد عينة البحث فعلا ً والمشكلات التي يتوقعون حدوثها مستقبلا ً، واظهرت النتائج ان الافراد الذين يعانون من القلق العالي قد اظهروا توقعات سلبية للأحداث المستقبلية وكانوا متشائمين من المستقبل، وقد استنتج الباحثون ان هذا التشاؤم يزيد من القلق والاكتئاب .
وسعت دراسة بريان Bryan (2004) إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والأحداث المثيرة وسلوك الاندفاع والمغامرة عند المراهقين ، شملت الدراسة (٣٠٠ (مراهقاً وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وسلوك الاندفاع والمغامرة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى سلوك الاندفاع و المغامرة ، واضطراب الصحة النفسية لدى المراهقين.

وهدفت دراسة انطون رحمة (2002) إلى استطلاع اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والدخل والمشاعر نحو المستقبل، وعلاقة هذه الاتجاهات بمتغيرات: الاختصاص الجامعي والجنس ودخل الأسرة. شمل البحث عينة مكونة من (٦٣٠ (طالباً وطالبة من كليات جامعة الكويت، استخدم الباحث استبياناً مكوناً من) ٤٤ (فقرة للتعرف على اتجاهات افراد عينة البحث نحو مستقبلهم. بعد التحقق من صدقها بطريقة الصدق الظاهري وثباتها بطريقة إعادة التطبيق، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون والنسب المئوية ومربع كاي لمعالجة البيانات. وكان من اهم النتائج وجود اتجاهات شائعة لدى غالبية افراد عينة البحث لمتابعة الدراسة ولديهم توقعات بالاستفادة منها في العمل، بينما اظهر افراد عينة البحث اتجاهات اقل شيوعاً نحو تفضيل العمل في القطاع الخاص وتوقع البطالة و التفاؤل بالمستقبل. واظهرت النتائج تمسك الإناث من افراد عينة البحث بمتابعة الدراسة والعمل داخل بلدهم، بينما اظهر افراد عينة البحث من ذوي

الدخل المنخفض توقعا ً بالحاجة إلى الوساطة للحصول على عمل في المستقبل.

وهدفت دراسة ميلو Mello (2002) إلى الكشف عن توجه المراهقين نحو المستقبل والتعرف على نوع العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ومستوى التحصيل الدراسي، فضلا عن الكشف عن الفروق في التوجه نحو المستقبل بين افراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس)ذكور/إناث)، وشمل البحث عينة مكونة من) ١٩٨ (طالباً وطالبة من المرحلة المتوسطة. استخدمت الباحثة بطارية قامت بإعدادها لغرض قياس التوجه نحو المستقبل فضلا ً عن استعانتها بـ التقارير المدرسية التي تخص المستويات الدراسية لأفراد عينة البحث، اظهرت نتائج البحث ان غالبية افراد عينة البحث كان لديهم توجهاً إيجابياً نحو المستقبل في المجالين الدراسي والشخصي، وارتبط التوجه الإيجابي نحو المستقبل ارتباطاً موجباً بالمستوى الدراسي. واظهرت النتائج كذلك فرقاً ذات دلا لة إحصائية في التوجه نحو المستقبل بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس لصالح الإ ناث.

وسعت دراسة جيزي Gizzi (2001) إلى الكشف عن تاثير التوجه نحو المستقبل في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين والا نحرافات الظاهرة في سلوكياتهم والمتمثلة في (الغياب من المدرسة بدون إذن، انحرافات جنسية) استخدم الباحث اداتين الأولى لقياس التوجه نحو المستقبل، والثانية لقياس مدى التعلق بالمدرسة.فضلا عن استعانة الباحث بالتقارير المدرسية عن سلوك افراد عينة البحث في المدرسة. اظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المتغيرين) التوجه نحو المستقبل، والتعلق بالمدرسة(والا نحرافات السلوكية لدى افراد عينة البحث .

تعليق على دراسات المحور الثاني :

يُلاحظ من خلال الدراسات السابقة ان عمل الطلاب بعد دوامهم بالدراسة ارتبط إيجابياً باتجاهاتهم المستقبلية كما في دراسة علي (2010) كما ان حصول المراهقين على دعم والدي في ظروف غير ملائمة يضعف ذلك من الا رتباط بين إدراك مهن الوالدين وتوجه الأبناء نحو المستقبل ، كما ظهر ذلك في دراسة نبلت وكورتينا Neblett,N&Cortina (2006) . كما يتضح من الدراسات السابقة ان هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين التوجه نحو المستقبل وبعض الاضطرابات والانحرافات السلوكية لدى المراهقين مثل الاندفاع ، والقلق والاكتئاب وتعاطي المواد المخدرة وذلك كما في دراسة ستيجر واخرون Steiger,etal (2017) ، كاجان واخرون Kagan, et al (2004) ، بريان Bryan (2004)، جيزي Gizzi (2001)، وفي مقابل ذلك يوجد ارتباط إيجابي دال بين التوجه نحو المستقبل وكل من : جودة الحياة ، تحقيق الذات ، التفكير الإبداعي وظهر ذلك في دراسة العجمي (2015) ، ودراسة هي شينج Hiu,F,Chung (2012) ، وعبد المنعم (2008) ، إلى جانب ذلك يُلاحظ ان المتغيرات السابقة (جودة الحياة ، تحقيق الذات ، التفكير الإبداعي) تتطلب من الشخص ان يكون لديه درجة عالية من تحمل الاحباط لتحقيقها وبالتالي فإنه من المتوقع وجود ارتباط بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الاحباط .

فروض الدراسة :

1- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا ً بين تحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل لدى افراد عينة الدراسة.

2- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب في تحمل الإ حباط والتوجه نحو المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب في تحمل الإ حباط والتوجه نحو المستقبل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

4- تسهم ابعاد مقياس التوجه نحو المستقبل في التنبؤ بالدرجة الكلية لتحمل الإ حباط .

منهجية الدراسة واجراءاتها .

منهج الدراسة : استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي الفارق وذلك بغرض التعرف على الارتباط بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الاحباط وكذلك معرفة الفروق بين قسم علم النفس وقسمي الكيمياء والفيزياء في كل من تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل وايضا معرفة الفروق بين المستويات العليا والدنيا .

مجتمع الدراسة : طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (357) طالباً من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وذلك بواقع (183) طالباً بقسم علم النفس بكلية العلوم الا جتماعية تخصص (إنساني) ، (174) طالباً بقسمي الكيمياء والفيزياء بكلية العلوم تخصص (علمي). وفي ما يلي توضيح لخصائص العينة من حيث توزيعها على التخصص الدراسي والمستويات الدراسية :

التخصص	التكرار	النسبة

جدول رقم (1) توزيع الدراسة للتخصص

إنساني	علم النفس	183	% 51.26
علمي	كيمياء	95	% 26.61
	فيزياء	79	% 22.13
المجموع		357	% 100.0

جدول يوضح افراد عينة تبعاً الدراسي

جدول رقم (2) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة تبعاً للمستوى الدراسي

المستوى		التكرار	النسبة
المستويات الدنيا	الأول	47	%13.2
	الثاني	45	%12.6
	الثالث	49	%13.7
	الرابع	39	%10.9
المستويات العليا	الخامس	37	%10.4
	السادس	37	%10.4
	السابع	58	%16.2
	الثامن	45	%12.6
	المجموع	357	%100.0

من خلال الجدول السابق يتضح ان افراد عينة الدراسة تم تقسيمها حسب المستوى الدراسي إلى مجموعتين :

اولا ً- المستويات الدنيا (الأول ،الثاني ،الثالث، الرابع)

1-المستوى الأول : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي الأ ول بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (47) طالباً ونسبتهم (13.2 %) .

2- المستوى الثاني : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي

الثاني بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (45) طالباً ونسبتهم (12.6%) .

3- المستوى الثالث : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي الثالث بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (49) طالباً ونسبتهم (13.7 %) .

4- المستوى الرابع : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي الرابع بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (39) طالباً ونسبتهم (10.9%) .

ثانياً- المستويات العليا (الخامس ،السادس ،السابع ، الثامن)

1-المستوى الخامس : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي الخامس بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (37) طالباً ونسبتهم (10.4%) .

2- المستوى السادس : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي السادس بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (37) طالباً ونسبتهم (10.4 %) .

3- المستوى السابع : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي السابع بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (58) طالباً ونسبتهم (16.2%) .

4- المستوى الثامن : وهو يشتمل الطلاب الموجودين بالفصل الدراسي الثامن بعد التحاقهم بالجامعة وعددهم في الدراسة الحالية كما هو موضح بالجدول السابق (45) طالباً ونسبتهم (12.6%).

جدول رقم (3) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على المستويات (العليا – الدنيا)

م	التكرار	النسبة
المستويات الدنيا	180	% 50.4
المستويات العليا	177	49.6%
المجموع	357	% 100.0

ادوات الدراسة :

1- مقياس تحمل الاحباط (إعداد : ابو النور ومحمد ، 2006)

يتكون هذا المقياس من (42) عبارة موزعة على اربعة ابعاد هي : الا ستعداد لمواجهة الاحباط (11) عبارة ، تحمل ظروف الحياة (10) عبارات ، تحمل الآلم والمعاناة (10) عبارات ، تحمل الأهداف الفاشلة (11) عبارة . وهناك ثلاثة بدائل للإجابة على عبارات المقياس هي (معترض ، لا ادري ، موافق) ودرجاتها كالتالي على الترتيب (1 ، 2 ، 3) واعلى درجة يحصل عليها الفرد على عبارات المقياس (126) درجة وهي تشير مستوى عال من تحمل الاحباط ، واقل درجة يمكن ان يحصل عليها الفرد على المقياس هي (42) درجة وهي تشير مستوى منخفض جداً من تحمل الاحباط . وعبارات المقياس مصاغة في ا لاتجاه الايجابي ما عدا العبارات ارقام (1 ، 2 ، 6،9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 17 ، 18 ، 19 ، 21 ، 24 ، 25 ، 26 ، 28 ، 30 ، 33 ، 38 ، 40) فهي في الاتجاه السلبي .

وقام الباحثان معدي المقياس بحساب صدق المقياس بعدة طرق : الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس وكانت هنا جميع معاملات الارتباط د الة عند مستوى دلالة (01و.) ، كما تم حساب صدق عاملي للمقياس واسفر عن اربعة عوامل تراوحت الجذور الكامنة لها ما بين (01 و2 ، 66 و 9) كما كانت نسبة التباين لهذه العوامل ما بين (56 و 4 % ، 95و 21 %) ، كما قاما معدا المقياس ايضاً بحساب صدق الارتباط بالمحك له وكان معامل الارتباط (83 و0) وذلك من خلال عينة قوامها (151) فرداً من طلبة جامعة المنيا بمصر بواقع (69) من الذكور ، (82) من الإناث.

كما قام معدا المقياس بحساب ثبات المقياس من خلال تطبيقه ايضاً على عينة قوامها (151) من طلبة الجامعة بواقع (69) من الذكور ، (82) من الإناث وذلك بالطرق الآتية: إعادة التطبيق وذلك بعد مرور خمسة عشر يوماً من التطبيق الأول وكان معامل الارتباط بين التطبيقين (89 و0) ، معامل الفا (87 و0) ، التجزئة النصفية وكان معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون (90 و0) .

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خ لال تطبيقه على عينة مكونة من (100) طالباً

، ويمكن توضيح ذلك من خلال الآتي :

جدول)4 (يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = 100)

مقياس تحمل الاحباط			
الاستعداد لمواجهة الاحباط		تحمل الالم والمعاناة	
البند	**معامل الارتباط بدرجة البعد**	البند	**معامل الارتباط بدرجة البعد**
1	.212 (*)	22	.559 (**)
2	.290 (**)	23	.491 (**)
3	.342 (**)	24	.505 (**)
4	.253 (*)	25	.373 (**)
5	.226 (*)	26	.526 (**)
6	.485 (**)	27	.451 (**)
7	.350 (**)	28	.471 (**)

8	.293(**)	29	.496 (**)
9	.424 (**)	30	.512 (**)
10	.287 (**)	31	.424 (**)
11	.391 (**)	تحمل الأهداف الفاشلة	
تحمل ظروف الحياة		البند	**معامل الارتباط بدرجة البعد**
البند	**معامل الارتباط بدرجة البعد**	32	.382 (**)
12	.463 (**)	33	.309 (**)
13	.330 (**)	34	.455 (**)
14	.210 (*)	35	.490 (**)
15	.441 (**)	36	.594 (**)
16	.286 (**)	37	.513 (**)
17	.374 (**)	38	.245 (*)
18	.444 (**)	39	.447 (**)
19	.317 (**)	40	.281 (**)
20	.276 (**)	41	.611 (**)
21	.279 (**)	42	.447 (**)

* دال عند مستوى 0.05)
** دال عند مستوى (0.01)

جدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس تحمل الاحباط وبين درجات ابعاده (ن= 100)

مقياس تحمل الاحباط	معاملات الارتباط
الاستعداد لمواجهة الا حباط	.433 (**)
تحمل ظروف الحياة	.584 (**)
تحمل الألم والمعاناة	.721 (**)
تحمل الأهداف الفاشلة	.678 (**)

* دال عند مستوى 0.05)
** دال عند مستوى (0.01)

كما قام الباحث بحساب ثبات مقياس تحمل الاحباط باستخدام معامل الفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة قوامها (100) طالباً.

ويمكن توضيح ذلك من خلال الآتي:

جدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات لمقياس تحمل الاحباط بطريقة (الفا كرونباخ – التجزئة النصفية) (ن= 100)

البعد	عدد العبارات	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان براون
الاستعداد لمواجهة الإ حباط	11	.637	.617
تحمل ظروف الحياة	10	.658	.646
تحمل الألم والمعاناة	10	.674	.655
تحمل الأهداف الفاشلة	11	.739	.645
المقياس ككل	42	.878	.820

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الثبات لمقياس تحمل الاحباط مرتفعة وهذا مؤشر على ثبات المقياس .

2- مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد : الباحث) .

نظراً لعدم وجود مقياس مناسب للتوجه نحو المستقبل يفي باهداف الدراسة الحالية لذلك قام الباحث بالاطلاع على التراث النفسي وبعض الدراسات والمقالا ت والكتب التي تناولت التوجه نحو المستقبل على سبيل المثال : نادر فتحي قاسم (2014) ، هناء خالد الصقر (2011) ،قيس محمد علي (2010) ، سعيد بن رفعان العجمي (2015) ، احمد السيد علي (2011) وكان نتاج ذلك قيام الباحث بإعداد مقياس مكون من (25) عبارة تم توزيعهم على اربعة ابعاد ثم تم عرضه على عدد من المحكمين (1)
من اعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإ مام محمد بن سعود الإسلامية للحكم على مدى ملائمة عبارات المقياس لموضوع الدراسة (التوجه نحو المستقبل) وكذلك لمعرفة السلامة اللغوية لصياغة العبارات ووضوحها وإمكانية إضافة او حذف او تعديل ما يرونه مناسباً، وبعد ذلك تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (85 %) من المحكمين ، وحذف العبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها اقل من ذلك ، وفي النهاية وصلت عدد عبارات المقياس (22) عبارة تم توزيعها على اربعة ابعاد هي : بعد القدرة على التخطيط للمستقبل (5) عبارات ، بعد إدراك اهمية الوقت

---

(1) أ.د. إسماعيل الفقي (أستاذ دكتور بالقسم) ، د. صالح العريني (أستاذ علم النفس المشارك) ، د. السعيد عبد الخالق (استاذ علم النفس المشارك) ، د.عبد المريد قاسم (استاذ علم النفس المشارك) ، د. عز الدين النعيمي (استاذ علم النفس المشارك) ،د. يحيي خطاطبة (استاذ علم النفس المشارك)

، د. محمد الصافي (استاذ علم النفس المشارك) ،د. عماد الدين السكري (استاذ علم النفس المساعد) ، د. الوليد فارح (استاذ علم النفس المساعد) ، د. ايمن عبد العزيز (استاذ علم النفس المساعد)

(5) عبارات ، بعد إدراك اهمية المستقبل (5) عبارات ، بعد توقع المستقبل (7) عبارات . وهناك خمسة بدائل للإجابة على عبارات المقياس هي (موافق بشدة ، موافق ،محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ودرجاتها كالتالي على الترتيب (5 ،4 ، 3 ، 2 ، 1) واعلى درجة يحصل عليها الفرد على عبارات المقياس (110) درجة ،واقل درجة يحصل عليها الفرد على المقياس هي (22) درجة، وعبارات المقياس مصاغة في الاتجاه الايجابي ما عدا العبارات ارقام (6 ، 12 ، 13 ،15 ، 19 ،21) فهي في الاتجاه السلبي .

كما قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (100) طالبا ، ويمكن توضيح ذلك من خلال الآتي :

جدول)7 (يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = 100)

مقياس التوجه نحو المستقبل			
القدرة على التخطيط للمستقبل		إدراك اهمية الوقت	
البند	معامل الارتباط بدرجة البعد	البند	معامل الارتباط بدرجة البعد
4	.524(**)	3	.723(**)
8	.514(**)	7	.636(**)
13	.657(**)	10	.363(**)
16	.474(**)	14	.314(**)
21	.707(**)	17	.239(*)
إدراك اهمية المستقبل		توقع المستقبل	
البند	معامل الارتباط بدرجة البعد	البند	معامل الارتباط بدرجة البعد
2	.518(**)	1	.303(**)
6	.462(**)	5	.576(**)
11	.542(**)	9	.465(**)
20	.511(**)	12	.654(**)
22	.551(**)	15	.516(**)
		18	.432(**)
		19	.649(**)

* دال عند مستوى) 0.05)
** دال عند مستوى (0.01)

جدول (8) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو المستقبل وبين درجات ابعاده (ن= 100)

مقياس التوجه نحو المستقبل	معامل الارتباط
القدرة على التخطيط للمستقبل	.792 (**)
إدراك اهمية الوقت	.325 (**)
إدراك اهمية المستقبل	.688 (**)
توقع المستقبل	.829 (**)

* دال عند مستوى) 0.05)
** دال عند مستوى (0.01)

و قام الباحث بحساب ثبات مقياس التوجه نحو المستقبل باستخدام معامل الفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة قوامها (100) طالباً. ويمكن توضيح ذلك من خلال الآتي:

جدول رقم (9) يوضح معاملات الثبات لمقياس التوجه نحو المستقبل بطريقة (الفا كرونباخ – التجزئة النصفية) (ن= 100)

البعد	عدد العبارات	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان_برا ون
القدرة على التخطيط للمستقبل	5	.721	.712
إدراك اهمية الوقت	5	.675	.662
إدراك اهمية المستقبل	5	.655	.640
توقع المستقبل	7	.659	.648
المقياس ككل	22	.804	.795

الأساليب الاحصائية :

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على الاساليب الاحصائية التالية : المتوسطات، والانحرافات المعيارية ، معامل الفا كرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات ، معامل الانحدار الخطي المتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

1- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى افراد عينة الدراسة.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بطريقة بيرسون Pearson Correlation وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (10) معاملات الارتباط بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة البحث (ن= 357)

م	القدرة على التخطيط للمستقبل	إدراك اهمية الوقت	إدراك اهمية المستقبل	توقع المستقبل	الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل
الاستعداد لمواجهة الإحباط	.013	.006	.111(*)	.120 (*)	.013
تحمل ظروف الحياة	.115 (*)	.172 (**)	.121 (*)	.111 (*)	.179 (**)
تحمل الالم و المعاناة	.212 (**)	.179(**)	.105 (*)	.164 (**)	.211 (**)
تحمل الاهداف الفاشلة	.300 (**)	.072	.256 (**)	.196 (**)	.308 (**)
الدرجة الكلية لتحمل الاحباط	.258 (**)	.125 (*)	.220 (**)	.203 (**)	.298 (**)

* دال عند مستوى (0.05)
** دال عند مستوى (0.01)

من خلال الجدول السابق يتضح الآتي :

1- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاستعداد لمواجهة الإحباط وكل من (إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل) .

2- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد تحمل ظروف الحياة وكل من (القدرة على التخيط للمستقبل ، إدراك اهمية الوقت ، إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل ، والدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل).

3- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تحمل الألم والمعاناة وكل من (القدرة على التخطيط للمستقبل ، إدراك اهمية الوقت ، إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل ، الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل).

4- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تحمل الأهداف الفاشلة وكل من (القدرة على التخطيط للمستقبل ، إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل ، الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل).

5- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لتحمل الإحباط وكل من (القدرة على التخطيط للمستقبل ، إدراك اهمية الوقت ، إدراك اهمية المستقبل ، توقع المستقبل ، الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل) .

ويمكن تفسير نتائج الفرض السابق من خلال الآتي :

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة تنفي او تؤكد وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تحمل الاحباط والتوجه نحو المستقبل لذا لجا الباحث إلى عدة دراسات تدعم على نحو غير مباشر هذه العلاقة بين المتغيرين السابقين ، ومن هذه الدراسات نذكر مثلا ً دراسة (العجمي ، 2015) والتي كشفت عن وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التوجه نحو المستقبل في جودة الحياة وكانت الفروق في اتجاه مرتفعي التوجه نحو المستقبل.

والتي اشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التوجه نحو المستقبل والأمل (Israel,et al,2016) ودراسة ، ومن جهة ثانية فإن مفهوم التوجه نحو المستقبل يحمل بين طياته التفاؤل والقدرة على وضع خطط مستقبلية . وبناءاً على ما سبق من وجود متغيرات ذات ارتباط دال بالتوجه نحو المستقبل مثل : جودة الحياة والأمل والتفاؤل ، وهذه المتغيرات لها دور مهم في تعزيز قدرة الفرد على تحمل الإحباط فهذا ما ادى إلى ارتباط تحمل الا حباط بالتوجه نحو المستقبل .

2- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

لا توجد فروق دالة إحصائيا ً بين متوسطات درجات الطلاب في تحمل الا حباط والتوجه نحو المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة Independent Sample T-Test وجاءت النتائج كما يلي :

جدول (11)
دلالة الفروق بين التخصص (الإنساني / العلمي) على مقياس تحمل الاحباط

	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
مواجهة الاحباط	إنساني	183	21.4044	3.02015	-1.347	.179
	علمي	174	21.8333	2.99534		
تحمل ظروف الحياة	إنساني	183	20.0765	3.00817	-2.137	.033
	علمي	173	20.7011	2.47351		
تحمل الالم و المعاناة	إنساني	183	21.1475	2.81969	-1.140	.255
	علمي	174	21.4885	2.82789		
تحمل الاهداف الفاشلة	إنساني	183	24.0929	3.29787	-.406	.685
	علمي	174	24.2356	3.33950		
الدرجة الكلية لمقياس تحمل الا حباط	إنساني	183	86.7213	7.39720	-2.013	.045
	علمي	173	88.2586	7.01170		

مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول السابق يتضح الآتي :

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل ظروف الحياة بين طلاب التخصص الإنساني وطلاب التخصص العلمي في اتجاه طلاب التخصص العلمي.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس تحمل الاحباط بين طلاب التخصص الإنساني وطلاب التخصص العلمي في اتجاه طلاب التخصص العلمي.

ويمكن تفسير نتائج الفرض السابق من خلال الآتي : إن معظم المقررات التي تدرس لطلاب التخصصات العلمية تتميز بالصعوبة إلى حدما مقارنة بـ التخصصات الإنسانية فهي تحتاج إلى بذل جهد مضاعف من الطلاب والحضور المستمر والتركيز والانتباه الشديد نظراً للأجزاء العملية التي تعطى لهم في المختبرات، وكذلك الدراسة باللغة الانجليزية لأغلب المقررات كل ذلك يحتاج من الطلاب ان يتحملوا تلك الضغوط الدراسية للأستمرار والتفوق الدراسي لذلك فإن من شان طبيعة دراستهم انها تزيد من قوة تحملهم النفسي ودرجة المثابرة لديهم وهذا ما ادى إلى زيادة درجة تحملهم للاحباطات مقارنة بطلاب التخصصات الإنسانية . فطلاب التخصصات العلمية يتوقعون ايضاً مستقبلا ً جيداً لهم مقارنة بالتخصصاتالإنسانية ، وهذا يعمل على تحفيزهم وزيادة دافعتهم وإقبالهم على الحياة بالإضافة إلى ذلك فإن تعرضهم للمواقف الا جتماعية المختلفة من خلال وجودهم بالمختبرات العلمية يؤثر ذلك على شخصياتهم وسلوكياتهم .

جدول (12) دلالة الفروق بين التخصص (الإنساني / العلمي) على مقياس التوجه نحو المستقبل

	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
القدرة على التخطيط للمستقبل	إنساني	183	18.9454	3.21693	-.523	.601
	علمي	174	19.1149	2.88478		
إدراك اهمية الوقت	إنساني	183	15.3497	2.02134	-2.518	.012
	علمي	173	15.8960	2.07158		
إدراك اهمية المستقبل	إنساني	183	19.3989	2.62059	-1.264	.207
	علمي	174	19.7414	2.49086		
توقع المستقبل	إنساني	183	26.1421	3.92534	-.536	.592
	علمي	174	26.3621	3.82129		
الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو المستقبل	إنساني	183	79.8361	8.39056	-1.496	.136
	علمي	173	81.1156	7.70898		

مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب

التخصص الإنساني وطلاب التخصص العلمي في إدراك اهمية الوقت كبعد من ابعاد التوجه نحو المستقبل وذلك لصالح طلاب التخصص العلمي.

والنتيجة السابقة تتعارض مع دراسة الأسدي (2017) ، دراسة عبد المنعم (2008) ويمكن تفسير وجود فروق دالة في إدراك اهمية الوقت كبعد من ابعاد التوجه نحو المستقبل لصالح طلاب التخصص العلمي إلى ان الدعم والتحفيز الذي يتلقاه طلاب التخصصات العلمية من الأسرة والمحيطين بهم فيما يتعلق بمدى اهمية تخصصهم في الوقت الحالي وايضاً في المستقبل وتوفر فرص عمل لهم فهذا ينعكس بصورة إيجابية على توجههم نحو المستقبل واستثمارهم الأ مثل للوقت وكيفية إدارته؟ وهذا ما عبر عنه بعض الطلاب في التخصصات العلمية .

3- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

لا توجد فروق دالة إحصائيا ً بين متوسطات درجات الطلاب في تحمل الا حباط والتوجه نحو المستقبل تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة Independent Sample T-Test وجاءت النتائج كما يلي :

جدول (13)

دلالة الفروق بين المستويات الدراسية الدنيا والعليا على مقياس تحمل الاحباط

	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
الاستعداد لمواجهة الإحباط	المستويات الدنيا	180	21.9778	2.94067	2.319	.021
	المستويات العليا	177	21.2429	3.04563		
تحمل ظروف الحياة	المستويات الدنيا	179	20.4333	2.54589	.359	.720
	المستويات العليا	177	20.3277	2.99526		
تحمل الالم والمعاناة	المستويات الدنيا	180	21.3111	2.88957	-.018	.986
	المستويات العليا	177	21.3164	2.76574		
تحمل الاهداف الفاشلة	المستويات الدنيا	180	24.2944	3.31021	.758	.449
	المستويات العليا	177	24.0282	3.32249		
الدرجة الكلية لمقياس تحمل الاحباط	المستويات الدنيا	179	88.0167	7.14063	1.439	.151

	المستويات العليا	177	86.9153	7.32358		

مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية الدنيا والمستويات الدراسية العليا في الاستعداد لمواجهة الاحباط وذلك في اتجاه المستويات الدنيا . ويمكن تفسير ذلك إلى ان المستويات الدراسية الدنيا يتعرضون لضغوط دراسية وحياتية أقل من المستويات الدراسية العليا مما يجعلهم ذلك لديهم قدرة على مواجهة تلك الضغوط والاحباطات بدرجة اكبر من المستويات العليا التي تزيد لديهم الاعباء الدراسية والضغوط الحياتية بشكل عام.

جدول (14)

دلالة الفروق بين المستويات الدراسية الدنيا والعليا على مقياس التوجه نحو المستقبل

	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
القدرة على التخطيط للمستقبل	المستويات الدنيا	180	18.9722	3.10780	-.347	.729
	المستويات العليا	177	19.0847	3.01109		
إدراك اهمية الوقت	المستويات الدنيا	179	15.7709	2.21538	1.436	.152
	المستويات العليا	177	15.4576	1.88585		
إدراك اهمية المستقبل	المستويات الدنيا	180	19.8111	2.51207	1.831	.068
	المستويات العليا	177	19.3164	2.59182		
توقع المستقبل	المستويات الدنيا	180	26.6111	4.00194	1.786	.075
	المستويات العليا	177	25.8814	3.70849		
الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو المستقبل	المستويات الدنيا	179	81.1676	8.14095	1.671	.096
	المستويات العليا	177	79.7401	7.97797		

مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية الدنيا والمستويات الدراسية العليا على مقياس التوجه نحو المستقبل وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الآسدي ، 2017) والتي اشارت إلى ان الطلاب في المستويات الدراسية المختلفة يتعرضون لنفس الظروف وخبراتهم متقاربة مما ادى ذلك إلى عدم وجود فروق دالة بينهم في التوجه نحو المستقبل ، كما ان هناك عوامل اخرى قد يظهر تاثيرها في التوجه نحو المستقبل بشكل واضح غير المستوى الدراسي مثل : مستوى الذكاء ، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، مستوى طموح الفرد ، التوقعات الوالدية .

4- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

تسهم ابعاد مقياس التوجه نحو المستقبل في التنبؤ بالدرجة الكلية لتحمل الإ حباط .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اسلوب تحليل الانحدار، وذلك بحساب معامل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression وذلك للوقوف على مدى إمكانية التنبؤ بتحمل الاحباط بمعلومية درجات ابعاد التوجه نحو المستقبل، والجدولين التاليين يوضحان اهم النتائج التي اسفر عنها التحليل الإحصائي للانحدار:

جدول (15)

معامل الارتباط المتعدد ومربعه وقيمة التباين ودلالته للتأكد من صلاحية النموذج للتنبؤ بالدرجة الكلية لتحمل الإحباط

المتغيرات المستقلة (المنبئة)	المتغير التابع	العدد	معامل الا رتباط المتعدد (R)	R^2	F	مستوى دلالة F
القدرة على التخطيط للمستقبل - إدراك اهمية الوقت - إدراك اهمية المستقبل - توقع المستقبل	تحمل الإ حباط	357	.302	.091	8.827	.000

- يتضح من الجدول السابق نتائج تحليل تباين الانحدار (قيمة F) والذي من خلاله يتم اختبار دلالة (R^2) أن نموذج التنبؤ دال إحصائيا، ً بمعنى أن

المتغيرات المستقلة مجتمعة تسهم في التنبؤ بالمتغير التابع لدى عينة الدراسة بشكل دال إحصائيا ً، حيث جاءت قيمة (F) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). وفيما يلي جدول يوضح مدى قدرة المتغيرات المستقلة (ابعاد التوجه نحو المستقبل) على التنبؤ بالدرجة الكلية لتحمل الإحباط.

جدول (16)

نتائج تحليل الانحدار (معامل الانحدار- بيتا- ت) لاختبار القوة التنبؤية لأبعاد التوجه نحو المستقبل بالدرجة الكلية لتحمل الإحباط

المتغير التابع	المتغير المنبئ	معامل الا نحدار	بيتا	T	مستوى د لالة T
تحمل الإ حباط	ثابت الانحدار	65.765	-	16.163	.000
	الفدرة على التخطيط للمستقبل	.352	.149	2.401	.017
	إدراك اهمية الوقت	.285	.081	1.573	.117
	إدراك اهمية المستقبل	.318	.113	1.960	.050
	توقع المستقبل	.167	.089	1.507	.133

- يظهر من الجدول السابق ان قيمة (T) جاءت دالة إحصائيا ً عند مستوى دلالة (0.05) فاقل في كل من (بعد القدرة على التخطيط للمستقبل - بعد إدراك اهمية المستقبل) وهذا يدل على ان هذين البعدين لهما إسهام ذو دلا لة إحصائية في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (تحمل الإحباط)، وبالتالي تسهم في التنبؤ بالمتغير التابع لدى عينة الدراسة بشكل د ال إحصائيا ً.

اما بقية ابعاد التوجه نحو المستقبل فلا تسهم في التنبؤ بشكل دال إحصائيا ً في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (تحمل الإحباط)، وبالتالي فهي غير منبئة بالمتغير التابع لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة إلى ان اهتمام الفرد بالمستقبل و

التخطيط للأمور المستقبلية ذات علاقة بمستوى طموح الفرد ودافعيته وشعوره بقيمة واهمية الحياة ليس ذلك فحسب بل إن رغبة الشخص في تحقيق ذاته يؤدي به إلى التوجه الايجابي نحو المستقبل والتخطيط له وهذ ما اكدت عليه دراسة عبد المنعم (2008) ، كما ان التفكير في النتائج والاحتمالات قبل الإقدام على اتخاذ قرارات مستقبلية من شانه تهيئة الفرد لتحمل اية احباطات يمكن ان تعوق تحقيق اهدافه . فالفرد الذي لديه القدرة على التخطيط للمستقبل يكون لديه تصورات واضحة وقدرة على طرح البدائل والحلول لأي مشكلة تعترض تحقيق اهدافه التي رسمها لنفسه في الحياة وهذ ما ادى إلى تنبؤ بعد التخطيط للمستقبل وإدراك اهمية المستقبل بتحمل الاحباط .

التوصيات:

في ظل النتائج التي توصلت اليها الدراسة قام الباحث بهذه التوصيات:

1 -الاستفادة من مقياس التوجه نحو المستقبل للتعرف على الطلبة الذين يفتقرون إلى منظور زمن المستقبل لتعديل اتجاهاتهم ورفع مستوى دافعيتهم تجاه المستقبل.

2-عمل لقاءات دورية مفتوحة بين الاساتذة من جهة وبين الطلبة من جهة اخرى من خلالها يتم طرح الأساتذة لبعض الموضوعات المتعلقة بمستقبل الطلاب وإ عطاء النصائح والتوجيهات والارشادات لهم ، والاهتمام بتنمية قدرات الطلبة على استخدام التخطيط والمثابرة وتحمل الإحباط للتغلب على المشكلات المستقبلية التي قد تواجههم.

3- رفع مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الأفراد ويتم ذلك من خلال التاكيد على اهمية المستقبل من خلال وضع الخطط و البرامج المستقبلية بعيدة المدى التي يطمح الأفراد إلى تحقيقها.

المقترحات:

1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة كالدراسات العليا.

2- إجراء دراسة عن العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ومتغيرات اخرى) تقدير الذات ،القلق، التفاؤل والتشاؤم، التفكير الإيجابي).

المراجـــع :

- ابو النور ،محمد عبد التواب ومحمد ، سيد عبد العظيم (2006) . تحمل الا حباط في علاقته ببعض المتغيرات النفسية والأسرية لدى عينة من طلبة الجامعة : دراسة إمبيريقية - إكلينيكية ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الفيوم ، العدد الرابع ، مارس 2006 ، ص ص 195 -254 .

- احرشاو الغالى,(2009). الطفل بين الاسرة والمدرسة : المشروع الشخصى للتلميذ مقاربة سيكولوجية, **منشورات علوم التربية** 19, 141-148, مطبعة النجاح الجديدة, الدار البيضاء.

- احمد ، سهير سلمان (2011) . **التصورات المستقبلية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأرامل** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

- الأسدي، زينب عبد الحسين (2017). **التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة القادسية .

- برقى، ناصر علي محمد احمد(2008) . **المشكلات المستقبلية وتدريس التاريخ** ، ط1، القاهرة ، جمهورية مصر العربية. .

- بن خيرة , سارة (2013). **تصور مشروع الحياة لدي الطلبة الجامعيين, دراسة ميدانية, في جامعة ورقلة ,** رسالة ماجستير ,غير منشورة جامعة قاصدي مرباح ورقلة , كلية العلوم الاجتماعية.

- الجهنى, محمد فالح(2009) . الدراسات المستقبلية سقف العلم وإشكالا ت المنهج , **مجلة المعرفة**, العدد175, اصدارت جامعة ام القري,12-32.

- الحفني ، عبد المنعم (1995) . **موسوعة مدارس علم النفس** ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.

- حيدر ناجي حبش (2010) . التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية ، جامعة الكوفة ، **مجلة علوم التربية الرياضية** ، 3 (2) ، 22 – 58 .

- الخولي، سناء(1976). **الأسرة والحياة العائلية** ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.

- رحمه، انطون (٢٠٠٢) "اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالا ت الدراسة والعمل والدخل" **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**. المجلد الأول . العدد الثاني ٢٠٠٢ ص ص ١٢٩ – 170.

- الزعبي ، إبتسام (2014) . النظريات المفسرة للسلوك العدواني ، متاحه على موقع :
www.gulf kids.com /ar / index.php?action= show _ art&Artcat=3&id=1343 http: //

- زقاوة, احمد, (2013) . مستوي ادراك الشباب لمهارات إعداد المشروع الشخصي للحياة علي ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمى, **مؤتمر علم النفس وتحصين الشباب في عصر العولمة, جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية,** المجلد الأول,71 - 106.

- الشافعي ، نهلة فرج علي (2012) . جودة الحياة في علاقتها بتحمل الإحباط و الخوف من الفشل لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية ، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس** ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، 2 (1) ، 169 - 296.

- الشرقاوي ، مصطفى خليل (1996) . **علم الصحة النفسية** ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت .

- شلتز، داون (1983). **نظريات الشخصية** ،ترجمة : حمد دلي الكربولي ، وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.

- صالح، قاسم حسين(1988) .**الشخصية بين التنظير والقياس** ،كلية الآداب، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي.

- صبحي ، سيد (2003) . **الإنسان وصحته النفسية** ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .

- الصقر ، هناء خالد عيسى وعامر ، ايمن محمد والشامي ، جمال الدين محمد (2011) .**توجه الموهوبات نحو المستقبل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية و الأستاذية الراعية (المنتورية) لدى طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين** ،رسالة ماجستير غيرمنشورة ، كلية الدراسات العليا ،جامعة الخليج العربي ، البحرين .

- الطواب ، سيد (1994) .**علم النفس الاجتماعي** ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

- عاقل ، فاخر (1977) . **معجم علم النفس** ، الطبعة الخامسة ، دار العلم للملايين ، بيروت.

- عبد الأحد، خلود بشير) 2002 . (التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهدإعداد المعلمين في مدينة الموصل، **مجلة الابحاث،** العدد . 14

- عبد الخالق ، احمد (2014) . التصورات المستقبلية لمعاهد إعداد المعلمين ، **مجلة الدراسات التربوية** ، المجلد (7) ، العدد السادس والعشرون ، العراق ، بغداد .
- عبد المنعم ، احمد السيد (2008) . **دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الابداعية لدى عينة من الشباب الجامعي** ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

- عبد المنعم ، خلود بشير(2017).التوجه الزمني وعالقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل، **مجلة الأبحاث** ، العدد (1).

- العجمي ، سعيد بن رفعان (2015) . **جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية** ، اطروحة (دكتوره)،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية وا لادارية، قسم علم النفس،2015.

- العطوي ، ضيف الله بن سليمان (2017). **فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي – السلوكي في تحسين تحمل الإحباط لدى طلاب جامعة تبوك** ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمحد بن سعود الإس لامية .

- العنزي ، يوسف بن سطام (2015). الفروق في تحمل الاحباط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الاحداث المقيمين في دور الملاحظة (دراسة مقارنة) ، **مجلة كلية التربية** ،جامعة الازهر ، العدد (162) ،الجزء الثاني ، يناير2015م .

-علي، حيدر فاضل حسن (2006). **أثر التوجه نحو المستقبل والمسافة الزمنية المدركة لوقوع الاحداث في تقدير الزمن**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المستنصرية ، بغداد .

- علي ، قيس محمد (2010) . علاقة عمل طلاب المرحلة الإعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلة ، **مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية**، الموصل ، المجلد ١٠ ، العدد 3

-الفتلاوي، علي شاكر عبد الائمة) 2008 (. **مدخل إلى سيكولوجية الزمن**، المكتبة الوطنية للنشر والتوزيع ،بغداد.

- الماشي، جميل علوان) 1988). **التوقعات المستقبلية للإدارة الجامعية في العراق في القرن الحادي والعشرين**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.

- مبروك ، كريمان محمود محمد (2012) .**عدم تحمل الاحباط في علاقته بقوة الأنا و الهدف في الحياة والمسئولية الاجتماعية لدى المكفوفين** ، رسالة ماجستسر (غير منشورة) ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة الفيوم .

- محمد ، سيد عبد العظيم وعبد المنعم ، محمد محمد وغريب ، زينب عبد الرازق (2017) . الهدف في الحياة كمنبئ للقدرة على تحمل الاحباط والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الملك فيصل **، المجلة التربوية الدولية المتخصصة** ، مجلد (6) ، العدد (6) ، المجموعة الدولية للإستشارات و التدريب .

- مرقص ، نانسي رسمي (2005) . **القدرة علي تحمل الاحباط وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من المراهقين ،** رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

-المنشاوى، عادل محمود(2013). التوجه نحو المستقبل ذوى المستويات المختلفة في التنظيم الذاتى والأمل عند الطلاب المعلمين. **مجلة الدراسات التربوية والانسانية**. المجلد الخامس, العدد الرابع, جزء الاول, 23-48

- منصور ، حازم علوان (2009) . **قوة التحمل النفسي** (سلسلة محاضرات في علم النفس الرياضي) ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

- النوري، عبد الغني عبد الفتاح (1992). التخطيط لتطوير المناهج وأهميته في دراسة المستقبل لتخطيط التنمية التربوية، **مجلة التربية**، العدد (100) ، مطابع قطر .

- Anitei .M,Chraif . M&Liliana.M .(2013).Influenc of Fatigue on Impulsiveness , Aspiration Level ,Performance Motivation and Frustration Tolerance Among Young Romanian psychology 634.- Students,**procedia- social and Behavioral Sciences**,78,May 630

Nizkodubov,A&Evseeva,A.(2015). Planning and Implementation of the Process Aimed at Teaching English to Adult Learners. Mediterranean .643-647(2),16,**Journal of Social Sciences**

- Betts.A, Vasse. M, Kaltz. O & Hochberg.M (2013). **Back to the future:** evolving bacteriophages to increase their effectiveness against the pathogen Pseudomonas aeruginosa PAO1, Evolutionary Applications published by John Wiley & Sons Ltd ,Nov; 6(7)

-Bryan, Angela, (2004). "Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents" **Journal of Adolescent Research,** v19, n4, Jul 2004, pp428-445.

:- Byrne,Jim .(2006) . |The case Against Dilution of REBT **gft.blogspot.com/2006_03_01_archive.html. http://neenan-on-**

- Coon ،D ،(1988**): Essent Tials of Psychology** , (2 nded) West Putlis hing Coop.

- Dragomir, G. M., Todorescu, L. L., & Greculescu, A. (2011). Adolescents' frustration tolerance for violence-based films. **Procedia-social and behavioral sciences**, *30*, 58-62.

- Dryden,W.(2014). Irrationalities Related to Low Frustration Tolerance ,or Short- Range Hedonism**, Smart Recovery Annual Conference** September ,pp 26-28 , Washington.

-Ellenberger ، H. F. (1958): **Adlinical in Troduction to Psychiatric Phenomenlogy and exist entail analysis**

-Frankl, V. E. (1986). **The doctor and the soul**, New York: Randron House, Inc.

- Gizzi, Traci J. (2001) "predicting Addescents Risky behaviors: The Influence of future orientation, schod invdvement, and schod attachment **", journal of Addescent & Family Health**, v2 n1pp3-11.

Thinking Skills and Creativity, v7, n3, p234-(2012)- Hiu, Fa-Chung. 244, Dec 2012.

- Israel-Cohen, Y., Kashy-Rosenbaum, G., & Kaplan, O. (2016). Acute stress reaction and positive future orientation as predictors of PTSD among Israeli addescents exposed to missile attacks. **Translational Issues in Psychological Science, 2**(4), 361-370.

-Kagan, L.; Madeod, A.; & Pote, H. (2004). Accessibility of causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Addescents with Anxiety and Depression, **Journal of Clinical psychology.** vd. 11. n 3. (2004). PP 177 – 186

-Katherinehenning.(2014). How to Increase Law frustration Tderance ,Available on line:**http: // understandingcbt.Wordpress.com** / 2014 / 07 / 10 /how-to-inicrease – low-frustration tderance.

- Ladkey ,S.(2014) REBT in song : Lessons in Low frustration Tderance ,Available on line :
/rebt – in-song-lessons-in- low-frustration – tderance.
http //albertellis.org

-Macey ,Amy K.(2012) .Effects of agroup counseling career intervention on the hopefulness and future orientation of at-risk middle schod **Humanities :Dissertation Abstracts International Section A,** students **and social sciences**, Vd.72(11-A),2012,pp.4026.

- Neblett,N&Cortina,K.(2006) .Addescents' thoughts about parents 'jobs and their importance for addescents'future orientation,**Journal of Addescence**,vd.29(5),2006,pp.795-811.

-Neighbors, C., Larimer, M. E., Markman Geisner, I., & Knee, C. R.

(2004). Feeling controlled and drinking motives among college students: 207-224. ,(3)3 ,Contingent self-esteem as a mediator. **Self and Identity**

- Nurmi,J.(1990) .How Do Addlescents See Their Future? AReview of the Development of Future Orientation and planning .**Developmental Review**, 11,1-59.

- Pearl,Phil.(2009).Mental toughness and resilience – high Frustration tolerance: **http://www.articlesbase.com** / mental- health- articles / mental- toughness- and- resilience- high- frustration- tolerance-785092.html.

- Peetsma, T. Hofer, M., & Hofer, Manfred. (2005). Societal values - and school motivation. Students' goals in different life domains. 203-208. ,(3)20 ,**European Journal of Psychology of Education**

religiousness, future time - Pouyamnesh,G & Firoozeli,C .(2013). **perspective, and death anxiety among adults,** PhD department of psychology, Morgantown,Virginia Honora. D.(1997). Future time perspective and academic achievement: How low income African American a addlescent view the future.

Steiger,R.M;Stoddard, S.A&Pierce.J .(2017) .Addlescents future- - orientation and nonmedial use of prescription drugs **,Addictive Behaviors**,vol.65,2017,pp.269-274.

-

- Steinberg, L., Garham, S ., Brien,L.,Woolard, J.,Cauffinan, E .,Banich, M .,(2009). Age Differeness in Future Orientations and Daley Discouting, **Child Development**,80,(1),28-44.

- Subramanian, S., & Vinothkumar, M. (2009). Hardiness - personality, self-esteem and occupational stress among IT ,professionals. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology** 48-56. ,*35*

- Trip, S., & Bora, C. (2012). Psychometric properties of low frustration - ,tolerance scale for students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences** 578-582. ,*33*

- Wei, L., Duan, X., Zheng, C., Wang, S., Gao, Q., Zhang, Z., ... & frequency -Chen, H. (2014). Specific frequency bands of amplitude low 331-339. ,(1) *35*oscillation encodes personality. **Human brain mapping,**

-Wilde,J.(2012).the Relationship between Frustration Intolerance and - Academic Achievement in college,**International Journal of Higher Education**,1(2),Jun,pp:1-8.

- Yao, Li-qin. (2010). Effect of different stress stimulation on frustration tolerance of female college students with different temperament :**African** Vol. 4(13), pp. 2790-2795, 4 October, , **Journal of Business Management** 2010.

.