

جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم الإرشاد والتوجيه النفسي

الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى
طلبة الجامعة
*The hope and its relation with future worries for
universities students*

م.د. اخلاص علي حسين

٢٠١٢م

ملخص البحث :

نتيجة ما يمر به بلدنا العراق من ظروف حياتية صعبة ظاهرة المعالم وفي كل الميادين اسهمت هذه الظروف على ظهور اضطرابات نفسية متعددة لدى شرائح المجتمع وبضمنها شريحة الطلبة لعل ابرزها انعدام الامل وقلق المستقبل لديهم اذ يجابه الطلبة الاثار التي سببتها الحروب ومنها الحرب الاخيرة (٢٠٠٣) والاحتلال وما جره من ظروف امنية واقتصادية واجتماعية ابتلى بها المجتمع اذ اثرت هذه الاضطرابات على طلبة الجامعة لانهم من اكثر الشرائح تأثراً بالازمات والاضطرابات لكون هذه المرحلة العمرية مرحلة الوعي والنضج والتفاعل مع متطلبات العصر ومستجدات الحياة .

يهدف هذا البحث الى دراسة الامل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة حتى تم بناء مقياس قلق المستقبل وتبني مقياس الامل ويتم تطبيقها على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى وللتخصصين الانساني والعلمي والنوع ذكور واناث ولقد توصل البحث الى النتائج الاتية :

- ١- ان افراد العينة ليس لديهم امل .
 - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل بحسب النوع .
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل عند الطلبة ذوي التخصص العلمي
 - ٤- ان افراد العينة من الطلبة لديهم قلق مستقبل عالي .
 - ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب متغير النوع .
 - ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب المتغير التخصص العلمي .
 - ٧- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .
- لذا توصي الباحثة :

١. العمل على تنمية وزرع الامل لدى الطلبة من خلال عمل برامج ارشادية وتوعية باهمية المرحلة التي يعيشونها بحيث تتكون لديهم صورة مشرقة وايجابية عن مستقبلهم من خلال التأكيد على الجوانب الايجابية .
٢. انشاء مركز نفسي وارشادي في جامعة ديالى بحيث يسهم بطريقة فاعلة في معالجة تلك الاضطرابات النفسية .

مشكلة البحث :

نتيجة ما يمر به بلدنا العراق من ظروف حياتية صعبة ظاهرة المعالم وفي كل الميادين اسهمت هذه الظروف على ظهور اضطرابات نفسية متعددة لدى شرائح المجتمع وبضمنها شريحة الطلبة لعل ابرزها انعدام الامل وقلق المستقبل لديهم اذ يجابه الطلبة الاثار التي سببتها الحروب ومنها الحرب الاخيرة (٢٠٠٣) والاحتلال وما جره من ظروف امنية واقتصادية واجتماعية ابتلى بها المجتمع اذ اثرت هذه الاضطرابات على طلبة الجامعة لانهم من اكثر الشرائح تائراً بالازمات والاضطرابات لكون هذه المرحلة العمرية مرحلة الوعي والنضج والتفاعل مع متطلبات العصر ومستجدات الحياة .

ولان لكل فرد مطامح وآمال في حياته وقد تساعده الظروف فيحقق بعضاً منها او قليلاً منها او جميعها وكذلك قد يعيش بعض الافراد حياة قاسية ويعيش آخرون حياة تنقل فيها تلك القسوة وفئة اخرى قد تعيش حياة مترفة ومع ان لكل حالة اسبابها اذ قد ترجع الى عوامل خارجية عنه تتمثل بالعوامل الاجتماعية واحداث الحياة غير المسيطر عليها ، اذ نلاحظ ان كثير من الافراد يعانون من فقدان الامل لديهم وقلقين باستمرار .

واشار (لازاروس ١٩٩٩، Lazarus) الى اننا بحاجة الى الامل في حياتنا لانه من دون الامل سنكون محبطين وبائسين ويصبح سلوكنا غير ذي معنى . وان امتلاك الاشخاص للأمل يعد لهم مصدراً حيويماً للكفاح ويعد وسيلة ناجحة للتوافق مع ما يحصل في بيئة الفرد . (Lazarus, 1999, p.3)

ولقد توصل علماء النفس المهتمون بموضوع (الامل Hope) ان الامل يمكن ان يكون نوعاً من الميل او النزعة الشخصية وبذلك هو يماثل بقية العواطف التي تتأثر بتغير الظروف الحياتية (Lazaruse, 1999.p11) .

كذلك اشار علماء الصحة النفسية في دراستهم الى اهمية الامل والتفاؤل لبناء الانسان متحرراً من المخاطر التي تفتك بصحته الجسدية والنفسية من خلال الادلة المتراكمة فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية (Schier, et al, 1994, p1063).

واوضح سنايدر (Snyder ، ٢٠٠٠) الى ان الامل هو الكيفية التي ينظر بها الناس الى الاهداف وان هناك الكثير من الافكار التي يمتلكها الشخص حول قدرته على وضع طريقة واحدة أو طرائق عدة قابلة للتنفيذ لتؤدي به للوصول الى الهدف وقدرته بالاستمرار والتحرك سعياً للوصول الى اهدافه وللحد من مشكلاته النفسية (Snyder, 2000, p180) .

ولان قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة اضافة الى الاثر السلبي المترتب على انخفاض الفاعلية لديهم مما يؤدي الى تدني المستوى العلمي والعملية وتكوين مفهوم ذات سلبي للذات الامر الذي ينعكس سلباً على حياة الطلبة والمجتمع ككل (المشيخي ، ٢٠٠٩ ، ص٩) .

والتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وايجاد معنى لوجوده (العناني ، ٢٠٠٠ ، ص١٢٠) .

لذلك يعد انخفاض الاحساس بالامل وزيادة الشعور بقلق المستقبل مشكلة نفسية تستحق الدراسة بين شريحة الطلبة لان الحياة الجامعية المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الصعيد الاجتماعي ، اذ يشكلان ظاهرة واضحة لمجتمع ملئ بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها الى نتائج تنعكس على سلوكيات الافراد حيث ان هذه الظواهر تمس وجود الفرد والمجتمع وبالتالي اصبح عدم الوثوق بالمستقبل وانعدام الامل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري وخاصة الطلبة لذا تتجسد مشكلة البحث بالاجابة عن التساؤلات الاتية :

- ١- ما مستوى الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .
- ٢- هل هناك فروقاً في الامل وقلق المستقبل على وفق متغيرات (النوع ، التخصص) .
- ٣- هل توجد علاقة بين الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث :

لاشك في ان الجامعة ظاهرة حضارية وضاءة ومعلم ثقافي رائد ، ورمز شامخ تستنير بها الاجيال المتطلعة الى مرافئ العلم وسبل الازدهار في شتى مناحي الحياة . فهم يستلهمون من نيعها الصافي القيم التربوية السديدة والرصيد الثقافي المرموق والخزين العلمي الرصين سواء كان ذلك في المستويات النظرية والانسانية ام في المجالات التطبيقية والعلوم الصرفة . ولان الوسط الجامعي وعاء للفكر العلمي الخلاق والقيم التربوية الواعية ولان الطلبة هم احد ركائز المجتمع لأهمية دورهم في بناء المجتمع اذ يعتبرون القاعدة الاساسية وثروة الامم الحقيقية والدعامة الاساسية لتقدم الشعوب باعتبارهم العناصر الاكثر اهمية وحيوية في عملية التخطيط لمستقبل أي شعب يطمح لتطوير حياته وحضارته ولاسيما اذ كانوا يمتلكون وعياً جيداً ومهارة تلائم متطلبات العصر كونهم طليعة المجتمع ويتحملون مسؤولية قيادة المجتمع وتحقيق افضل الانجازات والنهوض بواقع الشباب لانه يحتل مواقع قيادية في قطاعات المجتمع وميادين العمل المختلفة ويعمل على تطوير المجتمع بالطموحات والرغبات التي تخدم المجتمع اذ ان الطالب الجامعي هو العنصر المهم والفاعل في الجامعة اذ لا بد من اعداده اعداد (علمياً ، نفسياً ، تربوياً) بما يؤهله تسلم مهام الحياة واعبائها .

ولكي يكون قادراً على تحقيق وتطوير قيمه وتفضيلاته واهدافه على النحو الذي يجعله شخصاً متميزاً له القدرة على التعبير عن وظائفه النفسية والاجتماعية والبيولوجية ، بصيغ متناسقة ونوعية ويتوجه في علاقاته الاجتماعية نحو الالفة والمودة ، ويكون فاعلاً في وظيفته ويتعايش مع خبرة القلق بوصفها نتيجة لوعيه ، أو امر لا بد من مواجهته لابتجابه لأنه سينكمش ويتوقف عن اختيار المستقبل ، ويتخلى عن التطور والفردية والمعايير والتفضيلات والاهداف (صالح ، ١٩٨٧ ، ص ٢٤٣) . والانسان الناجح يميل الى ان يملأ نفسه بعواطف النجاح بدءاً من التفوق وانتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح . وان جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام انما يعتمد على مدى احساسنا بالامل والتفاؤل فتوافر الامكانيات الموضوعية بغزارة لا يكفي وحده لبلوغ الاهداف وتحقيق النجاح في الحياة (اسعد ، ١٩٨٦ ، ص ٣٢١) .

فالشخص بطبعه يميل الى الشعور بالسعادة المتجددة اذ يعيش في امل متجدد ومستمر مهما كانت الظروف ، اذ اشار (سنايدر ، ١٩٩٥ ، Snyder) ان الامل يعرف على انه افكار أو شعور يعكس ادراكاً بأن شيئاً جيداً سوف يحدث (Snyder , 1995, p.807) .

ويرى ستونلاند (Stonland, 1969) ان الامل هو من الخبرات الشائعة لدى بني البشر فكل انسان يأمل ان يحقق امنياته وطموحاته ويصبو الى العلا ليحقق لنفسه المكانة التي يتمناها .

وعد فيلدمان (Feldman , 2002) الامل مؤثراً في حياة الفرد النفسية والجسدية ، واثبتت بعض الدراسات انه ضروري لتحقيق النجاح على الصعيد الرياضي والاكاديمي وتأثيره في حياته وخياراته (Feldman, 2002, p.298) .

اما فيما يخص علاقة الامل بالتوافق النفسي فلقد اظهرت البحوث وجود ارتباط ايجابي بين الامل وايمان المرء ووعيه بامكاناته وكذلك بين الامل ومشاعر قيمة الذات (Snyder & et al.,2002, p.115) .

وفيما يخص الامل والقلق والاحباط النفسي فقد اكدت دراسة كل من فيلدمان وسنايدر وشوري وراند (Feldman & Snyder & Shore & Rand, 2002) ان الافراد ذوي الامن المنخفض لا يستفيدون عادة من تجاربهم السابقة الفاشلة لتحسين الاداء في المستقبل بل على العكس فهؤلاء يشعرون بعدم الثقة بالنفس واليأس والسلبية ومستوى الامل لديهم منخفض وهذا ما يزيد لديهم العدوانية ويطيل مدة الاحباط النفسي . واوضح اندرسون (Anderson, 1991) في دراسته ان الامل المنخفض قد يكون احد الاسباب التي تقود طالب الجامعة ذا الامل المنخفض الى القلق اكثر وانتفاص الذات خاصة مدة الامتحانات ودعمت هذه الفرضية (ميشيل Michal, 2000) وسنايدر (Snyder, 2002) اللذين وجدا ان الطلبة الذين يحدهم امل كبير (hopeful person) المليئين بالامل او المفعمين بالامل يكونون اقل قلقاً وتفكيراً خلال مدة الامتحانات والطلبة ذوو الامل المنخفض هم من يمرون بحالة قلق اكثر (Feldman & et al., 2002, p.5) .

لذا يعد الامل مهم للفرد من خلال اعطائه معنى لحياته وكيف انه سيحقق طموحاته واهدافه ويقفل من قلقه من المستقبل . اذ توصلت دراسة كوب وماك (Cope & Mack , 2009) ان الاشخاص الذين يضعون لاهدافهم مركزية لحياتهم المهنية والاجتماعية فانهم يندفعون بمستوى عالٍ من الامل نحو تحقيقها ، وان هذا الاندفاع يكسبهم الاحساس والقناعة بنوعية الحياة التي يريدون العيش والاستمرار فيها ، وان الاشخاص الذين فقدوا تجربة احساس

العيش بنوعية الحياة هم الذين فقدوا الامل في تحقيق اهدافهم العملية أو العاطفية أو الاجتماعية (Cope & Mack , 2009, p.210) .

فالفرد كلما كان مفعماً بالامل اصبحت اهدافه اقرب الى التحقيق فالامل لديه تأثيرات مفيدة للصحة النفسية ويكون تأثيره ايجابي على خبرات الفرد وطاقاته فيكون قادراً على مواجهة الازمات النفسية التي تصادفه في حياته ويقلل من قلقه المستقبلي (Beth, 1997, p.10) .

اذ يشير تقرير منظمة الصحة العالمية لسنة ٢٠٠١ الى ان حوالي (٤٥٠) مليون انسان في العالم تعرضوا الى اضطرابات ومشاكل نفسية ، ويعتبر القلق من أشيع الاضطرابات النفسية عموماً ، فهو يمثل من ٣٠% الى ٤٠% من الاضطرابات العصابية (بلكيلاني ، ٢٠٠٨ ، ص٧) .

والتفكير في المستقبل بشكل خاص يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته ويجاد معنى لوجوده .

ويعد قلق المستقبل احد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي وان كل انواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي وان قلق المستقبل احد انظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ ان اطلق Toffler مصطلح صدمة المستقبل (future shoke) على اعتبار ان العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة (Zaleski, 1996, p165) .

ويرتبط قلق المستقبل بالطلبة الجامعيين ويرجع السبب في ذلك الى ان الطالب في هذه المرحلة يمر بمرحلة تحديد الهوية وقد اطلق اريكسون على هذه المرحلة بـ(ازمة الهوية) (crisidentity) وسوف يبقى هناك هامش للصراع بين خبرات الشاب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدي الى الاحساس بالقلق والتوتر .

ولقد اعطى كثير من علماء النفس اهمية للمستقبل في حياة الانسان وتحقيق ذاته ، فقد اكد (يونج) ان الناس افراداً وجماعات ينظرون للمستقبل وان تحقيق الوجود الذاتي للنفس يتضمن التوجه نحو المستقبل (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص١٦٥) .

فالقلق وغموض المستقبل من المشكلات النفسية الشائعة بين اوساط المجتمع والتي تنبع من وجود صراع داخلي وحالة انفعالية لدى الفرد ناتجة من الوسط الذي يعيش فيه حيث ان شرائح المجتمع يعيشون الاحداث التي تدور من حولهم ويتأثرون بها لذلك قد تترك اثارها السلبية في صورة عدم استقرار وقلق دائم على مستقبلهم (فريد ، ١٩٩٥ ، ص٧١) .

وتشهد العلاقة بين متغيري الامل والقلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكل خاص اهتماماً علمياً متزايداً نظراً لارتباطهما الشديد بالصحة النفسية ، فالفرد يسعى دائماً لان يحقق التوافق السليم في مختلف نواحي الحياة .

وتأتي اهمية البحث الحالي من خلال دراسته جانبين مهمين من جوانب شخصية الطالب الجامعي ، وهي الامل وقلق المستقبل اذ يصعب الفصل بينهما . كما تنطلق اهمية البحث من اهمية الدور الذي تلعبه الجامعة في اعدادها لاهم شريحة في المجتمع وهي شريحة الشباب المتعلم ، اذ يلعب التعليم الجامعي دوراً مهماً في بناء حياة الامم والشعوب فهو يصنع حاضرهما

، ويرسم معظم معالم مستقبلها ، ويعالج قضايا المجتمع ومشكلاته ويطور امكاناته ، لذا تبرز أهمية البحث من الناحية الوقائية لأنه يحفز المسؤولين في الجامعة الى زيادة الاهتمام برعاية الصحة النفسية للطلبة وتنمية الامل وروح التفاؤل لديهم والحد من ظاهرة قلق المستقبل للطلبة .

اهداف البحث :

- يهدف هذا البحث الى :
- ١ . تعرف الامل لدى طلبة الجامعة .
- ٢ . تعرف الفروق في الامل لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث) .
- ٣ . تعرف الفروق في الامل لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) .
- ٤ . تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .
- ٥ . تعرف الفروق في قلق المستقبل على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث) .
- ٦ . تعرف الفروق في قلق المستقبل على وفق التخصص (علمي ، انساني) .
- ٧ . تعرف العلاقة بين الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

تحدد هذا البحث بطلبة جامعة ديالى من الكليات العلمية والانسانية (التربية الرازي ، التربية الاصمعي ، كلية التربية الاساسية ، كلية الطب ، كلية الادارة والاقتصاد ، كلية الطب البيطري ، كلية العلوم الاسلامية ، كلية الهندسة ، كلية القانون والعلوم السياسية) للمرحلة الرابعة فقط من الذكور والاناث للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) وللدراسة الصباحية فقط .

تحديد المصطلحات :

الامل Hope عرفه :

(١) لازوروس 1999 Lazaruse

حالة ايجابية من التفكير بمواجهة احداث الحياة السلبية الضاغطة وهو توصل الفرد الى نتيجة مرغوب فيها مما يعطيه جانباً معرفياً (Lazaruse, 1999,p.7) .

(٢) سنايدر 2000 Snyder

القابلية الفكرية على اشتقاق سبل توصل الفرد الى ان يشبع حاجاته وغاياته القابلة للتنفيذ وانه افكار وشعور يعكس ادراكاً الى ان شيئاً سيحدث في حياة الفرد خلاله يسعى الفرد للحصول على رغباته وتحقيقها (Snyder , 2000, p.245) .

(٣) تعريف الصالحي ٢٠٠٥

استعداد او تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو غاية او رغبة يطمح الفرد الى ان يصل اليها ويتوقع النجاح فيها (الصالحي ، ٢٠٠٥ ، ص٣٩) .
ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الامل .

القلق Anxiety عرفه :

(١) ريس ١٩٩٥

انه حالة عاطفية غير مريحة تتصف بتوقع الشر والتوتر التي يمكن ان ترافقها اعراض فسيولوجية كالتوتر العضلي أو التعرق واضطرابات التنفس والغثيان والدوران (, Ress, 1995, p.256) .

(٢) عرفه العتوم واخرون ٢٠٠٥

هو شعور بعدم الارتياح واحساس بالرهبة والتخوف من بعض المواقف التي لا تكون نواتجها واضحة (العتوم ، ٢٠٠٥ ، ص١٨٩) .

قلق المستقبل *Future Anxiety* وقد عرفه :

(١) العكايشي ٢٠٠٠

أنه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره ويبدو على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً (العكايشي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣) .

(٢) كرميان ٢٠٠٨

شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشك من القدرة على التفاعل الاجتماعي (كرميان ، ٢٠٠٨ ، ص ٧) .

تعريف الباحثة نظرياً :

هو حالة من الخوف والشك والريبة من المجهول التي تتصف بعدم قدرة الفرد على السيطرة عليه مما يؤدي الى احساس بالشعور والضيق وعدم الراحة تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً .

ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس قلق المستقبل .

الفصل الثاني

الاطار النظري

الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرض مفهوم الامل وقلق المستقبل .

اولاً : مفهوم الامل *The Hope of concept*

لقد كان الامل يعرف على انه افكار أو شعور يعكس ادراكاً بأن شيئاً جيداً سوف يحدث في حياة الشخص وقد قام سنايدر وزملاءه بوضع افتراض مفاده ان الامل يمكن تفسيره بالاستناد الى عملية التفكير الموجه نحو الهدف التي يقوم الشخص فيها بالعمل على جانبيين مترابطين هما افكار الاتجاهات أو المسالك أو (افكار القوة) .

ويؤكد هذا التعريف على التفكير الموجه نحو الهدف الذي يكون مستقراً عبر المواقف والزمن . وقد اشارت الدراسات الى ان الدرجات المرتفعة عن مقياس الامل الذي اعده (سنايدر وآخرون ١٩٩١ ، Snyder & et al.) كانت ترتبط بالزيادة في التفاؤل وادراك الامكانيات وحل المشكلات وادراك السيطرة والكفاية وتقدير الذات والتوقعات الايجابية العامة بخصوص الهدف والطموحات والامكانيات الفردية وارتباط لكل الدرجات بالدرجات الواطنة على مؤثرات القلق والاكتئاب .

وبوجه عام فان الافراد من ذوي الامل المرتفع لدى مقارنتهم بذوي المنخفض فانهم يكونون اكثر ايجابية في تفكيرهم كما انهم يسعون الى تحقيق امكانياتهم وقدراتهم في تحصيل طموحاتهم وهم اكثر ايماناً بامكانية الوصول اليها وهم يركزون على النجاح .

وان ذوي الامل المنخفض يكونون مقتنعين بأنهم مقرريرين الى السبل اللازمة لبلوغ طموحاتهم واهدافهم ، ويشكون في امكانية استخدامهم للسبل المتوافرة لديهم كما ان هؤلاء الناس يضعون اهدافاً سهلة جداً أو شديدة الصعوبة ويرون ان امامهم فرصة قليلة أو ضعيفة في

الوصول الى اهدافهم وطموحاتهم وتتكون لديهم احساسات بعدم التأكد والفشل بشأن اهدافهم وطموحاتهم وتتكون لديهم احساسات بعدم التأكد والفشل بشأن اهدافهم وطموحاتهم وتتكون لديهم احساسات بعدم التأكد والفشل بشأن اهدافهم وطموحاتهم ويتكبدون عواقب فشلهم في تحقيق اهدافهم وطموحاتهم ويتكبدون عواقب فشلهم في تحقيق اهدافهم وطموحاتهم ويتكبدون عواقب فشلهم في تحقيق اهدافهم وطموحاتهم ويتكبدون عواقب فشلهم في تحقيق اهدافهم وطموحاتهم . (Kilnder, 1995, p.10) .

ثانياً : النظريات المفسرة لمفهوم الامل

١- نظرية ستونلاند في الامل :

في العقود الثلاثة الاخيرة ظهرت نظرية الامل كان جوهر هذه النظرية هو (توقع ما هو اكثر من الصفر في تحقيق رغبات الفرد وطموحاته) والامل المرتفع في هذا السياق يعكس ادراكاً لاحتمالية مرتفعة لتحقيق رغبة ما .

وقد افترض (ستونلاند ، ١٩٩٤) ان من الضروري وجود مستوى ولو بالحد الأدنى من اهمية الرغبة أو الطموح أو الغاية التي يريدها الفرد لكي يكون الامل ذا فاعلية .

وقد اوضح ستونلاند ان الامل غالباً ما يستند الى الاستنتاج الذي يقوم به الفرد حيال الحالة الظاهرية لشخص اخر في موقف معين ، ويوضح ان الافراد عامة يميلون الى تجنب الموقف التي يفشلون فيها والتي تشعرهم بعدم جدوى الامل وبمكانة واطئة وانهم يفضلون المهمات التي نجحوا فيها وتفوقوا بها على الآخرين وهذا ما اوضحته دراسة كل من (نوليس 1947 Nowlis ، وكيهارت 1948 Gebhart) . (Snyder, 1995 , p.356) .

٢- نظرية الامل لسنايدر Snyder :

لقد قام سنايدر (Snyder) وزملاءه بتكوين مفهوم الامل (Hope) على انه استعداد أو معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته واهدافه وينظر الى الامل على انه يتضمن مكونين مترابطين داخليين في علاقة تبادلية .

المكون الاول يدعى القوة (Agency) الذي يتضمن احساس الفرد بالاستعمال الناضج للطاقة في سعيه الى تحقيق طموحاته وعليه فان القوة agency هي الدافعية العقلية التي يستعملها الفرد في انشاء ودفع الحركة نحو طموح أو رغبة ما (Snyder, 2002, p.103) .

أما المكون الثاني لتكوين مفهوم الامل فهو القابلية المدركة على توليد مسالك أو سبل (Pathways) للوصول الى الطموحات والغايات والرغبات .

وهكذا فان الامل يعرف على نحو دقيق بأنه حالة دافعية ايجابية تقوم على احساس تبادلي المنشأ من كل من :

- أ) القوة Agency وهي الطاقة الموجهة نحو تحقيق غاية أو هدف .
- ب) المسالك Pathways وهي التخطيط لتحقيق الرغبات والغايات الناضجة . (Snyder, 1994, p.536)

٣- نظرية لازاروس 2002 Lazaruse :

اوضح لازاروس (Lazaruse) في نظريته حول المعنى النفسي للامل ان الامل شيء ايجابي (لا يتوافر حالياً في حياة الفرد) وبما هو في طريقته الى الحدوث وانه بصدد التوصل اليه على الرغم من ان الرغبة أو (الدافعية) تعد خاصية اساسية فيه . إلا ان الامل لا يعتمد

عليها فقط لانه يتطلب الاعتقاد بإمكانية توصل الفرد الى نتيجة مرغوب فيها مما يعطي للامل جانباً معرفياً ويميزه عن الدافعية والشرط الاساسي في الامل هو ان تكون ظروف حياة الفرد غير ملائمة أو غير مناسبة أي تتضمن (حرماناً أو ضرراً أو تهديداً) . فالفرد يهتم بما سيحدث من تغيير في ظروف حياته ويأمل انه سيكون هناك تغيير منها نحو الاحسن والفرد بحاجة الى هذا التغيير حتى في اسوأ الظروف ويكون هنا الامل مصدراً نفسياً مهماً وحيوياً في حياة الفرد ومن دونه لن يكون هناك ما يرضيه عنها (Lazaruse, 1999, p.7) .

واوضح لازاروس في نظريته حول المعنى النفسي للامل دور التقبل (Acceptance) في الحياة الانفعالية وبين ان المرء لا يمكن له ان يتقبل قدراً محتوماً من دون بعض الامل فيما يخص امكانية الوصول الى حياة ايجابية في وجه الخسارة القادمة التي قد يتعرض لها . وان كلاً من التقبل (Acceptance) والامل (Hope) يتطلب محاولة للتأقلم ، ومن ثم فانهما متداخلان فيما بينهما والامل يعتمد على فهمنا لما يحصل من احداث في الحياة ومحاولة التأقلم معها ويتضمن احكاماً ايجابية وسلبية وامكانية التوصل الى نتائج ايجابية حول احداث الحياة الضاغطة والتعامل معها (Lazaruse, 2002, p.2) .

من خلال عرض النظريات السابقة نستنتج ان مفهوم الامل هو حالة داخلية تتوفر لدى الجميع ولكن بنسب متفاوتة فالبعض لديهم بشكل عالي والآخر يكون اقل لكن الجميع يسعى جاهداً على اعتبار ان الامل هو الاعتقاد الامثل بإمكانية التوصل الى نتيجة ايجابية .

فقد اشار ستونلاند وجود مستوي ولو بالحد الأدنى من الهمية الرغبة أو الطموح أو الغاية التي يريدها الفرد لكي يكون فاعلاً في حين اشار سنايدر الى الجانب المعرفي عندما فسره على انه استعداد أو تهيؤ معرفي اذ اشار انه حالة ايجابية تقوم على احساس تبادلي بين القوة والمسالك . أما لازورس فقد اوضح ان المرء لا يمكن ان يتقبل قدراً محتوماً من دون بعض الامل فيما يخص امكانية الوصول الى حياة ايجابية في وجه الخسارة القادمة التي يتعرض لها .

مفهوم القلق :

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث ، حيث اصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الافراد نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة .

والقلق ظاهرة اعتيادية يعيشها الانسان ويتميز بها دون سائر المخلوقات الحية فهو مرافق لحرية الانسان واضطراره لاختيار مسالك لا تتفق ورغباته رضوخاً لمطالب المجتمع أو لعدم القدرة على تحقيق رغباته التي تعيقها معوقات كبيرة تزداد مع تزايد ضغوط الحياة الحديثة ومطالب العيش (الوقفي ، ١٩٩٨ ، ص٢٠) .

وتتأثر ظاهرة القلق بعوامل بيئية اجتماعية وراثية وكذلك بالظروف والاحداث التي مر بها الفرد في حياته العامة ، حيث يوجد القلق في حياة الافراد بدرجات مختلفة تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية واشغال البال ، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب التي يستشعرها الفرد (عدس وتوق ، ١٩٩٣ ، ص٣٦٨) .

ويعد القلق من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، وانه سمة رئيسة أي معظمها ، كما نجده مصاحباً لكل الاضطرابات النفسية والعقلية .

كما يعد القلق من العوامل الأساسية لاضطراب الصحة النفسية حيث يعد من الانفعالات الأساسية في علم الامراض النفسية والعقلية ، على الرغم من القيمة الايجابية للقلق كونه عاملاً محفزاً وقوة بناءة تدفع الفرد نحو العمل البناء والابداع ، وهذا ما دلت عليه نتائج الكثير من الابحاث ، إلا ان سمة القلق العالية قد تؤدي بالفرد الى سلوك غير منظم بحيث تعطله عن المشاركة في النشاطات الايجابية الهادفة ، وعندما تتضاعف هذه السمة تصبح اشد فانها تهدد كيانه وتخل بتوازنه على صحته النفسية .

كما يؤثر القلق على شخصية الفرد وسلوكه في جوانب متعددة اذ يمثل حالة من الشعور بقلة الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل وتتضمن حالة من الشعور بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وقلة الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة (شيفر ، ملمان ، ١٩٩٦ ، ص١١٣) .

ويعد القلق بصفة عامة سويماً حين يكون استجابة لخطر قائم حين يزول بزوال هذا الخطر ويعد قلقاً مرضياً اذ يتجاوز كثيراً حجم الخطر الحقيقي غير ان وضع حد دقيق يفصل القلق السوي عن القلق المرضي هو مهمة صعبة تعتمد الى درجة كبيرة على المعايير الاجتماعية (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص١٥٦) .

ويؤكد ادلر اهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الانسان ونموه النفسي ويرى ان البحث عن اسباب القلق ، يعتمد على فهم تلك العوامل (فهمي ، ١٩٨٧ ، ص١٨٨) .

ويرى اصحاب المنظور الانساني ان القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وانما هو خوف من المستقبل وما قد يعمل من احداث تهدد وجود الانسان وانسانية الفرد فالقلق ينشأ ما توقع الفرد من انه قد يحدث (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٣٠٧) .

تصنيفات القلق : يصنف القلق الى :

١- القلق الموضوعي العادي :

يكون هذا القلق خارجاً وموجوداً فعلاً ويطلق عليه احياناً القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي (objective anxiety) أو القلق الدافع (drneanxiety) أو القلق الايجابي (positive anxiety) وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية والقلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره .

٢- القلق العصابي (المرضي) :

وهو من انواع القلق الذي لا يدرك المصاب به مصدر علته ، الا انه يشعر بحالة من الخوف الغامض من دون مبرر موضوعي لذلك هو قلق مرضي (morbid) ويسمى احياناً بالقلق الهائم الطليق (Free- floatinxiety) الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد (ابراهيم ، ١٩٨٢ ، ص١٦) .

واتفق عدد من العلماء والباحثين على تقسيم اخر للقلق يحدد نوعين هما :

اولاً : قلق الحالة State Anxiety

وهي عبارة عن حالات لا شعورية ذاتية من التوجس والتوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف منبهة وفنية تثير الشعور بالقلق لذا ، فاننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة القلق وهذا ما يطلق عليه قلق الحالة فهو يزول بزوال السبب (ابراهيم ، ١٩٨٢ ، ص٣٠) .

ثانياً : قلق السمة Trail Anxiety

يختلف هذا النوع عن قلق الحالة كونه اكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له يضعف النظر من الحالة التي يمر بها ، فهو يعني دافعاً أو اتجاهاً سلوكياً يدفع الفرد على ادراك ظروف غير خطيرة موضوعياً كشيء مهدد والاستجابة لهذه الظروف بقلق لا يتناسب في حدته مع حجم الخطر الموضوعي (العنوم واخرون ، ٢٠٠٥، ص٢٠٠) .

التفسير الفسيولوجي للقلق :

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي غير الاداري بنوعيه السمبثاوي أو الباراسمبثاوي ومن ثم تزيد نسبة الادرينالين والنورادرينالين في الدم فيتحرك السكر في الدم ، مع شحوب في الجلد فيزداد العرق واحياناً تجف الاطراف .

اما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فاهمها كثرة التبول والاسهال ووقوف الشعر وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والنوم ويتميز القلق فسيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه واليقظة المرضية في وقت الراحة مع بطئ التكيف للكرب أي ان الاعراض لا تقل من استمرار التعرض للجهد ونظراً لصعوبة التكيف في مرض القلق .

والمركز الاعلى لتنظيم الجهاز العصبي (الارادي هو الهيوثلاموس) المهاد التحتي وهو مركز التعبير عن الانفعالات وهو على اتصال دائم بالمخ الحشوي والذي هو مركز الاحساس بالانفعال ويتلقى الهيوثلاموس تعليماته من قشرة المخ الذي يتصل به للتكيف مع المنبهات الخارجية ومن ثم توجد دائرة عصبية مستمرة بين قشرة المخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا واذا اخذنا في الاعتبار ان هذه الدائرة العصبية المسؤولة عن ذلك هي (السيروتونين والنور ادرينالين والوبامين) والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من أي جزء اخر في المخ مع وجود الاسيتيل كولين في قشرة المخ وان اسباب معظم الامراض النفسية والعقلية هي خلل في توازن هذه الموصلات العصبية (عكاشة ، ١٩٩٨ ، ص ١١١) .

مستويات القلق :

ان سلوك واداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله تتأثر الى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد فمنهم من يكون من ذوي القلق العالي ، كما تختلف تلك الشدة لدى الفرد الواحد من وقت لآخر ومن موقف لآخر وكلما كان القلق عالياً (اشد قلقاً) كلما اصبح الفرد متوتراً ومرهقاً ضعف أداؤه وانخفض انجازه (Burton, 1971, p.139) .

وعلى الرغم من وجود حد فاصل بين درجات القلق المختلفة الا انه يظهر على ثلاثة مستويات متساوية هي :

اولاً : المستوى الواطئ Low Anxiety

ان درجة معينة من القلق تعد ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة اذ يعمل على الدافع أو الحافز أو العنصر النشط للفرد وسيدفعه الى التمرين استعداداً للمهمة في محاولة لبذل اقصى جهد لتحقيق افضل اداء ، ان هذا النوع يعمل عمل الدافع ويسمى احياناً بالقلق (الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه (علاوي ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨٣) .

ثانياً : المستوى المتوسط Center Anxiety

في بعض الاحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلباً على الاداء ففي هذا المستوى (المتوسط) يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة اذ يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملئم من موقف الحياة المتعددة (الربيعي ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢) .

ثالثاً : المستوى العالي High Anxiety

عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ اثار سلبية واضحة على السلوك واداء الفرد فيفقد قدرته على التركيز وتكثر اخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية وهناك دراسات الحدث على تأثير ارتفاع مستوى القلق على الاداء أو الانجاز ، فاصحاب القلق العالي يكون انجازهم منخفضاً لشعورهم واشغالهم بالموقف الاختبارية اكثر من انشغالهم باداء الاختبار فينخفض ادائهم (تركي ، ١٩٨١ ، ص ٣٠) .

ان هذا الانشغال يؤدي الى حدوث مشكلات الية في استقبال المعلومات من البيئة ودخولها الى اجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي ويترك اثارها سلبية وقد اطلق عليه مصطلح (القلق المعوق) (النقيب ، ١٩٩٠ ، ص ٩٢) .

اعراض القلق :

تقسم اعراض القلق الى ثلاث فئات وهي :

- ١- الاعراض الجسمية : وتمتاز بشحوب الوجه واتساع فتحة العين وبرودة الاطراف وسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس والشعور بالاختناق وجفاف الحلق وعسر الهضم والام المعدة وصعوبة التبول ونقص الطاقة والحيوية وتوتر العضلات (العناني ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٤) .
- ٢- الاعراض النفسية والاجتماعية : لعل من ابرز اعراضها عدم الراحة الداخلية والخوف وترقب حدوث مكروه وتشتت الانتباه وكثرة النسيان وعدم التركيز والارق وعدم القدرة على النوم والاكتئاب والشعور بالعجز وعدم التوافق مع الاخرين والعزلة وعدم التكيف .
- ٣- الاعراض المعرفية : وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية :-
 - أ. التطرف في الاحكام اذ يفسر الشخص الموقف باتجاه واحد مما يسبب له التعاسة .
 - ب. التصلب في مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير .
 - ج. تبني معتقدات واتجاهات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية والجمود العقائدي (ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ص ٢٤-٢٥) .

قلق المستقبل Future Anxiety

يمثل قلق المستقبل احد انواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ناتجة عن خبرات ماضية او حاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامان وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم الذي قد يؤدي به في نهاية الامر الى اضطراب حقيقي وخطير ويكون القلق من المستقبل مزيجاً من الرعب والامل والأفكار الوسواسية واليأس بصورة غير معقولة وقد يعيش الفرد حياة بشكل زائف فيلجأ الى الكذب وقد يصل الى الخداع في التعامل مع الواقع ومع من حوله (شقيير ، ٢٠٠٥ ، ص ٥) .

مفهوم قلق المستقبل Future Anxiety

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعوره سائد بعدم الوثوق بالمستقبل وقلق المستقبل . اضطراب نفسي المنشأ ينجم من خبرات ماضيه غير سارة ومع تشويبه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة (شقيير ، ٢٠٠٥ ، ص٥) .

واعتبر (Toffler) قلق المستقبل مرضاً حقيقياً سببه التغير وقد وصفه بتعابير طبية نفسية ويرى توماس (Thomas) ان قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب نحو المستقبل وذكر بريار هاملتون ان قلق المستقبل هو القلق التفكير أو الافعال تجاه المستقبل (معوذ ، ١٩٩٦ ، ص٦٧) .

وقلق المستقبل شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلمية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الاحداث الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالامن مع عدم الثقة بالنفس . (المشيخي ، ٢٠٠٩ ، ص٤٧) .

اسباب قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل نتيجة للافكار السلبية حول ما هو آت في المستقبل وعادة ماتكون هذه الافكار تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية وتتسم بالسلبية والتشاؤم وكذلك يرتبط القلق بحدث معين أو وضعيات شخصية كتوقع الاحداث مثل المرض أو فقد شخص قريب أو شعور بتهديد الاخفاق في تحقيق اهداف شخصية أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن احداث اجتماعية معينة أو الشعور بان التصرفات والخطوات الحالية غير مؤكدة الحلول وان عدم امكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة يمكن اعتبارها عناصر تنشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتجة عن المجهول . ومن مسببات هذا القلق عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها وعدم فصل امانيه عن التوقعات المبنية على الواقع والتفكك الاسري والافتقار الى المهارات التي تمكن الفرد من تبني افكار عن مستقبل مشوق (Zalecki, 1994, p.185) .

ولعل من ابرز مسببات قلق المستقبل هي التغيرات الاجتماعية المتسارعة في المجتمع حيث ان رد الفعل الوجداني للتغيرات الاخلاقية والاجتماعية وضغوطات الحياة العصرية يولد مشاعر الريبة والقلق والخوف من القصور وتناقض الادوار وضغوط الحياة ومشكلات تكوين العلاقات مع الاخرين نتيجة تغير في سلوكيات المجتمع وانماط تفكيره (Moline, 1990, p.1-5)

الاثار السلبية لقلق المستقبل :

- ١ . اعتلال الصحة النفسية للفرد والتي تدفع نحو الخمول وعدم الابداع وعدم تحقيق الذات وانعدام الثقة بالنفس . (معوذ ، ١٩٩٦ ، ص١٤) .
- ٢ . غياب التخطيط للمستقبل وقلة المرونة والاعتماد على الاخرين في تأمين المستقبل . (Zaleski, 1996, p.172) .
- ٣ . التوتر المستمر واضطرابات النوم وعدم التركيز وسوء الادراك الاجتماعي والانطواء . (بدر ، ١٩٨٣ ، ص٨٢) .
- ٤ . يفقد الفرد تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني . (ابراهيم ، ٢٠٠٣ ، ص١٨) .

٥. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة بأحد واستخدام اليات الدفاع وصلابة الرأي والعنف . (حسنين ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩) .
٦. انعدام الطمأنينة للفرد على صحته ورزقه ومكانته . (مسعود ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٥٦) .

النظريات التي تناولت وفُسرَت القلق :

اولا - نظرية التحليل النفسي :

فسر اصحاب النظرية القلق بأنه تهديد متواصل يحذر بالخطر فقد ارجعه فرويد الى التهديدات المتزايدة التي تزيد من شعور الفرد بالخطر ، اما ادلر فقد ذهب الى ان القلق راجع الى مشاعر النقص وعقدته ، الذي تعودته نقائصه الجسمية او العقلية او الاجتماعية سواء كانت حقيقة او وهمية اذ ان عقدة النقص التي يشعر بها الفرد احياناً قد تكون وهمية وغير حقيقية (القريطي ، ١٩٩٨ ، ص ١٢١) .

اما رأي (ادلر) بأن هدف الانسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق . اما كارين هورتي فترى ان نظرية (فرويد) لا تولي طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية الالهية التي تستحقها وتقول انه ينشأ فيها (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٣) .

ثانياً - المدرسة السلوكية :

ترى المدرسة السلوكية انه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والتدعيم السلبي وهي وجهة نظر مغايرة للتحليلية فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميكيات النفسية او القوى الفاعلة في الشخصية على صور منظمات ثلاث وهي (الهو ، الانا ، الانا العليا) كما فعل التحليليون بل انهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الاصلي ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الاصلي وهذا يعني ان مثيراً محايداً يمكن ان يرتبط بمثير آخر من طبيعته أي يثير الخوف وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الاصلي لا يثير مثل هذا الشعور وعندما ينسى الفرد هذه العلامة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي ولما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته فان الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق (كفاي ، ١٩٩٠ ، ص ٣٤٩) .

ثالثاً - النظرية المعرفية :

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي على عكس المدارس العلاجية الاخرى حيث ان اصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون فيما بينهم بل يمكن ببساطة استنتاج ان جهود كل منهم جاءت مكملة لجهود الآخر .

ويعتبر اليس وثورن ووليم سون وباترسون هم من اهم من قدموا تصوراً حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي وترى هذه النظرية بان سبب القلق عائد الى معاناة الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبوقاً بانماط من التفكير الخاطئ والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لاحساساته الجسمية العادية ومثال ذلك زيادة ضربات القلب لدى الشخص وتفسير الزيادة على انها ازمة قلبية الامر الذي يؤدي الى زيادة الاحساس بالاعراض السلبية (ابو سليمان ، ٢٠٠٧ ، ص ٨) .

رابعاً - النظرية الوجودية :

يرى الوجوديون ان الانسان دائماً يعيش للمستقبل وان القلق يصاحبه تهديداً لعلاقات الفرد الاجتماعية وبعض القيم التي يتمسك بها ويعتقد بأنها مهمة لوجود ومما يتبع ذلك من احباط وصراع يؤدي الى شعور الفرد بالقلق (May,1950,p.35) .

ويرى اخرون ان الانسان يتجه نحو المستقبل وهو متغير دائماً الا انه مسؤول عما يختار ويستشعر القلق ، اذا أن القلق في نظرهم ليس حالة مرضية تترتب على تجارب صدمات في الطفولة بل هو مكون من مكونات الذات (العكيلي ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٦) .

مناقشة (نظريات القلق) :

من خلال عرض النظريات السابقة حول مفهوم القلق نجد اختلافاً في تحديد مكوناته ومسبباته وأثر المتغيرات الأخرى فيه تبعاً لاختلاف الأطر النظرية والفلسفية . كما نجد تقارباً في الرأي حول بعض المضامين ولقد تجسد الاختلاف والتباين في الاتجاهات التفسيرية من خلال تأكيد بعضها على اعطاء دور بارز للعوامل البيولوجية والجسمية في حين اهتم بعضها الآخر بالجانب النفسي الداخلي ومن خلال الصراعات الداخلية ودورها البارز في تشكيل القلق واهتمت نظريات أخرى بأثر العوامل الاجتماعية متمثلة باضطرابات العلاقات الاجتماعية للفرد ، بينما اكدت بعضها على الجانب الانساني واهتمت بدور الفرد في تحديد وصياغة اسلوب حياته الخاص .

الدراسات السابقة :

يتضمن عرض الدراسات ذات الصلة بموضوع :

١- دراسة صبري (٢٠٠٣) **المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الانجاز** وشملت هذه الدراسة عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث ولصالح الذكور أي ان الذكور اكثر قلقاً على مستقبلهم من الاناث. (صبري ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٠) .

٢- دراسة السبعوي (٢٠٠٥) **قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات** وهدفت الى قياس مستوى قلق المستقبل ومتغير الجنس والتخصص وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٨) وقد اظهرت نتائج البحث بأن مستوى قلق المستقبل عالي وان قلق المستقبل لدى الاناث اعلى من الذكور . (السبعوي ، ٢٠٠٧ ، ص ٦-٢٠)

٣- دراسة الصالحي (٢٠٠٥) **الامل وتحقيق الاهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة** وهدفت الى قياس الامل لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق بين الامل على وفق الجنس والتخصص والتعرف على طبيعة العلاقة بين الامل وتحقيق الاهداف والمكانة النفسية ، اما عن نتائج البحث كانت ان جميع الافراد يتمتعون بالامل ولا يوجد فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث . (الصالحي ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠-١٣٠) .

٤- دراسة سعود (٢٠٠٥) **قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق** وقد هدفت الى تحديد اكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة ومدى انتشار السمات التفاؤلية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٢٨٤) من طلاب جامعة دمشق واطهرت النتائج عن ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق

المستقبل ومجالاته وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل وكل من دخل الاسرة والعمر .

٥- دراسة كرميان (٢٠٠٨) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا وتكونت العينة من (١٩٨) فرداً من الذكور والاناث وهدفت على التعرف على السمات الشخصية وقلق المستقبل واطهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية حسب الجنس ولصالح الاناث ووجود مستوى عالي من القلق لدى عينة البحث . (كرميان ، ٢٠٠٨ ، ص ١-٦٠) .

٦- دراسة بلكيلاني (٢٠٠٨) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو في النرويج وهدفت الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو وقد اسفرت النتائج ان جميع افراد العينة لديهم تقدير عالي لذواتهم ، وانهم يشعرون بحالة من قلق المستقبل وانه توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل كما ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الافراد من ذوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل لديهم (بلكيلاني ، ٢٠٠٨ ، انترنيت) .

٧- دراسة عبد الله (٢٠١٠) قلق المستقبل لدى النساء هدفت الى قياس قلق المستقبل لدى النساء في محافظة ديالى وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٠) وكانت النتائج انه لا يوجد قلق من المستقبل لدى نساء محافظة ديالى . (عبد الله ، ٢٠١٠ ، ص ٢٣٠) .

٨- دراسة بوك (٢٠١٠) قلق المستقبل بالامل وعلاقته ببعض المتغيرات وهدفت معرفة العلاقة بين قلق المستقبل بالامل وقد توصلت الى ان هناك عكسية دالة بين هذين المتغيرين فالطلبة الذين يحصلون على درجة عالية على مقياس الامل يظهرون استجابات متدنية على مقياس قلق المستقبل وقد كانت فروق دالة معنوية في قلق المستقبل في الامل على وفق متغير النوع ، فالطالبات في المرحلة الجامعية هن اقل قلقاً واكثر املاً من اقرانهن من الطلبة . (Buck, 2010, p.40-55) .

٩- دراسة عبد الستار ، مهدي محمد (٢٠١١) الاعتقاد بعشوائية العالم وأثره في فقدان الامل وهدفت الى :

(١) قياس الاعتقاد بعشوائية العالم بابعاده الثلاثة (الشخصي - العلاقات المتبادلة - السياسي الاجتماعي) وتقويم دلالاتها الاحصائية .

(٢) قياس فقدان الامل لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الاعتقاد بعشوائية العالم (الواطي - العالي) والجنس (ذكور - اناث) ، وقد كانت عينة البحث (٥٢) طالب وطالبة جامعية من كلية الاداب جامعة بغداد. وقد اظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة يميلون للاعتقاد بعشوائية عالمهم ، وان طلبة الجامعة يخبرون مستوى عالي من فقدان الامل ويتمثل ذلك بفقدان الرغبة في اتخاذ القرار والاحساس بالاستسلام والامتناع عن التحري نحو المرغوب (عامل الشعور بفقدان الامل) ، والاحساس بالتوقعات المستقبلية المظلمة وغير السارة وعدم الحصول على الاشياء الجيدة والمرغوبة وتوقع فشل الخطط الموضوعية وغموض المستقبل في كل مجالات الحياة (عبد الستار ، ٢٠١١ ، ص ٥٠) .

الفصل الثالث

مجتمع البحث :

يحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة ديالى من كلا التخصصين (علمي- إنساني) والنوع (ذكور-إناث) للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) إذ بلغ المجتمع (١٠٨٣٥) * من طلبة الدراسة الصباحية .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة** من (كلية التربية الاساسية ، كلية التربية الأصمعي ،كلية التربية الرازي ، كلية الطب،كلية الإدارة والاقتصاد) إذ تم تقسيم مجتمع البحث إلى اختصاصين (علمي-إنساني) والنوع (ذكور-إناث) وتم اختيار عينة البحث التطبيقية والبالغة (٣٠٠) طالب وطالبة وبواقع (١٥٠) ذكور و(١٥٠) إناث والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

توزيع افراد العينة حسب التخصص والنوع

ت	الكلية	التخصص	النوع		المجموع
			ذكور	إناث	
١	التربية الاساسية	علمي- إنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
٢	التربية الرازي	علمي	٢٠	٢٠	٤٠
٣	التربية الأصمعي	إنساني	٢٠	٢٠	٤٠
٤	الطب	علمي	٣٠	٣٠	٦٠
٥	الإدارة والاقتصاد	إنساني	٣٠	٣٠	٦٠
			المجموع		٣٠٠

أداة البحث :

١- مقياس الامل :

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بعدة خطوات :-

١ - بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع قامت الباحثة بتبني (مقياس الصالحي ،٢٠٠٥) لقياس الأمل المكون من (٣٣) فقرة بعد ذلك قامت بعرضها على الخبراء في مجال التربية وعلم النفس إذ حصلت على نسبة قبول (٩٥%) وهذه النسبة تعد مناسبة لصدق الأداة .

مؤشرات صدق المقياس :

• الصدق الظاهري / يشير هذا النوع من الصدق إلى الدرجة التي يظهر فيها المقياس انه يقيس ما وضع لأجله (Fonggy,Higgit,1984,p21) وقد تحقق هذا عند عرض الفقرات على مجموعه من الخبراء للتقويم والحكم على صلاحية فقراته .

* حصلت الباحثة على البيانات من رئاسة جامعة ديالى .

** لقد كان اختيار الباحثة للمرحلة الرابعة ، ذلك لان هذه المرحلة هي تمثل نهاية مرحلة الاعداد الاكاديمي للطالب وبداية تفكيره بالعمل وبالمهنة ، ونظراً للصعوبات الكبيرة في استيعاب اعداد الطلبة الهائلة في تعيينهم في تخصصاتهم العلمية او غيرها ، لذلك فان الطلبة سيواجهون انفسهم بازمة من الحيرة والقلق والتي قد تترجم الى فقدان الامل وقلق المستقبل .

- الثبات / نعني بالثبات الدقة والاتساق في أداء الفرد والاستقرار في النتائج عبر الزمن فالمقياس الذي يتصف بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا طبق على المجموعة نفسها من الأفراد مرة ثانية (Baron,1981,p48) وقد قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ثم تطبيق الاختبار على عينة البحث البالغ عددها (٣٠ طالب) وبعد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول إذ تم حساب العلاقة بين درجات الافراد بين التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الارتباط (٨٠%) وبذلك يعد المقياس صادقاً وثابتاً .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٣٣) فقرة وبخمس بدائل (وافق بشدة ، اوافق ، اوافق نوعاً ما ، ارفض نوعاً ما ، ارفض بشدة) وقد كانت اوزان الفقرات الايجابية (٥-١) في حين كانت السلبية من (١-٥) . اما المتوسط الفرضي فقد كان (٩٩) .

٢- مقياس قلق المستقبل :

سعت الباحثة الى بناء مقياس المستقبل بما يتلاءم مع الاطار النظري الذي انطلق منه البحث والى جانب الاستعانة بمقياس سابقة وهي :

- أ. مقياس الخالدي 2007 وعدد فقراته (48) فقرة .
- ب. مقياس العكاشي 2001 وعدد فقراته (40) فقرة .
- ج. مقياس الشیخي 2001 وعدد فقراته (43) فقرة .

ثم قامت بالاجراءات التالية :

١. فرز الفقرات المتشابهة عن الفقرات غير المتشابهة .
٢. صياغة بعض الفقرات المأخوذة بما يلائم مجتمع البحث .
٣. صياغة بعض الفقرات الجديدة من الباحثة .

وقد بلغت عدد الفقرات (٦٣) فقرة موزعة على ثلاثة جوانب . (الجانب النفسي ، الجانب الصحي ، الجانب الاجتماعي) وقد تم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير إزاء كل فقرة وهو (موافق بشدة ، موافق ، بين الموافق وعدمه ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وكانت الأوزان كالاتي (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الايجابية اما الفقرات السلبية فقد كانت أوزانها (١،٢،٣،٤،٥) .

صلاحية الفقرات :

لغرض تقويم فقرات المقياس والحكم على صلاحيتها لقياس ما وضعت من اجل قياسه ، تم عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين* في مجال علم النفس وبعد مراجعة ارائهم في ضوء ملاحظاتهم في الحذف والتعديل استبقت الفقرات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر وبذلك استبعدت (١٧) فقرة لم تحصل على نسب اتفاق واعتبرت غير صالحة . وبناء على ذلك أصبح عدد فقراته (٤٦) فقره موزعة على ثلاثة مجالات :

* الخبراء :-

أ. د. ليث كريم حمد / أ.د.مهني محمد عبد الستار / أ.د. صفاء حبيب كرمه / أ.م.د.محمود محمد سلمان
أ.م.د.بشرى عناد مبارك / م. إياد هاشم / م. حذام خليل حميد / م.م. موفق ايوب محسن / أ.م.د. لطيفة ماجد محمود

- المجال الاجتماعي - (١٥) فقرة
المجال النفسي - (٢٠) فقرة
المجال الصحي - (١١) فقرة
اتفق عليها الخبراء أنها صالحة للقياس .

أجزاء تحليل الفقرات :

قامت الباحثة باستخدام أسلوبين للتحليل هما :

أولاً / أسلوب المجموعتين المتطرفتين

لغرض استخراج القوة التمييزية بهذه الأسلوب تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد العينة ترتيباً تنازلياً حيث تم تعيين نسبة الـ (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا على القياس والـ (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا ، وذلك للحصول على اكبر حجم أقصى تمايز، وبذلك يكون مجموع الاستثمارات في كل مجموعه (٨١) استثمارة وبذلك يكون مجموع الاستثمارات التي خضعت للتحليل هي (١٦٢) استثمارة وبعد استخدام معادلة الاختبار التائي لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين تبين ان جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل بطريقة المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.044	0.870	2.012	1.04	2.50	١
دالة	7.364	1.160	2.722	0.147	3.519	٢
دالة	2.935	0.485	1.796	1.165	2.148	٣
دالة	3.667	1.048	1.98	1.190	2.432	٤
دالة	2.734	1.176	2.309	1.031	3.136	٥
دالة	4.22	1.174	2.037	1.257	2.53	٦
دالة	4.22	1.01	3.03	0.85	3.46	٧
دالة	3.312	0.80	3.63	0.410	3.86	٨
دالة	4.20	1.10	2.407	0.905	3.438	٩
دالة	2.939	1.014	2.41	1.10	2.58	١٠
دالة	6.564	1.23	2.33	1.10	3.15	١١
دالة	5.483	1.110	3.068	0.712	3.63	١٢
دالة	6.436	1.044	2.395	1.011	3.41	١٣
دالة	10.87	0.87	1.52	1.07	2.17	١٤
دالة	9.29	1.93	1.98	1.10	3.14	١٥
دالة	2.45	0.61	3.72	0.410	3.86	١٦
دالة	7.90	0.78	3052	0.618	3.78	١٧
دالة	7.903	0.825	1.42	1.25	2.35	١٨
دالة	7.053	1.34	1.926	1.19	2.84	١٩
دالة	7.666	0.434	3.012	0.605	3.685	٢٠
دالة	5.47	1.173	2.75	0.96	3.414	٢١

دالة	3.860	1.147	2.432	1.094	3.914	٢٢
دالة	3.860	1.143	2.432	1.094	2.94	٢٣
دالة	12.801	1.075	1.884	0.961	3.346	٢٤
دالة	6.434	1.156	2.846	0.814	3.56	٢٥
دالة	5.239	0.947	1.512	1.239	2.154	٢٦
دالة	13.643	1.102	1.907	0.92	3.45	٢٧
دالة	3.653	1.155	2.685	1.156	3.154	٢٨
دالة	2.873	1.199	2.754	1.074	3.124	٢٩
دالة	8.524	1.181	2.384	0.914	3.384	٣٠
دالة	11.681	0.900	1.525	1.123	2.846	٣١
دالة	11.114	1.014	1.877	0.484	3.11	٣٢
دالة	7.724	0.812	1.451	1.244	2.352	٣٣
دالة	8.898	1.082	2.47	0.804	3.420	٣٤
دالة	5.164	1.087	2.753	0.474	3.346	٣٥
دالة	7.841	1.072	3.006	0.588	3.7591	٣٦
دالة	4.217	1.067	2.272	0.735	3.648	٣٧
دالة	6.046	1.170	2.519	0.951	3.241	٣٨
دالة	8.661	1.146	1.951	1.072	3.019	٣٩
دالة	6.316	1.139	2.352	1.022	3.111	٤٠
دالة	8.869	0.899	1.451	1.186	2.488	٤١
دالة	7.915	1.093	1.932	1.139	2.914	٤٢
دالة	6.263	1.114	2.907	0.786	3.580	٤٣
دالة	8.031	1.116	2.852	0.725	3.961	٤٤
دالة	4.907	1.202	2.500	1.034	3.111	٤٥
دالة	8.661	1.146	1.951	1.072	3.019	٤٦

ثانياً / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

ان الأسلوب الأخر في تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية (Nunnaly,1978,p262) وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (٣٠٠) استمارة وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.439	٣١	0.114	١٦	0.204	١
0.237	٣٢	0.152	١٧	0.243	٢
0.280	٣٣	0.347	١٨	0.101	٣
0.322	٣٤	0.281	١٩	0.130	٤
0.273	٣٥	0.306	٢٠	0.140	٥

0.281	٣٦	0.262	٢١	0.322	٦
0.385	٣٧	0.179	٢٢	0.194	٧
0.331	٣٨	0.471	٢٣	0.209	٨
0.217	٣٩	0.298	٢٤	0.135	٩
0.332	٤٠	0.254	٢٥	0.348	١٠
0.270	٤١	0.145	٢٦	0.138	١١
0.315	٤٢	0.315	٢٧	0.281	١٢
0.446	٤٣	0.131	٢٨	0.253	١٣
0.140	٤٤	0.493	٢٩	0.446	١٤
0.322	٤٥	0.279	٣٠	0.374	١٥
0.446	٤٦				

الصدق ومؤشراته :

تحققت في المقياس الحالي مؤشرات الصدق الآتية :-

أ - الصدق الظاهري

قد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعته من الخبراء لغرض تقويمه والحكم على صلاحية فقراته وكما تم ذكره سابقاً .

ب- الصدق البنائي

يعد أسلوب تحليل الفقرات في المجموعتين المتطرفتين ، وأسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس احد مؤشرات هذا النوع من الصدق. (Dopis,1962.p,144) ويعد المقياس متمتعاً بالصدق البنائي عندما تكون فقراته مميزة على وفق هذه الاساليب وقد تمتع المقياس الحالي بالصدق البنائي وكما تم توضيحه في الجدولين (٣) ، (٤).

الثبات ومؤشراته :

استعانت الباحثة بأسلوبين لاستخراج ثبات المقياس الحالي هما :

أ- أسلوب التجزئة التصفية

لاستخراج التجزئة النصفية بهذه الطريقة قامت الباحثة بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين (فقرات فردية ، فقرات زوجية) ولـ (١٠٠) استمارة تم سحبها بشكل عشوائي من استمارات العينة الأساسية ، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات النصفين وقد بلغت (٠.٨٦) ولما كانت الدرجة المستخرجة هي لنصف المقياس فلقد تم تعديلها باستعمال معادلة سبيرمان – براون ، وقد بلغت (٠.٩٢) وهي قيمة ثبات عالية .

ب- معامل ألفا للاتساق الداخلي

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اختبار (٦٠) استمارة بشكل عشوائي ، ثم استعملت معادلة (ألفا) للاتساق الداخلي وقد بلغ معامل الثبات (٠.٩١) وعليه يمكن القول ان البحث الحالي قد توصل إلى بناء مقياس يتمتع بعدة مؤشرات للصدق والثبات فضلاً عن مؤشرات تحليل الفقرة والتي تشير إلى كفاءته في التمييز بين الأفراد الأقوياء والضعفاء في الصفة المراد قياسها ملحق (١) .

التطبيق النهائي :

بعد تبني مقياس الأمل وبناء مقياس قلق المستقبل ويهدف الإجابة عن التساؤلات البحث الحالي قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الحالي الأساسية والبالغة (300) طلبة المرحلة الرابعة ضمن جامعة ديالى .

الوسائل الإحصائية :

- معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
- معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة.
- معادلة ارتباط بيرسون .
- معادلة معامل سبيرمان – براون.
- معادلة معامل ألفا (الاتساق الداخلي) .

الفصل الرابع

١- تعرف الأمل لدى طلبة الجامعة

تحقيقاً للهدف الأول من أهداف البحث الحالي طبقت الباحثة مقياس الأمل على عينة البحث مكونة من (٣٠٠) إذ بلغ المتوسط درجات العينة في المقياس (٢٣٢,١٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١٧,٠٦) وعند حساب دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس الأمل والمتوسط النظري للمقياس البالغ (٩٩) وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة . وجد أن الفرق بين المتوسطين ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط النظري للمقياس إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (١٢,٢٣) أعلى من القيمة الجدولية (١,٩٦) وبدلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري للمقياس حقيقي ولم يأت مصادفة وهذا يعني أن عينة البحث تدني مستوى الأمل ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

يوضح قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي لمقياس الأمل والمتوسط الفرضي لعينة البحث

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	٢٣٢,١٣	١٧,٠٦	٩٩	١٢,٢٣	١,٩٦	٠,٠٥

قد يكون السبب في ذلك الظرف الذي يعيشه مجتمعنا في الوقت الراهن من ازيمات وضغوطات نفسية وانعدام الامن وقلة توفر فرص العمل ، وبما ان طلبتنا ليسو بعبيدين عن هذا الواقع مما انعكس سلباً عليهم ، وتنفق هذه الدراسة مع دراسة (بوك ٢٠١٠) ودراسة (عبد الستار ٢٠١١) وقد يرجع السبب الى ان هاتين الدراستين قريبة في الوقت للدراسة الحالية أي حديثة مما يعني ان الزمن كلما تقدم يزيد احساس الافراد بفقدان الأمل ، في حين انها اختلفت مع دراسة (الصالح ٢٠٠٥) إذ كانت النتائج ايجابية أي انهم يتمتعون بالأمل . فقد يشير هذا الى انه كلما مرت السنين ازدادت تعقيدات الحياة وخصوصاً الطلبة كونهم في مرحلة تفاعل وحركة مما يجعلهم يصطدمون بظروف الحياة القاسية في وقتنا الراهن .

الهدف الثاني :

لتحقيق التعرف على الأمل على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث) تم معالجة هذا الهدف احصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كما يتضح في الجدول (٥) .

الجدول (٥)
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الامل
على وفق متغير النوع

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	١٥٠	٢٣٣,٠٢	١٥,١٢	١,٠٦	١,٩٦	٠,٠٢
اناث	١٥٠	٢٣١,٩٨	١٦,٢٠			

أظهرت النتائج أن مستوى الأمل عند الذكور كان متوسطة (٢٣٣,٠٢) حين كان متوسط الأول عند الأناث (٢٣١,٩٨) وكان الفرق غير دال احصائياً بين المتوسطين ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١,٠٦) أقل من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على أن مستوى الأمل عند الذكور والأناث متساوي ، وهذا يشير انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الامل بين الذكور والاناث مما يدل انهم يعيشون نفس الظروف والازمة ذاتها والاحباطات اضافة الى ان جميع الطلبة يمتلكون نفس الاحاسيس بعدم الامان وقلة توفير الفرص في الحياة العملية واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الستار ٢٠١١) واختلفت مع دراسة (الصالحى ٢٠٠٥) ودراسة (بوك ٢٠١١) .

الهدف الثالث :

لتحقيق الهدف الثالث وهو التعرف على الفروق في مستوى الأمل على وقف التخصص (علمي ، انساني) فقد تم معالجة البيانات بأستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (١٢٥.٥٣) وبأنحراف معياري قدره (١٤,٣٤٥) بينما حصل التخصص (الانساني) على متوسط حسابي مقداره (١٢٣,٧٠٦) وبأنحراف معياري (١٣,٣٣٧) وبعد حساب القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦٠) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في مستوى الأمل تبعاً لمتغيري التخصص (علمي،انساني) والجدول (٦) يوضح ذلك ، إلا ان طلبة الفرع العلمي هم اقل املاً من طلبة الفرع الادبي ، قد يعود السبب ان طبيعة دراسة التخصص العلمي حيث يكون اكثر صعوبة وتعقيد ، مقارنة بالتخصص الانساني .

الجدول (٦)
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الامل على وفق متغير التخصص
(علمي انساني)

حجم العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٥٠	علمي	١٢٥,٧٣٣	١٤,٤٣٥			غير دالة

احصائياً	١,٩٦٠	٢,٩٨	١٣,٣٣	١٢٣,٧٠٦	انساني	١٥٠
----------	-------	------	-------	---------	--------	-----

فضلاً عن ان ذوي التخصص الانساني تكوّن لديهم فرص عمل اكثر وأفاق اكثر مستقبلاً بذوي التخصص العلمي .

الهدف الرابع :

لتحقيق الهدف الرابع وهو التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، فقد عالجت الباحثة احصائياً باستخراج الوسط الحسابي لأفراد العينة والبالغ (١٣٨.٣٧) وبانحراف معياري مقداره (١١.١٣٤) في حين المتوسط الفرضي (١٣٨) درجة وباستخدام الأختبار التائي لعينة واحدة تبيين وجود فرق في دلالة احصائياً بمستوى دلالة (٠,٠٥) وكما موضح في الجدول (٧) أذ تبيين أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بمستوى عال ويمكن تفسير ذلك لنفس الاسباب المؤدية الى انعدام الامل لدى طلبة من ظروف حياتية قاسية مما ادى الى ظهور اضطرابات نفسية من ضمنها الشعور بالقلق تجاه المستقبل فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين ما يتمنون ويحلمون به وبين الواقع المتأزم المرير ذلك كله يضعهم في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات المتعلقة بقلق المستقبل ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (السبعواوي ٢٠٠٥) و (دراسة كرميان ٢٠٠٨) و (دراسة سعود ٢٠٠٥) وقد يعود السبب الى ان افراد العينة هم من نفس الفئة وهذا يعني ان لديهم نفس الامل والطموحات المشتركة بينهم واختلفت هذه الدراسة (عبد الله ٢٠١٠) ودراسة (بكلياني ٢٠٠٨) .

الجدول (٧)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث بشكل عام

العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	١٣٨.٣٧	١١.٢٣٤	١٣٨	٤٧.٥٩٧	١.٩٦٠	دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

الهدف الخامس :

لغرض تحقيق الهدف الحالي وهو التعرف على مستوى قلق المستقبل على وقف متغير النوع فقد عولجت البيانات احصائياً باستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين أذ حصل الذكور على متوسط حسابي (١٣٦.٢٣٣) وبانحراف معياري (١١.٩٦) بينما حصل الإناث على متوسط حسابي مقداره (١٤٠.٥١٣) وبانحراف معياري مقداره (١٠.٠٤٩) إذ تبيين أن القيمة التائية المحسوبة (٠.٣٥٥) أقل من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) مما يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل والجدول (٨) يوضح ذلك على وفق النوع وقد يعود السبب الى ان كلاً من الذكور والانات يعيشون نفس الظروف ولديهم نفس الامل والطموحات ، وان كل منهم يتعرضون للضغوط النفسية والاجتماعية ذاتها ونتفق مع دراسة (سعود ٢٠٠٥) واختلفت مع دراسة (السبعواوي ٢٠٠٥) .

الجدول (٨)

الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث)

العينة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
١٥٠	ذكور	١٦٣.٢٣٣٣	١١.٩٦١	٠.٣٥٥	١.٩٦٠	دال احصائياً
١٥٠	اناث	١٤٠.٥١٣	٠١.٠٤٩			

الهدف السادس :

لغرض تحقيق الهدف السادس وهو التعرف على قلق المستقبل وفقاً للتخصص (علمي، انساني) فقد اظهرت النتائج بعد معالجتها احصائياً بقانون الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، إذ حصل التخصص العلمي متوسط حسابي (١٣٩.٧٩٣) وبانحراف معياري (١١.٤٧٠) بينما حصل التخصص العلمي على وسط حسابي (١٣٦.٩٥) وبانحراف معياري (١٠.٨٤) وبعد معالجتها أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٢.٢٠٣) اكبر من الطبقة الجدولية البالغة (١.٦٩٠) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في قلق المستقبل ولصالح التخصص العلمي . والجدول (٩) يوضح ذلك . وهذا يعني ان الطلبة ذوي التخصص العلمي يعانون من قلق المستقبل اكثر من ذوي التخصص الانساني وقد يرجع السبب الى نفس الظروف التي ادت الى انعدام الامل لديهم وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الستار . ٢٠١١).

الجدول (٩)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني)

العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
١٥٠	علمي	١٣٩.٧٩٣	١١.٤٧٠	٢.٢٠٣	١.٩٦٠	دال احصائياً
١٥٠	انساني	١٣٦.٩٥	١٠.٨٤			

الهدف السابع :

العلاقة بين مستوى الأمل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، وتم ذلك بعد معالجته احصائياً باستخدام معامل ارتباط. ظهر بأن العلاقة بين درجات الأمل وقلق المستقبل قد بلغت (٠.٣٢٤) وبعد استخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة (٠.١٦٨) وهي ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مستوى الأمل وقلق المستقبل لدى عينة البحث والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

معامل الارتباط بين الأمل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة

مستوى الأمل قلق المستقبل	٣٠٠	٠,٣٢٤	٠,١٦٨	دال احصائياً
--------------------------	-----	-------	-------	--------------

وعلى وفق النتائج التي يبينها الجدول رقم (١٠) يتضح الاتي ان العلاقة بين الامل وقلق المستقبل علاقة جاءت عاكسة للاوضاع النفسية التي يعيشها الطلبة والتي خلفها الواقع الاجتماعي الذي يعيشه ضمن بيئتهم العراقية بطروفها الامنية المتأزمة واوضاعها الاقتصادية المتذبذبة والتي تحمل الفرد اكثر من طاقته النفسية وبالتالي تظهر مؤشرات شعوره بقلق المستقبل الذي يعكس مستوى ضعيف من الاحساس بالامل .

الاستنتاجات :

١. ان افراد عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم امل .
٢. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل بحسب النوع .
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل عند الطلبة ذوي التخصص العلمي.
٤. ان افراد العينة من الطلبة لديهم قلق مستقبل عالي .
٥. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب متغير النوع .
٦. توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب المتغير التخصص العلمي.
٧. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

التوصيات :

٣. العمل على تنمية وازرع الامل لدى الطلبة من خلال عمل برامج ارشادية وتوعية باهمية المرحلة التي يعيشونها بحيث تتكون لديهم صورة مشرقة وايجابية عن مستقبلهم من خلال التأكيد على الجوانب الايجابية .
٤. انشاء مركز نفسي وارشادي في جامعة ديالى بحيث يسهم بطريقة فاعلة في معالجة تلك الاضطرابات النفسية .
٥. اشراك طلبة الجامعة بالعمل التطوعي والخيري ، فضلاً عن مشاركتهم بمنظمات المجتمع المدني لجعلهم اكثر فائدة ونتاجية .

المقترحات :

اجراء دراسة عن قلق المستقبل وفقدان الامل لدى الشباب المتعلمين العاطلين عن العمل

Abstract :

The hope and its relation with future worries for universities students

Iraq has suffered from severe circumstances and wars caused great suffering , hardship , pain and sadness . So as a result , our society is suffusing from psychological disorders . This is greatly noticed among the students of Diyala university .

The students are hopeless and worried and this is due to the wars , especially the last one in 2003 .

The occupation's effect caused many problems, social , economical and security problems . This obviously affected greatly the students because they are suffered more from crisis's and insecurity .

The students are in the age at awareness, maturity and interaction with modern life and its needs .

This research be aimed at studying the hope and its relation with future worries for the student at Diyala university . Even has built a measurement for futures worries and hope, It has applied on this research sample which is a bout "300" students from Diyala university , for both gender, made and female , scientific and literary specialty and this research reach at the following .

- 1- The individual sample are hopeless .
- 2- No statistic differences at hope level according to gender .
- 3- No statistic differences at the hope level for the students at scientific specialty .
- 4- The individual sample have high future worries .
- 5- No statistic differences for future worries according to gender type change .
- 6- There are statistic differences according to scientific especiality change .
- 7- There is statistic relation between the hope and future worries for the university students .

So the researcher recommend

- 1- To develop and grow up the hope for the students through guidance and awareness programmers to show them the stage importance they live and will have a brighter and positive image for the future through for certain on the positive sides .
- 2- Construct psychological and guidance centre in Diyala university to treat those psychological disorders .

المصادر :

- ١ . ابراهيم ، حمود (٢٠٠٣) : مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة .
- ٢ . ابراهيم ، عبد الرقيب (١٩٨٢) : اختبار القلق (الحالة - السمة) للاطفال ، القاهرة ، دار المعارف .
- ٣ . ابو سليمان ، بهجت عبد المجيد ، (٢٠٠٧) ، اثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان .

٤. الاقصري ، يوسف (٢٠٠٢) : كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل ، دار اللطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٥. اسعد ، يوسف ميخائيل (١٩٨٦) : التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
٦. بن علو ، الازرق (١٩٩٣) ، الانسان والقلق ، ط١ ، القاهرة ، دار سينا للنشر .
٧. بيك ارون ، (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي للاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، ط١ ، بيروت ، دار النهضة العربية .
٨. بكيلاني ، ابراهيم محمد ، (٢٠٠٨) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو في النرويج ، كلية الاداب والتربية قيم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية في الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك رسالة ماجستير غير منشورة .
٩. تركي ، مصطفى احمد ، (١٩٨١) : "قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة" ، جامعة الكويت مجلة كلية العلوم الاجتماعية ، العدد (٣٠) .
١٠. توق ، محيي الدين ، عبد الرحمن عدس ، (١٩٨٤) : اساسيات علم النفس التربوي .
١١. حسنين ، احمد محمد (٢٠٠٠) ، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة المنيا .
١٢. الخالدي ، امل ابراهيم حسون (٢٠٠٠) ، اثر برنامج في تأكيد خفض الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات (رسالة ماجستير غير منشورة) .
١٣. الدباغ ، فخري ، (١٩٨٣) : اصول الطب النفسي ، ط٢ ، جامعة الموصل .
١٤. الربيعي ، الاء زهير مصطفى ، (٢٠٠٤) : سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة الاداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
١٥. السبعائي ، فضيلة عرفان محمد ، (٢٠٠٥) : قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الموصل للعام (٢٠٠٧) .
١٦. سعود ، ناهد شريف ، (٢٠٠٥) ، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة .
١٧. الشاوي ، سعاد سبتي ، (١٩٩٩) ، اثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
١٨. شيفر ، شارلز وميلمان ، هدار (١٩٩٦) : مشكلات الاطفال والمراهقين واساليب المساعدة فيها ، ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي ، عمان الاردن ، منشورات الجامعة الاردنية .
١٩. شقير ، زينب ، (٢٠٠٥) ، مقياس قلق المستقبل ، مكتبة النهضة ، القاهرة .
٢٠. شلتز ، داون ، (١٩٩٣) ، نظريات الشخصية ، ترجمة حمدلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، جامعة بغداد .
٢١. الصالحي ، ميادة عبد الحسن (٢٠٠٥) ، الامل وتحقيق الاهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى .
٢٢. صبرية ، ايمان محمد (٢٠٠٣) بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية والانجاز ، المجلة المستنصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد (٣٨) .
٢٣. صالح ، قاسم حسين ، (١٩٨٧) : الانسان من هو ، بغداد ، دائرة الشؤون الثقافية للنشر .
٢٤. عبد الستار ، مهند محمد ، (٢٠١١) ، دراسات معاصرة في علم النفس العرقي ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، الطبعة الاولى .
٢٥. عبد الله ، حسن (٢٠١٠) ، قلق المستقبل لدى النساء ، الكتاب السنوي لمركز ابحاث الطفولة والامومة ، المجلد الخامس ، الجزء الثاني .

٢٦. العتوم ، عدنان يوسف واخرون ، (٢٠٠٥) ، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، ط .
٢٧. العكايشي ، جبار وادي باهض ، (٢٠٠٠) قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب الجامعة المستنصرية .
٢٨. العكايشي ، بشرى احمد (٢٠٠٠) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
٢٩. عكاشة ، محمود فتحي ، (١٩٩٨) ، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من اطفال مدينة صنعاء سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، العدد (١٣) .
٣٠. علاوي ، محمد حسن ، (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٣١. العناني ، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠) ، الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن .
٣٢. فريد ، جاسم دارة ، (١٩٩٥) : المشكلات السلوكية في الوسط الطلابي الجامعي بعد العدوان الثلاثيني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
٣٣. فهمي ، مصطفى (١٩٨٧) ، الصحة النفسية ، دراسة في سايكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
٣٤. فيركسون ، جورج أي (١٩٩١) ، التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس ترجمة هناء محسن العكيلي ، بغداد دار الحكمة.
٣٥. القريطي ، عبد المطلب امين ، (١٩٩٨) : في الصحة النفسية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٣٦. كرميان ، صلاح حميد (٢٠٠٨) ، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية باستراليا رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك .
٣٧. كفاي ، علاء الدين (١٩٩٠) ، الصحة النفسية ، دار النشر والتوزيع القاهرة .
٣٨. مسعود ، سناء منير (٢٠٠٦) ، بعض المتغيرات المترابطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا .
٣٩. المشيخي ، غالب بن محمد ، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
٤٠. معوض ، محمد عبد التواب (١٩٩٦) ، التوكل من العلاج العرقي والعلاج النفسي الرئيسي في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا .
٤١. النقيب ، يحيى كاظم ، (١٩٩٠) : علماء النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة اللجنة السعودية للتربية الرياضية البدنية .
٤٢. الوقي ، راضي ، (١٩٩٨) : مقدمة في علم النفس ، ط٣ ، عمان ، دار الشؤون للنشر والتوزيع .

المصادر الاجنبية :

1. Baron , A. (1981) : Psychology , Halt – stauders Japan .
2. Beth, Radke (1997) . Impact of self Report check list on level of hope . Indiana state university .
3. Buck ; (2010) Cooncepts of Hope and anxiety and their relation ship of social factors , J.S Psychology . Vol (2) No (9) p. 40-55 .

4. Burtone .g.e, (1971) : state and trit-anxiety achievement and skill attainment in college , women, Threres sereach quarterly .
5. Cope, p.p & Mack . K. KN . (2009) : Hopeffects and relationships with Quality of life , J.S. psychology , v. (2) , N.C. (39) (p: 200-230) .
6. Dopis, p.ll . (1962) : Arot on the computation validation .J. pschoimetrikea , Vol (7) No (40) .
7. Eble , R.L. (1972) Essential of Educational Measurment 2nd –ed , New Jersey , printice- Hill .
8. Feldman , D.B, Snyder, C.R (2002) , Hand Book of Psychology test- lampter , U.K : Edwin Millen press.
9. Fonagy .p. & Higgitt. A. (1984) : Personality theory and clinical , London , Methuen .
10. Klinder, R.(1995) . The drnamic personality British Journal of psychology Vol.130 .
11. Lazaruse, R.S (1999) : Stress and Emotion A New synthesis New York . Springer .
12. Lazaruse , R. (2002) : Hope . An Emotion and vital coping Resource against Despair , U.S.A Resech Academic .
13. My, nolla, ei (1950) Themeaning of anxiety The Jronal press , ei newyork .
14. Moline, R(1990) : Futer anxitety : climinal issue of children in the latter phases of foser care child and adolese ent social work journal , vol , v.
15. Naunnaly , J.C. (1978) : Psychometric NewYork Mc-Graw-Hill .
16. Ress, Bl (1995); effect of Relaxtion with Chuidid magery on Anxiety , depression and self esteem in primiparas , Journal of holilstic nursing . sep . 13 .
17. Snyder, C.R, (1994) . The psychology of hope : You can get their from here , NewYork . Freepress .
18. Snyder, C.R, (1995) . Conceptualzing , Measuring , and Nuturing Hope . Jouranal of counseling & Development VoL . 73 .
19. Snyder , C. R, Feldman , D.B. Taylor, J.D Schracder L.L Admas , (2000) Theroles of hopeful Thinking preventive problems and promoting strengths, Applied and preventive psychology . currunt scientific presptives, 15 (262- 295) .
20. Snyder C.R & et al. , (2002) Hope , cognitve Psychology VoL(5) Issue , (5) , Academic . Search preimer .
21. Zaleski 2 (1996) , Future anxiety , concept measurement and preliminary research person andivaual differ VoL , (2).
22. Zaleski Z (1994) prssonal futer orientation , scientific society , University of Lubin, Polland .

ملحق رقم (١)

عزيزي الطالب ..

عزيزتي ..

تحية طيبة ..

تروم الباحثة القيام بدراسة علمية حول مشاعرك النفسية نحو المستقبل فالرجاء رأيك نحو هذه المشاعر بأمانة ومصداقية علماً ان اجابتك ستكون موضع الثقة وستعامل بالسرية التامة ولن تستخدم إلا في اغراض البحث العلمي .

مع خالص الشكر ..

النوع : ذكر / انثى

التخصص : علمي / انساني

ت	الفقرات	موافق	موافق بشدة	بين الموافق وعدمه	غير موافق	غير موافق بشدة
١.	اشعر بالثقة بأي قرار اتخذه بشأن مستقبلي .					
٢.	ينتابني الاحساس بالامل حين افكر في مستقبلي.					
٣.	يضطرب نومي عندما افكر في المستقبل .					
٤.	اتوقع ان تزداد منغصات حياتي مستقبلياً .					
٥.	ارى ان المنظومة القيمة الاخلاقية تدهورت .					
٦.	احس ان ظروفى الحالية لا تؤهلني الى تكوين اسرة .					
٧.	ارى ان املي ضعيف جداً في الحصول على فرصة لاكمال دراستي العليا .					
٨.	اخشى الاصابة بمرض معدي .					
٩.	اشعر بان الامور اكثر تعقيداً من السابق .					
١٠.	اشعر ان حياتنا مقبلة على تفكك اجتماعي .					
١١.	ارى ان دراستي ليس لها فائدة مستقبلاً .					
١٢.	لدي احساس ان لا احد يكثرث لما سيحدث لي مستقبلاً .					
١٣.	يراودني امل في الحصول على فرصة لاكمال دراستي العليا مستقبلاً .					
١٤.	اثق بقدرتي على حل أي مشكلة اجتماعية تواجهني .					
١٥.	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما افكر في المستقبل .					
١٦.	نفكري مستمر في المستقبل وهو مصدر قلقي.					
١٧.	اشعر بالفلق من سرعة ومرور الوقت دون تحقيق اهدافي .					
١٨.	اشعر ان المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.					
١٩.	اشعر ان امالي وطموحي لن تحقق .					
٢٠.	اشعر ان حياتي تتغير نحو الأسوأ مستقبلاً .					
٢١.	اخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.					
٢٢.	اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار .					
٢٣.	اشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما افكر في					

					المستقبل .	
					أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .	٢٤ .
					أشعر بأني لن أحقق ذاتي في المستقبل .	٢٥ .
					أعاني من الضيق في التنفس .	٢٦ .
					أعاني من اضطراب في النوم .	٢٧ .
					يتصبب العرق بغزارة دون سبب واضح .	٢٨ .
					أعاني من ألم حاد في الرأس .	٢٩ .
					أخشى ان يدبر لي الآخرون أمراً في المستقبل .	٣٠ .
					أشعر بالعجز من اتخاذ قرار بشأن مستقبلي .	٣١ .
					تؤلمني حالة الصراع بين ما أعيشه وما أطمح إليه .	٣٢ .
					أخشى ان حالتي تتدهور وتصبح عاجزة في المستقبل .	٣٣ .
					أخشى ان استمرار الظرف الحالي الذي يمر به المجتمع .	٣٤ .
					تقلقتني ظاهراً الفوارق الطبقيّة في المجتمع .	٣٥ .
					أشعر ان السنين تمر علي سريعاً دون ان أحقق طموحي .	٣٦ .
					أخشى من عدم توفر الأماكن الصحية .	٣٧ .
					أعاني من جفاف الفم عندما أفكر في مستقبلي .	٣٨ .
					أخاف من الذين يغدرون بي .	٣٩ .
					أخشى من الإصابات بعاهات بدنية مستديمة .	٤٠ .
					الاحظ ان يدي ترتعش عندما أقوم بعمل ما .	٤١ .
					أعرق كثيراً وبسهولة حتى في أيام البرد .	٤٢ .
					أشعر ان قلبي يدق بسرعة .	٤٣ .
					يقلقتني تدخل احد افراد اسرتي في مصيري .	٤٤ .
					أخشى ان أفقد احد افراد اسرتي .	٤٥ .
					يملكني شعوراً بالاطمئنان على مستقبل اسرتي .	٤٦ .