

## الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

### *The hope and its relation with future worries for universities students*

م.د. اخلاص علي حسين

كلية التربية الاساسية

جامعة ديالى

#### 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 ( 2003 ) والاحتلال وما جرّه 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 ( 300 ) 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 عال .
  - 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 بـ :

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 ( 2003 ) 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 .

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 تفل 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 كثيراً من الافراد يعانون من فقدان الامل لديهم وقلقين باستمرار .

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

ولقد توصل علماء النفس المهتمون بموضوع (الامل Hope) الى ان الامل يمكن ان يكون نوعاً من الميل او النزعة الشخصية وبذلك هو يماثل بقية العواطف التي تتأثر بتغيير 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 ، 2000 ) 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 ، 2009 ، ص9) .

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 ، 2000 ، ص120) .

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 بالمتغيرات مشحون بعوامل مثيرة

مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها الى نتائج تنعكس على سلوكيات الافراد اذ 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 فروق 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 وضاعة ومعلم ثقافي رائد ، ورمز شامخ تستنير بها الاجيال المتطلعة الى مرافئ العلم وسبل الازدهار في شتى مناحي الحياة . فهم يستلهمون من نبعها 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 يعدون القاعدة الاساسية وثروة الامم الحقيقية والدعامة الاساسية لتقدم الشعوب بعدهم 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 اعدادا (علمياً ونفسياً وتربوياً) 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 الألفة والمودة ، ويكون فاعلاً في وظيفته ويتعاشق مع خبرة القلق بوصفها نتيجة لوعيه ، أو امر لا بد من مواجهته لايتجنبه لأنه سينكمش ويتوقف عن اختيار المستقبل ، ويتخلى عن التطور والفردية والمعايير والتفضيلات والاهداف (صالح ، 1987 ، ص243) . 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 ، 1986 ، ص321) .

فالشخص بطبعه يميل الى الشعور بالسعادة المتجددة اذ يعيش في امل متجدد ومستمر مهما كانت الظروف ، اذ اشار (سنايدر ، 1995 ، Snyder) الى 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 فقد 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 يفيدون 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 وانتقاص الذات خاصة مدة الامتحانات ودعمت هذه الفرضية (ميشيل Michal, 2000) وسنايدر (Snyder, 2002) اللذين وجدا ان الطلبة الذين يحدوهم 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 مهما للفرد من خلال اعطائه معنى لحياته وكيف انه سيحقق طموحاته واهدافه ويقفل من قلقه من المستقبل . اذ توصلت دراسة كوب وماك (Cope & Mack, 2009) الى 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) .

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

اذ يشير تقرير منظمة الصحة العالمية لسنة 2001 الى ان حوالي (450) مليون انسان في العالم تعرضوا الى اضطرابات ومشاكل نفسية ، ويعدّ القلق من أشيع الاضطرابات النفسية عموماً ، فهو يمثل من 30% الى 40% من الاضطرابات العصابية (بلكيلاني ، 2008 ، ص7) .

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 وايجاد 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 ، 1983، ص165) .

فالقلق وغموض المستقبل من المشكلات النفسية الشائعة بين اوساط المجتمع والتي تتبع من وجود صراع داخلي وحالة انفعالية لدى الفرد ناتجة من الوسط الذي يعيش فيه اذ 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 ، 1995 ، ص71) .

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 جانبيين 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 حاضرها ، ويرسم معظم معالم مستقبلها ، ويعالج قضايا المجتمع ومشكلاته ويطور امكاناته ، لذا تبرز اهمية البحث من الناحية الوقائية لانه 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 والتربية الاصمعي وكلية التربية الاساسية وكلية الطب وكلية الادارة والاقتصاد وكلية الطب

البيطري وكلية العلوم الاسلامية وكلية الهندسة وكلية القانون والعلوم السياسية) للمرحلة الرابعة فقط من الذكور والاناث للعام الدراسي (2010-2011) وللدراسة الصباحية فقط .

### تحديد المصطلحات :

الامل *Hope* عرفه :

#### (1) 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) .

#### (2) 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) .

#### (3) تعريف الصالحي 2005

استعداد او تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو غاية او رغبة يطمح الفرد الى ان يصل اليها ويتوقع النجاح فيها (الصالحي ، 2005 ، ص39) .  
ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الامل .

### القلق *Anxiety* عرفه :

#### (1) ريس 1995

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) .

#### (2) عرفه العتوم واخرون 2005

هو شعور بعدم الارتياح واحساس بالرهبة والتخوف من بعض المواقف التي لا تكون نواتجها واضحة (العتوم ، 2005 ، ص189) .

### قلق المستقبل *Future Anxiety* وقد عرفه :

#### (1) العكايشي 2000

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 ، 2000 ، ص13) .

#### (2) كرميان 2008

شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشك من القدرة على التفاعل الاجتماعي (كرميان ، 2008 ، ص7) .

### 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 وزملاؤه بوضع افتراض مفاده ان الامل يمكن تفسيره بالاستناد الى عملية التفكير الموجه نحو الهدف التي يقوم الشخص فيها بالعمل على جانبين 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 1991 ، Snyder & et al.) كانت ترتبط بالزيادة في التفاؤل وادراك الامكانيات وحل المشكلات وادراك السيطرة والكفاية وتقدير الذات والتوقعات الايجابية العامة بخصوص الهدف والطموحات والامكانات 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 امكاناتهم وقدراتهم في تحصيل طموحاتهم وهم اكثر ايماناً بامكانية الوصول اليها وهم يركزون على النجاح .

وان ذوي الامل المنخفض يكونون مقتنعين بأنهم مفتقرين الى السبل اللازمة لبلوغ طموحاتهم واهدافهم ، ويشكون في امكانية استخدامهم للسبل المتوافرة لديهم وان 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 ويتكون لديهم احساسات بعدم التأكد والفشل بشأن اهدافهم وطموحاتهم و يعيشون انفعالات سلبية عندما يسعون وراء غاياتهم (Kilnder, 1995, p.10) .

ثانياً : النظريات المفسرة لمفهوم الامل1- 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 ، 1994) ان من الضروري وجود مستوى ولو بالحد الادنى 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 الظواهرية لشخص اخر في موقف معين ، ويوضح ان الافراد عامة يميلون الى تجنب الموقف التي يفشلون فيها والتي تشعرهم بعدم جدوى الامل وبمكانة واطنة وانهم يفضلون

المهام التي نجحوا فيها وتفوقوا بها على الآخرين وهذا ما اوضحته دراسة كل من (نوليس 1947 Nowlis، وكيهارت 1948 Gebhart) . (Snyder, 1995 , p.356) .

### 2- نظرية الامل لسنايدر Snyder :

لقد قام سنايدر ( Snyder ) وزملاؤه 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 )

### 3- نظرية لازاروس 2002 Lazaruse :

اوضح لازاروس ( Lazaruse ) في نظريته حول المعنى النفسي للامل ان الامل هو 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 من 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 قدرأ 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 عال والآخر يكون اقل لكن الجميع يسعى جاهداً على عدّ ان الامل هو الاعتقاد الامثل بإمكانية التوصل الى نتيجة ايجابية .



فقد اشار ستونلاند الى وجود مستوى ولو بالحد الأدنى من الاهمية الرغبة أو الطموح أو الغاية التي يريد 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 ، اذ 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 ، 1998، ص20) .

وتتأثر ظاهرة القلق بعوامل بيئية اجتماعية وراثية وكذلك بالظروف والاحداث التي مر بها الفرد في حياته العامة ، اذ 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 ، 1993 ، ص368) .

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

ويعد القلق من العوامل الاساسية لاضطراب الصحة النفسية اذ يعد من الانفعالات الاساسية 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 .

ويؤثر 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 ، 1996 ، ص113) .

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 ، 2000 ، ص156) .

ويؤكد ادلر اهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الانسان ونموه النفسي ويرى ان البحث عن اسباب القلق ، يعتمد على فهم تلك العوامل (فهمي ، 1987 ، ص188) .

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 ، 1983 ، ص307) .

**تصنيفات القلق :** يصنف القلق الى :

### 1- 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 .

### 2- 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 ، 1982 ، ص16) .

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 التوتر 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 ، 1982 ، ص30) .

### 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 ، 2005، ص200) .

### التفسير الفسيولوجي للقلق :

تنشأ اعراض 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 وحياناً 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 للاجهاد ونظراً لصعوبة التكيف في مرض القلق .

والمركز الاعلى لتنظيم الجهاز العصبي (الارادي هو الهيبيوثلاموس) المهاد التحتي وهو مركز التعبير عن الانفعالات وهو على اتصال دائم بالمخ الحشوي والذي هو مركز الاحساس بالانفعال ويتلقى الهيبيوثلاموس 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 ادريلين والوبامين) والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من أي جزء اخر في المخ مع وجود الاستيتيل كولين في قشرة المخ وان اسباب معظم الامراض النفسية والعقلية هي خلل في توازن هذه الموصلات العصبية (عكاشة ، 1998 ، ص 111) .

### 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 أدائه 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 ، 1998 ، ص 383) .

### 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 والملائم من موقف الحياة المتعددة (الربيعي ، 2004 ، ص 12) .

### 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 اشغالهم باداء الاختبار فينخفض ادائهم (تركي ، 1981 ، ص 30) .

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 ، 1990 ، ص 92) .

### 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، 2000 ، ص114) .
- 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 ، 1994 ، ص24-25) .

### 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 ، 2005 ، ص5) .

### مفهوم قلق المستقبل Future Anxiety

يظهر قلق المستقبل سمة 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 تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة (شقيير ، 2005، ص5) .

وعدّ ( 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 (معوض ، 1996 ، ص67) .

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 ، 2009، ص47) .

### 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 وتنسم 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 الحول 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 اذ 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 . (معوض ، 1996 ، ص14) .
- 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 ، 1983 ، ص82) .
- ٤ . يفقد الفرد تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني . (ابراهيم ، 2003 ، ص18) .
- ٥ . الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة بأحد واستخدام اليات الدفاع وصلابة الرأي والعنف . (حسنين ، 2000 ، ص19) .
- ٦ . انعدام الطمأنينة للفرد على صحته ورزقه ومكانته . (مسعود ، 2000 ، ص356) .

### النظريات التي تناولت وفسرت 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 تعود نفاثه 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 ، 1998 ، ص121) .

اما رأي (ادلر) بأن هدف الانسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق . اما كارين هورتي فتري ان نظرية (فرويد) لا تولي طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية الالهية التي تستحقها وتقول انه ينشأ فيها (علاوي ، 2002 ، ص83) .

#### ثانياً - المدرسة السلوكية :

تري 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 بالذوايق 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 (كفافي ، 1990 ، ص349) .

### ثالثاً – النظرية المعرفية :

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

ويعدّ 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 مسبقاً بانماط من التفكير الخاطيء 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 ، 2007 ، ص8) .

### رابعاً – النظرية الوجودية :

يرى الوجوديون ان الانسان دائماً يعيش للمستقبل وان القلق يصاحبه تهديد 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 ، اذ أن القلق في نظرهم ليس حالة مرضية تترتب على تجارب صدمات في الطفولة بل هو مكون من مكونات الذات (العكيلي، 2000، ص46) .

### مناقشة (نظريات القلق) :

من خلال عرض النظريات السابقة حول مفهوم القلق نجد اختلافاً في تحديد مكوناته ومسبباته وأثر المتغيرات الاخرى فيه تبعاً لاختلاف الاطر النظرية والفلسفية . ونجد 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 اخرى 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 :

- 1 - دراسة صبري (2003) المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الانجاز وشملت هذه الدراسة عينة مكونة من (150) 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 ، 2003 ، ص80) .

- ٢ - دراسة السبعواوي (2005) قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات وهدفت الى قياس مستوى قلق المستقبل ومتغير الجنس والتخصص وتكونت عينة الدراسة من (578) وقد اظهرت نتائج البحث بأن مستوى قلق المستقبل عالي وان قلق المستقبل لدى الاناث اعلى من الذكور . (السبعواوي ، 2007، ص6-20)
- ٣ - دراسة الصالحي ( 2005 ) 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 فان جميع الافراد يتمتعون بالامل ولا يوجد فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث . (الصالحي ، 2005، ص10-130) .
- ٤ - دراسة سعود ( 2005 ) 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 (2284) من طلاب جامعة دمشق واظهرت 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 ( 2008 ) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا وتكونت العينة من ( 198 ) فرد من الذكور والاناث وهدفت على التعرف على السمات الشخصية وقلق المستقبل واظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية بحسب الجنس ولصالح الاناث ووجود مستوى عال من القلق لدى عينة البحث . (كرميان ، 2008، ص1-60) .
- ٦ - دراسة بلكيلاني ( 2008 ) 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 عال لذواتهم ، وانهم يشعرون بحالة من قلق المستقبل وانه توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل وان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الافراد من نوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل لديهم (بلكيلاني ، 2008، انترنت) .
- ٧ - دراسة عبد الله (2010) قلق المستقبل لدى النساء هدفت الى قياس قلق المستقبل لدى النساء في محافظة ديالى وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من جامعة ديالى للعام الدراسي (2010) وكانت النتائج انه لا يوجد قلق من المستقبل لدى نساء محافظة ديالى . (عبد الله ، 2010، ص230) .
- ٨ - دراسة بوك (2010) 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 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 املأ من اقرانهن من الطلبة . (Buck, 2010, p.40-55) .

٩ - دراسة عبد الستار ، مهند محمد ( 2011 ) 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 (الوطني – العالي) والجنس (ذكور – اناث) ، وقد كانت عينة البحث (52) طالبا وطالبة جامعية من كلية الاداب جامعة بغداد. وقد اظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة يميلون للاعتقاد بعشوائية عالمهم ، وان طلبة الجامعة يخبرون مستوى عال 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 ، 2011، ص50) .

### الفصل الثالث

#### مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة ديالى من كلا التخصصين (علمي- إنساني) والنوع (ذكور-إناث) للعام الدراسي ( 2010-2011 ) إذ بلغ المجتمع (10835) من طلبة الدراسة الصباحية .

#### عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة \*\* من (كلية التربية الاساسية وكلية التربية الأصمعي وكلية التربية الرازي وكلية الطب،كلية الإدارة والاقتصاد) إذ تم تقسيم مجتمع البحث إلى اختصاصين (علمي-إنساني) والنوع (ذكور-إناث) وتم اختيار عينة البحث التطبيقية والبالغة (300) طالب وطالبة وبواقع ( 150) ذكور و(150) إناث والجدول (1) يوضح ذلك .

#### الجدول (1)

توزيع افراد العينة حسب التخصص والنوع

المجموع	النوع		التخصص	الكلية	ت
	إناث	ذكور			
100	50	50	علمي- إنساني	التربية الاساسية	1
40	20	20	علمي	التربية الرازي	2
40	20	20	إنساني	التربية الأصمعي	3
60	30	30	علمي	الطب	4
60	30	30	إنساني	الإدارة والاقتصاد	5

\* 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 .



300	المجموع		
-----	---------	--	--

**أداة البحث :****1- مقياس الأمل :**

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بعدة خطوات :-  
1 - بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع قامت الباحثة بتبني (مقياس الصالحي، 2005) لقياس الأمل المكون من (33) فقرة بعد ذلك قامت بعرضها على الخبراء في مجال التربية وعلم النفس إذ حصلت على نسبة قبول ( 95%) 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 .
- الثبات / نعني بالثبات الدقة والاتساق في أداء الفرد والاستقرار في النتائج عبر الزمن فالمقياس الذي يتصف بالثبات هو الذي يعطي النتائج نفسها 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 ( 30 طالبا) وبعد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول إذ تم حساب العلاقة بين درجات الافراد بين التطبيقيتين باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الارتباط (80%) وبذلك يعد المقياس صادقاً وثابتاً .

**وصف المقياس :**

يتكون المقياس من ( 33) فقرة وبخمس بدائل (وافق بشدة ، اوافق ، اوافق نوعاً ما ، ارفض نوعاً ما ، ارفض بشدة) وقد كانت اوزان الفقرات الايجابية (5-1) في حين كانت السلبية من (1-5) . اما المتوسط الفرضي فقد كان (99) .

**2- 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 الآتية :

1. فرز الفقرات المتشابهة عن الفقرات غير المتشابهة .
2. صياغة بعض الفقرات المأخوذة بما يلائم مجتمع البحث .
3. صياغة بعض الفقرات الجديدة من الباحثة .

وقد بلغت عدد الفقرات (63) 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 كالتالي ( 1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية اما الفقرات السلبية فقد كانت أوزانها ( 1,2,3,4,5) .

### 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 (80%) فأكثر وبذلك استبعدت (17) فقرة لم تحصل على نسب اتفاق وعدت غير صالحة .

وبناء على ذلك أصبح عدد فقراته (46) فقره موزعة على ثلاثة مجالات :

المجال الاجتماعي - (15) فقرة

المجال النفسي - (20) فقرة

المجال الصحي - (11) 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 اذ تم تعيين نسبة الـ ( 27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا على القياس والـ (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا ، وذلك للحصول على اكبر حجم أقصى تمايز، وبذلك يكون مجموع الاستثمارات في كل مجموعه (81) استمارة وبذلك يكون مجموع الاستثمارات التي خضعت للتحليل هي ( 162) استمارة وبعد استخدام معادلة الاختبار التائي لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين تبين ان جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (2) يوضح ذلك .

#### جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل بطريقة المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.044	0.870	2.012	1.04	2.50	1
دالة	7.364	1.160	2.722	0.147	3.519	2
دالة	2.935	0.485	1.796	1.165	2.148	3
دالة	3.667	1.048	1.98	1.190	2.432	4

\* الخبراء :-

أ. د. ليث كريم حمد / أ.د.مهني محمد عبد الستار / أ.د. صفاء حبيب كرمة / 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

دالة	2.734	1.176	2.309	1.031	3.136	5
دالة	4.22	1.174	2.037	1.257	2.53	6
دالة	4.22	1.01	3.03	0.85	3.46	7
دالة	3.312	0.80	3.63	0.410	3.86	8
دالة	4.20	1.10	2.407	0.905	3.438	9
دالة	2.939	1.014	2.41	1.10	2.58	10
دالة	6.564	1.23	2.33	1.10	3.15	11
دالة	5.483	1.110	3.068	0.712	3.63	12
دالة	6.436	1.044	2.395	1.011	3.41	13
دالة	10.87	0.87	1.52	1.07	2.17	14
دالة	9.29	1.93	1.98	1.10	3.14	15
دالة	2.45	0.61	3.72	0.410	3.86	16
دالة	7.90	0.78	3052	0.618	3.78	17
دالة	7.903	0.825	1.42	1.25	2.35	18
دالة	7.053	1.34	1.926	1.19	2.84	19
دالة	7.666	0.434	3.012	0.605	3.685	20
دالة	5.47	1.173	2.75	0.96	3.414	21
دالة	3.860	1.147	2.432	1.094	3.914	22
دالة	3.860	1.143	2.432	1.094	2.94	23
دالة	12.801	1.075	1.884	0.961	3.346	24
دالة	6.434	1.156	2.846	0.814	3.56	25
دالة	5.239	0.947	1.512	1.239	2.154	26
دالة	13.643	1.102	1.907	0.92	3.45	27
دالة	3.653	1.155	2.685	1.156	3.154	28
دالة	2.873	1.199	2.754	1.074	3.124	29
دالة	8.524	1.181	2.384	0.914	3.384	30
دالة	11.681	0.900	1.525	1.123	2.846	31
دالة	11.114	1.014	1.877	0.484	3.11	32
دالة	7.724	0.812	1.451	1.244	2.352	33
دالة	8.898	1.082	2.47	0.804	3.420	34
دالة	5.164	1.087	2.753	0.474	3.346	35
دالة	7.841	1.072	3.006	0.588	3.7591	36
دالة	4.217	1.067	2.272	0.735	3.648	37
دالة	6.046	1.170	2.519	0.951	3.241	38
دالة	8.661	1.146	1.951	1.072	3.019	39
دالة	6.316	1.139	2.352	1.022	3.111	40
دالة	8.869	0.899	1.451	1.186	2.488	41
دالة	7.915	1.093	1.932	1.139	2.914	42
دالة	6.263	1.114	2.907	0.786	3.580	43
دالة	8.031	1.116	2.852	0.725	3.961	44
دالة	4.907	1.202	2.500	1.034	3.111	45

دالة	8.661	1.146	1.951	1.072	3.019	46
------	-------	-------	-------	-------	-------	----

## 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 (300) استمارة وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يوضح ذلك .

## الجدول (3)

## معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (0.05)

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.439	31	0.114	16	0.204	1
0.237	32	0.152	17	0.243	2
0.280	33	0.347	18	0.101	3
0.322	34	0.281	19	0.130	4
0.273	35	0.306	20	0.140	5
0.281	36	0.262	21	0.322	6
0.385	37	0.179	22	0.194	7
0.331	38	0.471	23	0.209	8
0.217	39	0.298	24	0.135	9
0.332	40	0.254	25	0.348	10
0.270	41	0.145	26	0.138	11
0.315	42	0.315	27	0.281	12
0.446	43	0.131	28	0.253	13
0.140	44	0.493	29	0.446	14
0.322	45	0.279	30	0.374	15
0.446	46				

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 مجموعه 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 (3) ، (4).

**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 ( 100 ) استمارة تم سحبها بشكل عشوائي من استمارات العينة الأساسية ، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات النصفين وقد بلغت (0.86) ولما كانت الدرجة المستخرجة هي لنصف المقياس فلقد تم تعديلها باستعمال معادلة سبيرمان – براون ، وقد بلغت (0.92) وهي قيمة ثبات عالية .

**ب- معامل ألفا للاتساق الداخلي**

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اختبار (60) استمارة بشكل عشوائي ، ثم استعملت معادلة (ألفا) للاتساق الداخلي وقد بلغ معامل الثبات ( 0.91) 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 (1) .

**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 (300) إذ بلغ المتوسط درجات العينة في المقياس (232,13) درجة وبتباين معياري قدره (17,06) وعند حساب دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس الأمل والمتوسط النظري للمقياس البالغ (99) وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة . وجد أن الفرق بين المتوسطين ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط النظري للمقياس إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (12.23) أعلى من القيمة الجدولية (1.96) وبدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على أن الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري للمقياس حقيقي ولم يأت مصادفة وهذا يعني أن عينة البحث تدني مستوى الأمل ، والجدول (4) يوضح ذلك.

**الجدول (4)**

يوضح قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي لمقياس الأمل

والمتوسط الفرضي لعينة البحث

العينة	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القيمة	القيمة الثانية	مستوى
--------	---------	----------	---------	--------	----------------	-------

الدلالة	الجدولية	الثانية المحسوبة	النظري	المعياري	الحسابي	
0,05	1,96	12,23	99	17,06	232,13	300

قد يكون السبب في ذلك الظرف الذي يعيشه مجتمعنا في الوقت الراهن من ازمات وضغوطات نفسية وانعدام الامن وقلة توفر فرص العمل ، وبما ان طلبتنا ليسو بعيدين عن هذا الواقع مما انعكس سلباً عليهم ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (بوك 2010) ودراسة (عبد الستار 2011) وقد يرجع السبب الى ان هاتين الدراستين قريبة في الوقت للدراسة الحالية أي حديثة مما يعني ان الزمن كلما تقدم يزيد احساس الافراد بفقدان الامل ، في حين انها اختلفت مع دراسة (الصالحي 2005) اذ كانت النتائج ايجابية أي انهم يتمتعون بالامل . 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 الامل على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث) تم معالجة هذا الهدف احصائياً بلستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كما يتضح في الجدول (5) .

### الجدول (5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الامل على وفق متغير النوع

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	150	233,02	15,12	1,06	1,96	0,02
اناث	150	231,98	16,20			

أظهرت النتائج أن مستوى الأمل عند الذكور كان متوسطة (233,02) حين كان متوسط الأول عند الأناث (231,98) وكان الفرق غير دال احصائياً بين المتوسطين ، أذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (1,06) أقل من القيمة التائية الجدولية (1,96) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على أن مستوى الأمل عند الذكور والأناث متساوي ، وهذا يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الامل بين الذكور والأناث مما يدل انهم يعيشون الظروف نفسها والازمة ذاتها والاحباطات اضافة الى ان جميع الطلبة يمتلكون الاحاسيس نفسها بعدم الامان وقلة توفير الفرص في الحياة العملية وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الستار 2011) واختلفت مع دراسة (الصالحي 2005) ودراسة (بوك 2011) .

### الهدف الثالث :

لتحقيق الهدف الثالث وهو التعرف على الفروق في مستوى الأمل على وفق التخصص (علمي ، انساني ) فقد تم معالجة البيانات بأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (125.53) وبأنحرف معياري قدره (14,345) بينما حصل التخصص (الإنساني) على متوسط حسابي مقداره (123,706) وبأنحرف معياري (13,337) وبعد حساب القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (1.960) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في مستوى الأمل تبعاً لمتغيري التخصص

(علمي، انساني) والجدول (6) يوضح ذلك ، إلا ان طلبة الفرع العلمي هم اقل املاً من طلبة الفرع الادبي ، قد يعود السبب ان طبيعة دراسة التخصص العلمي اذ يكون اكثر صعوبة وتعقيد ، مقارنة بالتخصص الانساني .

## الجدول (6)

الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الامل على وفق متغير التخصص (علمي انساني)

مستوى الدلالة	القيمة التائي الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	حجم العينة
غير دالة احصائي	1,960	2,98	14,435	125,733	علمي	150
			13,33	123,706	انساني	150

فضلاً عن ان ذوي التخصص الانساني تكون لديهم فرص عمل اكثر وآفاق اكثر مستقبلاً بذوي التخصص العلمي .

## الهدف الرابع :

لتحقيق الهدف الرابع وهو التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، فقد عالجت الباحثة احصائيً باستخراج الوسط الحسابي لأفراد العينة والبالغ (138.37) وبانحراف معياري مقداره (11.134) في حين المتوسط الفرضي (138) درجة وباستخدام الأختلو التائي لعينة واحدة تبين وجود فرق في دلالة احصائيً بمستوى دلالة (0,05) وكما موضح في الجدول (7) اذ تبين أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بمستوى عال ويمكن تفسير ذلك الاسباب نفسها 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 ، وتنفق هذه الدراسة مع دراسة (السبعاي 2005) و (دراسة كرميان 2008) و (دراسة سعود 2005) وقد يعود السبب الى ان افراد العينة هم من الفئة نفسها وهذا يعني ان لديهم الامل والطموحات المشتركة نفسها بينهم واختلفت هذه الدراسة (عبد الله 2010) ودراسة (بكيلاني 2008) .

## الجدول (7)

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

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال احصائي عند مستوى دلالة (0,05)	1.960	47.597	138	11.234	138.37	300

**الهدف الخامس :**

لغرض تحقيق الهدف الحالي وهو التعرف على مستوى قلق المستقبل على وقف متغير النوع فقد عولجت البيانات احصائيًا بلستعمال الأختلو اليثني لعينتين مستقلتين أذ حصل الذكور على متوسط حسابي (136.233) وبلنحراف معياري (11.96) بينما حصل الإناث على متوسط حسابي مقداره (140.513) وبلنحراف معياري مقداره (10.049) إذ تبين أن القيمة الثانية المحسوبة (0.355) أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.960) مما يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل والجدول (8) يوضح ذلك على وفق النوع وقد يعود السبب الى ان كلاً من الذكور والاناث يعيشون الظروف نفسها ولديهم الامال والطموحات نفسها ، وان كل منهم يتعرضون للضغوط النفسية والاجتماعية ذاتها وتنفق مع دراسة (سعود 2005) واختلفت مع دراسة (السبعوي 2005) .

**الجدول (8)**

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

العينة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائي المحسوبة	القيمة التائي الجدولية	مستوى الدلالة
150	ذكور	163.2333	11.961	0.355	1.960	0,05
150	اناث	140.513	01.049			

**الهدف السادس :**

لغرض تحقيق الهدف السادس وهو التعرف على قلق المستقبل وفوقاً للتخصص (علمي، انساني) فقد اظهرت النتائج بعد معالجتها احصائيًا بقانون الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، إذ حصل التخصص العلمي متوسط حسابي (139.793) وبلنحراف معياري (11.470) بينما حصل التخصص العلمي على وسط حسابي (136.95) وبلنحراف معياري (10.84) وبعد معالجتها أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (2.203) اكبر من الطبقة الجدولية البالغة (1.690) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في قلق المستقبل ولصالح التخصص العلمي . والجدول (9) يوضح ذلك . وهذا يعني ان الطلبة ذوي التخصص العلمي يعانون من قلق المستقبل اكثر من ذوي التخصص الانساني وقد يرجع السبب الى الظروف نفسها التي ادت الى انعدام الامل لديهم وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الستار 2011) .

**الجدول (9)**

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

العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائي المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
150	علمي	139.793	11.470	2.203	1.960	0,05
150	انساني	136.95	10.84			



**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 (0.324) وبعد استخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة (0.168) وهي ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مستوى الأمل وقلق المستقبل لدى عينة البحث والجدول (10) يوضح ذلك.

**الجدول (10)**

معامل الارتباط بين الأمل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
مستوى الأمل قلق المستقبل	300	0,324	0,168	دال احصائياً

وعلى وفق النتائج التي يبينها الجدول رقم ( 10 ) يتضح الاتي ان العلاقة بين الامل وقلق المستقبل علاقة عاكسة للاوضاع النفسية التي يعيشها الطلبة والتي خلفها الواقع الاجتماعي الذي يعيشه ضمن بيئتهم العراقية بظروفها 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 :**

1. ان افراد عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم امل .
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل بحسب النوع .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامل عند الطلبة ذوي التخصص العلمي.
4. ان افراد العينة من الطلبة لديهم قلق مستقبل عالي .
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب متغير النوع .
6. توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب المتغير التخصص العلمي.
7. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الامل وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

**التوصيات :**

3. 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 .
4. انشاء مركز نفسي وارشادي في جامعة ديالى بحيث يسهم بطريقة فاعلة في معالجة تلك الاضطرابات النفسية .
5. اشراك طلبة الجامعة بالعمل التطوعي والخيري ، فضلاً عن مشاركتهم بمنظمات المجتمع المدني لجعلهم اكثر فائدة وانتاجية .

**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 (2003) : مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة.
٢. ابراهيم ، عبد الرقيب (1982) : اختبار القلق (الحالة - السمة) للأطفال ، القاهرة ، دار المعارف .
٣. ابو سليمان ، بهجت عبد المجيد ، (2007) ، 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 ( 2002 ) : كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل ، دار اللطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٥. اسعد ، يوسف ميخائيل (1986) : التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
٦. بن علو ، الازرق (1993) ، الانسان والقلق ، ط1 ، القاهرة ، دار سينا للنشر .
٧. بيك ارون ، (2000) : العلاج المعرفي للاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، ط1، بيروت ، دار النهضة العربية .
٨. بكيلاني ، ابراهيم محمد ، ( 2008 ) : 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 ، (1981) : "قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة" ، جامعة الكويت مجلة كلية العلوم الاجتماعية ، العدد (30) .
١٠. توك ، محيي الدين ، عبد الرحمن عدس ، (1984) : اساسيات علم النفس التربوي .
١١. حسنين ، احمد محمد ( 2000 ) ، 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 (2000) ، اثر برنامج في تأكيد خفض الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات (رسالة ماجستير غير منشورة) .
١٣. الدباغ ، فخري ، (1983) : اصول الطب النفسي ، ط2 ، جامعة الموصل .
١٤. الربيعي ، الاء زهير مصطفى ، (2004) : سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة الاداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
١٥. السبعائي ، فضيلة عرفان محمد ، (2005) : قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الموصل للعام (2007) .
١٦. سعود ، ناهد شريف ، ( 2005 ) ، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة .
١٧. الشاوي ، سعاد سبتي، (1999) ، 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 (1996) : مشكلات الاطفال والمراهقين واساليب المساعدة فيها ، ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي ، عمان الاردن ، منشورات الجامعة الاردنية .
١٩. شقير ، زينب ، (2005) ، مقياس قلق المستقبل ، مكتبة النهضة ، القاهرة .
٢٠. شلتز ، داوون ، (1993) ، نظريات الشخصية ، ترجمة حمدلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، جامعة بغداد .

٢١. الصالحي ، ميادة عبد الحسن (2005) ، الامل وتحقيق الاهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى .
٢٢. صبرية ، ايمان محمد (2003) بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية والانجاز ، المجلة المستنصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد (38) .
٢٣. صالح ، قاسم حسين ، (1987) : الانسان من هو ، بغداد ، دائرة الشؤون الثقافية للنشر .
٢٤. عبد الستار ، مهند محمد ، (2011) ، دراسات معاصرة في علم النفس العرقي ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، الطبعة الاولى .
٢٥. عبد الله ، حسن ( 2010 ) ، قلق المستقبل لدى النساء ، الكتاب السنوي لمركز ابحاث الطفولة والامومة ، المجلد الخامس ، الجزء الثاني .
٢٦. العتوم ، عدنان يوسف واخرون ، (2005) ، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، ط .
٢٧. العكايشي ، جبار وادي باهض ، ( 2000 ) قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب الجامعة المستنصرية .
٢٨. العكايشي ، بشرى احمد ( 2000 ) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
٢٩. عكاشة ، محمود فتحي ، ( 1998 ) ، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من اطفال مدينة صنعاء سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، العدد (13) .
٣٠. علاوي ، محمد حسن ، ( 1998 ) : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٣١. العناني ، حنان عبد الحميد (2000) ، الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن .
٣٢. فريد ، جاسم دارة ، ( 1995 ) : المشكلات السلوكية في الوسط الطلابي الجامعي بعد العدوان الثلاثيني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
٣٣. فهمي ، مصطفى ( 1987 ) ، الصحة النفسية ، دراسة في سايكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
٣٤. فيركسون ، جورج أي (1991) ، التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس ترجمة هناء محسن العكلي ، بغداد دار الحكمة.
٣٥. القريطي ، عبد المطلب امين ، (1998) : في الصحة النفسية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٣٦. كرميان ، صلاح حميد (2008) ، 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 (1990) ، الصحة النفسية ، دار النشر والتوزيع القاهرة .
٣٨. مسعود ، سناء منير (2006) ، 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 (1996) ، 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 ، ( 1990 ) : علماء النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة اللجنة السعودية للتربية الرياضية البدنية .
٤٢. الوقي ، راضي ، ( 1998 ) : مقدمة في علم النفس ، ط 3 ، 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 relationship 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, Theres 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 2<sup>nd</sup> –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 Ironal press , ei newyork .
14. Moline, R(1990) : Futer anxitety : climical 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 (1)

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 ظروف في 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.	يرادوني 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.	نفكيري مستمر في المستقبل وهو مصدر قلقي.					
١٧.	اشعر بالقلق 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 .					
٢٤.	اجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .					
٢٥.	اشعر بأنني لن احقق ذاتي في المستقبل .					
٢٦.	اعاني من الضيق في التنفس .					
٢٧.	اعاني من اضطراب في النوم .					
٢٨.	يتصيب العرق بغزارة دون سبب واضح .					
٢٩.	اعاني من ألم حاد في الرأس .					
٣٠.	اخشى ان يدبر لي الآخرون أمراً في المستقبل.					
٣١.	اشعر بالعجز من اتخاذ قرار بشأن مستقبلي .					

					٣٢ . تؤلمني حالة الصراع بين ما اعيشه وما اطمح اليه .
					٣٣ . اخشى ان حالتي تتدهور وتصبح عاجزة في المستقبل .
					٣٤ . اخشى ان استمرار الظرف الحالي الذي يمر به المجتمع .
					٣٥ . تقلقني ظاهر الفوارق الطبقيه في المجتمع .
					٣٦ . اشعر ان السنين تمر علي سريعا دون ان احقق طموحي .
					٣٧ . اخشى من عدم توفر الاماكن الصحية .
					٣٨ . اعاني من جفاف الفم عندما افكر في مستقبلي .
					٣٩ . اخاف من الذين يغدرون بي .
					٤٠ . اخشى من الاصابات بعاهات بدنية مستديمة .
					٤١ . لاحظ ان يدي ترتعش عندما اقوم بعمل ما .
					٤٢ . اعرق كثيراً وبسهولة حتى في ايام البرد .
					٤٣ . اشعر ان قلبي يدق بسرعة .
					٤٤ . يقلقني تدخل احد افراد اسرتي في مصيري .
					٤٥ . اخشى ان افقد احد افراد اسرتي .
					٤٦ . يمتلكني شعوراً بالاطمئنان على مستقبل اسرتي .