

قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية في مدينة الرياض

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية،
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية (طالبات كلية الطب جامعة الملك سعود، طب بشري، وطالبات كلية التربية، قسم علم نفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن). وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (١٧٥) طالبة منهن (٨٠) طالبة طب بشري، و(٩٥) طالبة علم نفس، طبق عليهن مقياس قلق المستقبل ومقياس المساندة الاجتماعية، وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية لصالح الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية في الأبعاد (النظرة السلبية للحياة - المظاهر النفسية لقلق المستقبل - القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة - المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) في حين لم تكن هناك فروق دالة في بُعد التفكير السلبي تجاه المستقبل. كذلك أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في الأبعاد (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة - المظاهر النفسية لقلق المستقبل - المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) تعود لاختلاف التخصص بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في بُعد (القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة) تعود لاختلاف التخصص لصالح طالبات تخصص طب بشري. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة في الأبعاد (المساندة من قبل الأصدقاء، الرضا الذاتي عن المساندة) لصالح طالبات تخصص طب بشري، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في بُعد (المساندة من قبل الأسرة) تعود

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

لاختلاف التخصص. كما أشارت النتائج إلى أنه كلما ارتفعت مستويات المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة لدى الطالبات انخفض مستوى القلق لديهن وكانت جميع تلك العلاقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل. وتقدمت الباحثة بعدد من التوصيات بناء على ما أسفرت عنه الدراسة.

قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية في مدينة الرياض

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية،
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

مقدمة:

يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجياتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

كما أن الغموض وعدم وضوح المستقبل يؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وارتفاع مستوى القلق وخاصة عندما يشعر بأنه لا يستطيع السيطرة على مستقبله بالإضافة إلى نظرتة المشوشة والتي تجعله لا يفكر ولا يخطط لمستقبله (الوليدي، ٢٠١٣: ٢٤٦).

يرى زاليسكي (Zaliski, 1996) أن كل أنواع القلق لدينا لها بعد زمني قصير، ومحدود نسبياً ويؤثر فينا لمدة فترات زمنية محدودة على العكس فإن قلق المستقبل يشير إلى التأثير بعيد المدى أي المستقبل البعيد، فأصبح التنبؤ بما يخبئه المستقبل باعثاً للخوف والقلق. حيث يعد القلق أحد أبرز وأكثر الاضطرابات النفسية التي يصاب بها الأفراد نتيجة لضغوط هذه الحياة وتعقيداتها، وواقع المجتمع وما يتخلله من مراحل صعبة تجعله متوتراً أو قلقاً (الكفوري، ٢٠٠٠: ١٠٩).

وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي.

وتذكر (العلمي، ٢٠٠٣: ٢) إن الصحة النفسية للطلاب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية الجسمية بصورة غير مباشرة.

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

وقد أشارت (سعود، ٢٠٠٥: ١٨٦) إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمه نفسية تمر بالعنصر البشري وخصوصاً شريحة الشباب منه.

وتعتبر المساندة الاجتماعية أحد المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه إلى الله - سبحانه وتعالى - عندما يشعر أن هناك ما يهدده، ويشعر أن طاقته قد استنفدت ولم يعد بوسعه أن يقف ضد هذا الخطر المهدد له، وأنه في حاجة ماسة إلى معاونة ومساعدة، وشد أزر وعون من الخارج، وخاصة عندما يريد أن يأتي هذا العون من أقرب الناس إليه. (دياب، ٢٠٠٧: ٧)

ومن خلال ما سعى إليه كابلان في نظريته عن أنظمة المساندة ودورها في الصحة النفسية للمجتمع، فإن المساندة الاجتماعية تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته، حيث أوضح من وجهة نظره أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الاجتماعية النفسية وخاصة في ظل الأحداث الضاغطة وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية (Caplan, 1981: 417).

تبرز أهمية المساندة الاجتماعية لقيامها بمهمة تعميق وتقدير الفرد واحترامه لذاته وتشجيعه على مقاومة الحياة الضاغطة التي يواجهها في حياته اليومية (علي، ٢٠٠٠ : ٩) كما أن أهمية المساندة الاجتماعية تتجلى في تخفيفها من وقع الضغوط النفسية وتخفف أعراض القلق والاكتئاب وتزيد من شعور الفرد بالرضى عن ذاته وعن حياته وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي. (Cutrona & Russell, 1990: 63).

ويضيف (Sarason & et al., 1986) أن كل الدراسات جاءت لتؤكد أنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها في حياة الشخص تجعله شخصاً مستهدفاً أي مهياً أكثر من سواه للوقوع في الاضطراب النفسي (بوشدوب، ٢٠١٤ : ١٦٣-١٨٧)

مشكلة البحث:

يؤدي قلق المستقبل إلى حدوث العديد من التأثيرات السلبية على الطالب والتي منها التشاؤم وقلة الثقة والانطواء وانخفاض مفهوم الذات، بالإضافة إلى الخوف من المشكلات الاجتماعية وعدم الاطمئنان على مستقبله، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من (Kagan, et al., 2004) ودراسة (حسانين، ٢٠٠٠؛ مسعود، ٢٠٠٦) وهذه المشكلات تنعكس على مستوى الطالب التحصيلي ومن ثم على صحته النفسية.

وتؤكد كثير من الدراسات على أهمية دراسة المستقبل، وقلق المستقبل، والتوجه نحو المستقبل حيث تشير دراسة ترومسدروف وجيسيل (Trommsdorf & Gisela, 1979) في دراسة طولية متعلقة بتوجه المراهقين نحو المستقبل إلى أن استجابات طلاب الجامعة للتوجه نحو المستقبل (تصور زمن المستقبل) محدد بعدة عوامل، وهي: (الشخصية، الأسرة، الرفاهية المادية، المهنة)، وطوال مدة الدراسة التي استمرت قرابة العامين تم دراسة (الآمال، والمخاوف، والتفاؤل لدى المراهقين في ضوء متغيرات الجنس، والعمر، والاختلاف في المستوى التعليمي، وقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية لهذه المتغيرات.

ويؤكد على ذلك (غريال، ١٩٩٥) حيث يرى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح، أو عدم تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته، وعلى مستقبله ووجوده (الغامدي، ٢٠١٣: ١٣٢).

وتعد البيئة الاجتماعية للفرد من المصادر التي يمكن أن تمد له يد المساعدة، مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقرباء والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع، الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد، فالمساعدة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط على الأفراد، والتي تساعده على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وتقي من الآثار السلبية التي يتعرض لها مثل القلق والاكتئاب في مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة (Sarason et al., 1983, p.128).

من هنا يشكل قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية مشكلة تستحق البحث والدراسة، حيث سعت هذه الدراسة للإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما علاقة قلق

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

المستقبل بدرجة المساندة الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك سعود (كلية الطب- طب بشري) وطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن (كلية التربية - قسم علم النفس)؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يوجد فروق في قلق المستقبل تعزى إلى مستوى المساندة الاجتماعية؟
- هل يختلف مستوى المساندة الاجتماعية للطالبات وفقاً لتخصصهم الدراسي (طب بشري - علم النفس)؟
- هل يوجد فروق في قلق المستقبل لدى الطالبات تبعاً لتخصصهم الدراسي (طب بشري - علم النفس)؟
- هل يمكن أن تنبئ المساندة الاجتماعية بقلق المستقبل؟

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى:
- الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل من درجة المساندة الاجتماعية.
 - الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى قلق المستقبل ودرجة المساندة الاجتماعية وفق التخصص (طب بشري - علم نفس) لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تأتي أهمية دراسة متغير قلق المستقبل بوصفه أمر حيويلاً لا على مستوى فهم بعض السمات والخصائص التي تميز الطالبات في هذه المرحلة وتفهم مشكلاتهن التي تؤدي بهن إلى الاضطرابات وسوء التوافق، بل على مستوى الظروف التي يمر بها مجتمعنا والتي يحتاج فيها إلى إسهامات شبابه ليستطيع تحمل المسؤولية وبناء مجتمع المستقبل. كما أن المرحلة العمرية لعينة البحث هي مرحلة المراهقة والتي تعد من المراحل الحرجة والمليئة بالقلق والصراعات. تكمن أهمية الدراسة في إظهار الدور البناء للمساندة الاجتماعية في مواجهة قلق المستقبل.

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

تعتبر هذه الدراسة مهمة لأنها الأولى من نوعها -على حد علم الباحثة - الذي يتناول قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة في البيئة المحلية.

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

الأهمية التطبيقية:

الدراسة الحالية مهمة من حيث اهتمامها أو محورها أو هدفها لأن الدراسة تم تطبيقها بالفعل على طالبات كلية الطب وكلية التربية، حيث إن الاهتمام بهذه الشريحة يمنح الفرصة للتعرف على ميادين المعرفة ومعرفة التطورات الحاصلة والاستجابة لمتطلبات العصر وتجاوز المشكلات النفسية.

يمكن أن تكون نقطة انطلاق للمزيد من الدراسات في هذا المجال. تقييد الدراسة في ما قد تسفر عنه من نتائج قد تساعد القائمين على هذه الفئة من المجتمع بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لخفض قلق المستقبل لدى شباب المستقبل.

مصطلحات الدراسة :

قلق المستقبل Future Anxiety:

يعرف السيد (٢٠٠٨:١٤) قلق المستقبل: بأنه عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، يتوقع خلالها تهديداً لمستقبله، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل.

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذا البحث من إعداد (المشيخي، ٢٠٠٩).

المساندة الاجتماعية Social Support:

تعرف (Cutrona, 1996:10) المساندة الاجتماعية على أنها " إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتفهم، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة، وتقديم المعلومات، وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد، خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط.

وتعرف الباحثة المساندة الاجتماعية إجرائياً : بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات في مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (السريسي، عبدالمقصود، ٢٠٠١).

حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة في نطاق مايلي:

عينة الدراسة: تقتصر العينة على طالبات (كلية الطب) بجامعة الملك سعود (طب بشري) وكلية التربية (علم نفس) بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية بجامعة الملك سعود بالرياض وتقتصر على كلية الطب، طب بشري وجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (كلية التربية) قسم علم نفس.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ.

الإطار النظري:

المحور الأول : قلق المستقبل :

إن التغيير والتطور السريع الذي يتميز به هذا العصر، وما تمر به المجتمعات البشرية من تغير، كل ذلك قد يستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم مع ظروف التغيير من جانب والتكاليف المترتبة على هذا التغيير من جانب آخر، ويبقى التغيير الذي يحدث في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل.

ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على أنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية لما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً مواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم، وقد يظهر قلق المستقبل بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها الأفراد، أو يرتبط هذا القلق بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية (سعود، ٢٠٠٥ :٦١).

ويشير (غريبال، ١٩٧٨ :٤١) إلى أن أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطاً وقلقا على ذاته، وعلى مستقبله ووجوده، بل وعلى علاقته بالآخرين. ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانات الكاملة والنجاح في العلاقات مع

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

الآخرين وتكوين الأسرة. ويؤكد (حسانين، ٢٠٠٠: ١٤) أن المرء قد ينظر إلى المستقبل نظرة تفاؤلية وأكثر إيجابية وقد ينظر للمستقبل وهو يحمل موقفاً سلبياً مثل القلق أو الخوف أو الفرع إن هذين المنظورين يختلفان عن بعضهما فإذا تعاملنا مع المنظور الثاني فإننا نتعامل مع قلق المستقبل.

ويرى (عبدالغفار، ٢٠٠١: ٢١٣) أن مستقبل الفرد وليس ماضيه هو مبعث القلق والخوف، والقلق والخوف مما قد تأتي به الأيام، فالفرد في قلق لأن هناك دائماً احتمال حدوث شيء يهدد وجوده.

وقد ينشأ قلق المستقبل عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يفسر الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي (المشيخي، ٢٠٠٩: ٤٣-٤٤)

مفهوم قلق المستقبل:

يعرف زاليسكي (Zaleski, 1996: 165) أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان، الخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص.

ويعرف (معوض، ١٩٩٦: ٦٨) قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية. كم أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن.

وترى (عبدالباقي، ١٩٩٣: ١٧١) أن قلق المستقبل مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة.

وتعرف (صبري، ٢٠٠٣: ٦٠) قلق المستقبل بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل.

وترى (شقيير، ٢٠٠٥: ٣) أن القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمي، ويتسم بالخوف وشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، وقد يصل القلق إلى حد الذعر والهلع، ويصاحبه

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

بعض الأعراض النفس - جسمية.

ويعرف ثاموس (Thamos) قلق المستقبل بأنه " تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل، وإن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب في المستقبل " (محمود، ٢٠٠٦: ١٥).

ويشير (كرميان، ٢٠٠٨: ٧) إلى أن قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على إنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطرة لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي يحفز أفكاراً تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية، اجتماعية، نفسية، تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة (سعود، ٢٠٠٥: ٥٢)

وقلق المستقبل مكون معرفي قوي ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل (المشيخي، ٢٠٠٩: ٤٩)

ويقترح بارلوودينارد (١٩٩١) أن كل اضطرابات القلق فيما عدا حالات الخوف المحددة تشترك في عرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس Apprehension الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل وينتهي فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة (آرون بيك، ٢٠٠٠: ١٢٢).

أسباب قلق المستقبل:

عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

التفكك الأسري والشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع Moline,1990:

(501)

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل (حسانين، ٢٠٠٠: ١٩)
خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. (العناني، ٢٠٠٠: ١٢٠)
نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل.

الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد أو مستقبله المهني والزواجي والصحي.
طغيان الجانب المادي بجميع حالات الحياة مع تقلص دور العلم والحصول على الشهادات.

ضعف الإيمان وغيابه في معظم الأحيان لدى البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعتها. (المصري، ٢٠١١: ٣٩).

سمات ذوي قلق المستقبل :

- يشير (حسانين، ٢٠٠٠: ١٩) إلى مجموعة من السمات الذي يتسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل والتي من أهمها مايلي :
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
 - الانتظار السلبي لما قد يقع.
 - استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
 - ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
 - التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.

ويذكر (معوض، ١٩٩٦: ٦٨-٩٦) بعض سمات قلق المستقبل :

- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

- التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.
 - منسحب اجتماعياً وثقافياً وعاطفياً.
- وأوضحت دراسة (معوض، ١٩٩٦) أن الشخص ذا قلق المستقبل يتسم به: لا يمكنه تحقيق ذاته، ولا يمكنه أن يبدع، والشعور بالعجز، ويتميز بحالة من السلبية والحزن، ونقص القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن.
- الآثار السلبية لقلق المستقبل :**
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونه النتائج.
 - التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث (بيك، ٢٠٠٠: ٣٦).
 - الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل. (Zaleski, 1996: 172)
 - الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير وعدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة (بدر، ١٩٩٣: ٨٢).
 - الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
 - استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص Regression والإسقاط Projection والتبرير Rationalization والكبت Repression. (Rappaport, 1991: 68).
 - التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة. (Zaleski, 1996: 174)
 - يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته وورزقه ومكانته (مسعود، ٢٠٠٦: ٣٥٦).
 - يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهييار العقلي والبدني (محمود، ٢٠٠٣: ١٩).
 - تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرفات والانحراف واختلال الثقة بالنفس

==== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية =====

(معوذ، ١٩٩٦: ١٤).

المحور الثاني: المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الإنسان وإن لم يهتم بها الباحثون إلا في منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات (Wiess) ودراسات (Killiea & Caplan) وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية، وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط التي قد تكون تأثيرات نفسية أو جسمية (الشناوي، وعبدالرحمن، ١٩٩٤: ٤).

حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتماداً على مسلمة أساسية مضمونها: أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل) تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية (المشعان، ٢٠١١: ٢٥٩).

كما تقوم المساندة الاجتماعية بوظيفة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي (المشعان، ٢٠١١، ٢٦٠).

تعريف المساندة الاجتماعية:

يشير مفهوم المساندة الاجتماعية إلى مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجدائي ومعرفي وسلوكي ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية، خاصة عندما يواجه أحداثاً أو مواقف يمكن أن تثير لديه المشقة وتسبب له المتاعب على أنواعها (رضوان وهريدي، ٢٠٠١: ٨٦).

ويعرفها (Caplan, 1981: 413) بأنها: النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي.

ويعرفها أيضاً (Johnson & Sarson, 1979: 159) بأنها: اعتقاد الفرد بأن الآخرين يحبونه ويقدرونه ويعتبرونه ذو قيمة.

كم عرف "Moss" المساندة الاجتماعية على أنها الشعور الذاتي بالانتماء، والقبول، والحب، والشعور بأنه الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع أن يفعله.

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

(حسين، ١٩٩٦ : ١٥)

ويعرف "Cobb" المساندة بأنها: اعتقاد الفرد بأنه مقبول وذو قيمة من قبل الآخرين، وهذا الاعتقاد يأتي من كون الفرد عضواً في جماعة معينة ينتمي إليها. (عبد الرزاق، ١٩٩٨ : ٥٤)

أما (حسين، ١٩٩٦ : ١٦) تعرف المساندة الاجتماعية أنها: مشاركة المشاعر، الإنصات، والاستماع، والمعونة المالية، وتقديم الاقتراحات والمساعدة في الأعمال الخفيفة. كما عرفها كوهين وآخرين (Cohen, et al., 1986: 3) بأنها الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المهمين الذين يمكنهم تقديم المعلومات والحقائق التي تشير إلى الحب والتقدير، والالتزام.

ويرى هوس (House) أن المساندة الاجتماعية تشير إلى العلاقات المتداخلة بين الأفراد وتقوم على الأسس التالية: الاحترام والتقدير الذاتي، المشاعر الوجدانية، والمساعدات المالية وتقديم المعلومات. (عبدالسلام، ٢٠٠٥، ١١)

ويرى باريرا (Barrera) أن هناك ثلاث معاني أو مفاهيم للمساندة الاجتماعية هي:

- الغمر الاجتماعي: وفقاً لهذا المفهوم، فإن المساندة الاجتماعية تشير إلى العلاقات أو الروابط الاجتماعية التي يقيّمها الأفراد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئتهم.
- المساندة الاجتماعية المدركة: وينظر إلى المساندة الاجتماعية وفقاً لهذا المعنى باعتبارها تقويماً معرفياً للعلاقات الثابتة مع الآخرين.
- المساندة الفعلية: ويشير هذا المفهوم إلى المساندة الاجتماعية باعتبارها تلك الأفعال التي يؤديها الآخرون بهدف مساعدة شخص معين. (عبدالسلام، ٢٠٠٥، ١٠)

وعرفها أيضاً كل من جولد سميث (Gold smith) وباركس (Parks) بأنها: الإدراك الكلي للفرد بوجود عدد كافي من مانحي المساندة الاجتماعية وقت حاجته إليها. (الخشاب، ٢٠٠٢، ٢٨)

ويعرف (مرسي، ٢٠٠٠ : ١٩٦) المساندة بأنها مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة سواء كانت مواقف سراء أو مواقف ضراء.

أنماط المساندة الاجتماعية:

يشير (House, 1981: 158) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

أشكال ومنها:

المساندة الانفعالية (Emotional Support) والتي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

المساندة الأدائية (Instrumental Support) والتي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

المساندة بالمعلومات (Information Support) التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو مواقف ضاغطة.

مساعدة الأصدقاء (Companionship Support) والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

ويرى (Cohen et al., 1986) أنه يمكن الحديث عن أربع فئات من المساندة :

مساعدة التفكير (Esteem Support) وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول، ويتحسن تقدير الذات بأن ننقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم، وإنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع من المساندة يشار إليه بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية، والتعبيرية، ومساندة تقدير الذات، ومساندة التنفيس. ومساندة الوثيقة.

المساندة بالمعلومات (Information Support) هذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتقييم التعامل مع الأحداث الضاغطة. ويطلق عليه أحياناً مساندة التقدير، والتوجيه المعرفي.

الصحة الاجتماعية (Social Companionship) وتشمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح، وهذه المساندة تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك بالمساعدة على أبعاد الفرد عن الانشغالات بالمشكلات، أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة، ويشار إلى هذا النوع من المساندة أحياناً بأنه مساندة الانتشار والانتماء.

المساندة الإجرائية (Instrumental Support) وتشتمل على تقديم العون المالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية، أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

للخدمة، أو، العون للأشطة مثل الاسترخاء أو الراحة. ويطلق على المساعدة الإجرائية أيضاً مسميات مثل العون، المساعدة المادية، المساعدة الملموسة.

وظائف المساعدة الاجتماعية:

وتنهض المساعدة الاجتماعية بعدة وظائف، يمكن إيجازها في الفئات الست التالية حسب كل من (Buunk & Hoorens, 1992: 397):

المساعدة المادية (Material Aid) كما تتمثل في النقود والأشياء المادية.
المساعدة السلوكية (Behavioral Assistance) وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد البدني.

التفاعل الحميم (Intimate Interaction) ويشير إلى بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه كالإنصات والتعبير عن التقدير، والرعاية والفهم.

التوجيه (Guidance) كما يتمثل في تقديم النصيحة، وإعطاء المعلومات أو التعليمات.

العائد أو المردود (feedback) ويعني إعطاء الفرد مردوداً عن سلوكه وأفكاره ومشاعره.

التفاعل الاجتماعي الإيجابي (Positive Social Interaction) ويشير إلى المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والاسترخاء.

هذا ويرى علماء النفس الاجتماعي أن المساعدة الاجتماعية تقسم إلى نوعين أساسيين:
- الدعم الواسطي: ويتضمن مساعدة شخص لآخر بطريقة ملموسة ويشمل هذا إقراض شخص ما بالمال أو مساعدة صديق أو مساعدة شخص لديه مشاكل.

- الدعم الوجداني: ويتضمن تقديم التشجيع أو المشاركة الوجدانية والتقدير أو التفاعل مع الناس بوسائل تدعمهم وينظر لكل نوع من أنواع المساعدة على أنه نوع من العطاء الاجتماعي الذي يمكن تبادله بين الناس وهؤلاء الناس الذين يعتقدون أن بإمكانهم الاشتراك في هذه العلاقات مع الآخرين يتوقع لهم أن يحيوا حياة أكثر سعادة وأن تكون لهم القدرة على التكيف والتوافق بشكل أكثر فاعلية مع ضغوط الحياة (القبصي، ٢٠٠٧: ١١٣)

==== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية =====

النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة:

وحسب (Kaplan, et al., 1993:144) فإن هناك نموذجين لتفسير تأثير المساندة

الاجتماعي على الصحة النفسية والبدنية للفرد هما :

النموذج الأول:

نموذج الأثر الرئيسي للمساندة ويفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير ايجابي على حياة الصحة النفسية والبدنية للفرد بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد أشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة Main effect وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه نموذج الأثر الرئيسي The main effect model وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة حيث إنها توفر حالة إيجابية من الوجدان وإحساسا بالاستقرار في مواقف الحياة، والاعتراف بأهمية الذات.

النموذج الثاني:

نموذج الأثر الوافي (المخفف) من الضغط يفترض هذا النموذج أن المساندة ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت ضغط ويعرف هذا بنموذج التخفيف أو الحماية حيث ينظر إلى المساندة على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط.

والدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية هو أنه يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط (أو توقع هذا الحادث) وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة التي تجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفترضها عليه الموقف.

دراسات سابقة:

عند البحث عن الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية لم تجد الباحثة - في حدود علمها - دراسة عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين قلق المستقبل والمساندة الاجتماعية عامة أو لدى طالبات الجامعة وستعرض الباحثة لبعض الدراسات التي توفرت

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

لها والتي ترتبط بمتغيرات البحث في فئتين كالتالي:

أولاً : الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل:

دراسة (حسانين، ٢٠٠٠) : بعنوان (قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان وكل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات، وأيضاً التعرف على العلاقة بين كل من قلق المستقبل وقلق الامتحان، وتكونت عينة من الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من الصف الثاني ثانوي، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل إعداد زاليكسي، ومقياس قلق الاختبار إعداد سبيلبرجر، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد هيرمانز، ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح. أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات، وكذلك وجود ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار، وأشارت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

دراسة سيجنر (Seginer, 2000) تناول الباحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل الأكاديمي والتوجه المستقبلي في مجال التعلم، كما كان من النتائج الهامة للدراسة أن التشاؤم لعب دوراً هاماً كحماية ضد النتائج السلبية المحتملة في التوجه نحو المستقبل.

دراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٢): هدفت إلى التعرف على مشكلات الطلبة بجامعة الإمارات العربية المتحدة، والمتمثلة في المستقبل الزواجي والأكاديمي، وتكونت العينة من (٢٥١٥) طالباً وطالبة بالجامعة، وأظهرت النتائج أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب في جميع مشكلات المستقبل الأكاديمي، كما تبين وجود ارتباط بين مشكلات المستقبل الأكاديمي ونوع الكلية (نظرية - علمية).

دراسة (صبري، ٢٠٠٣): بعنوان بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وما هي أكثر المعتقدات الخرافية تصديقاً لهم؟ وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة، منهم (٧٥) من الذكور و(٧٥) من الإناث

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٦) سنة، وطبق على أفراد العينة استبيان يقيس الاتجاه نحو بعض المعتقدات الخرافية من إعداد الباحثة، ومقياس قلق المستقبل إعداد زاليسكي، ومقياس الدافعية للإنجاز. كشفت الدراسة عن وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المعتقدات الخرافية وكل من قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وأشارت النتائج أن الذكور أكثر دافعية للإنجاز وأكثر قلقاً من المستقبل من الإناث، كما أن الإناث أكثر تصديقاً للمعتقدات الخرافية من الذكور، وكان أكثر المعتقدات الخرافية تصديقاً عن المراهقين هي السحر والأحجية والأثر.

دراسة (عشري، ٢٠٠٤): بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة مقارنة بين طلاب كلية التربية بمصر وسلطنة عمان وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص في مستوى قلق المستقبل وبلغت العينة ١٠٤ طالبا وطالبة وتوصلت النتائج إلى أن البيئة النفسية والاجتماعية تأثيراً على قلق المستقبل حيث ارتفعت معدلات القلق لدى العينة المصرية كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية.

دراسة كاجان وآخرون (Kagan, et al., 2004): بعنوان الوصول إلى فهم تفسيرات الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية عند المراهقين وعلاقتها بالقلق والاكتئاب فقد هدفت الدراسة إلى فحص التفسيرات التي أعطاها هؤلاء المراهقين لأحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من ٣٩٩٥ طالباً تراوحت أعمارهم من ١١-١٧ عاماً طبق عليهم استبانة المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذي يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يبينوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية، وأوضحت النتائج أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقات مختلفة على توقع نتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل، وأن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب.

دراسة (Burke & et al., 2005): هدفت إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل عندما يعاني المراهقون من بعض الاضطرابات الوجدانية والسلوكية وقد كشفت الدراسة التي أجريت على عينة من (١٧٧) من المراهقين، حيث كشفت بطارية الاختبارات

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

المطبقة على العينة أن هناك اكتئاباً مصاحباً لهذه الاضطرابات بالإضافة إلى القلق المتزايد، وقد أسفرت النتائج عن أن هذه الاضطرابات كانت من العوامل المنبئة بقلق المستقبل والاكتئاب والقلق العام، وكذلك ما أسماه بالاكتئاب المستقبلي.

دراسة (مسعود، ٢٠٠٦): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٩) طالباً وطالبة، منهم (٢٩٩) طالب و(٣٠٠) طالبة من طلاب الصفين الأول والثاني ثانوي من مدارس التعليم العام ومدارس التعليم الأزهرى، ومدارس التعليم الفني في المحافظة الغربية (مدينة طنطا)، تتراوح أعمارهم (١٤-١٦) سنة، طبق على أفراد العينة مقياس المستقبل والأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس والتعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، بينما لا يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية، وتتأثر الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع).

دراسة (مندوه، ٢٠٠٦): هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، وطبق عليهم مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.

دراسة (عسيري، ٢٠٠٧): تهدف إلى معرفة مستويات القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود وعلاقتها بأستاذ الجامعة وحالة الطلاب الاقتصادية والمعدل التراكمي وصعوبة المواد التي يدرسها الطالب ومستوى قلق الطالب من التخصص الذي يدرسه. تكونت عينة الدراسة

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

من ٢٠٠ طالب من الكليات الأدبية وكلية العلوم بجامعة الملك سعود تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي التحليلي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب يشعرون بالقلق بصفة مستمرة خشية حرمانهم من دخول الاختبارات بنسبة ٧٣.٣٤% وعدم تقبلهم لشرح بعض أعضاء هيئة التدريس بنسبة ٨٠%.

دراسة (بلكيلاني، ٢٠٠٨): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل، تكونت عينة الدراسة من (١١٠) من المقيمين في مدينة أسلو في النرويج من الجالية العربية منهم، (٦٠) من الذكور و(٥٠) من الإناث، طبق على أفراد العينة مقياس تقدير الذات وقلق المستقبل من إعداد الباحث. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل، وأن العلاقة بينهما علاقة تبادلية، كما أشارت النتائج بأن أفراد العينة يشعرون بقلق المستقبل ولديهم تقدير عالي لذواتهم، كما أشارت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد ذوي التعديل العالي للذات وقلق المستقبل، كما يوجد علاقة ارتباطية عكسية بين درجات الأفراد من ذوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل.

دراسة (الثنيان، ٢٠٠٩): تهدف إلى التعرف على مستوى جودة الحياة ودرجة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعتين حكوميتين وجامعتين أهليتين، طبق عليهم مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة وأبعاده المختلفة، وقلق المستقبل وأبعاده المختلفة، كما بينت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد قلق المستقبل للعينة ككل، وفي ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص - نوع الجامعة - النوع).

دراسة (الطائي، ٢٠١٠): هدفت إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة كليات الطب في جامعة الموصل، كذلك التعرف على ما إذا كان متغير الجنس ونوع التخصص له علاقة بقلق المستقبل، وتكونت العينة من ١٨٠ طالبة وطالبة من المرحلة الرابعة في كليات الطب (طب أسنان - طب بيطري) وأظهرت النتائج أن هناك فرقاً بين الطلبة على متغير قلق المستقبل وفق متغير التخصص لصالح طلبة كلية الطب البيطري. ولا توجد فروق دالة إحصائياً على متغير قلق المستقبل وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث).

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

دراسة (المصري، ٢٠١١) : هدفت الدراسة إلى تعريف العلاقة بين قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وبعض المتغيرات (فاعلية الذات، ومستوى الطموح الأكاديمي) وتكونت عينة الدراسة من (٦٢٦) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بغزة يمثلون (٥,٥١) من المجتمع الأصلي للدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل، لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكلية (علوم، آداب) في مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة يوجد تأثير دال إحصائياً بين قلق المستقبل (مرتفع منخفض) والكلية (علوم، آداب) على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

دراسة (القرشي، ٢٠١٢) : بعنوان الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً منهم (١٥٠) طالباً من الكليات العلمية و(١٥٠) طالباً من الكليات النظرية بجامعة أم القرى تم استخدام مقياس الدافعية للإنجاز وقلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الدافعية للإنجاز وقلق المستقبل ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي دافعية الإنجاز ومتوسط درجات منخفضي دافعية الإنجاز على مقياس قلق المستقبل.

دراسة (المالكي، ٢٠١٢) : هدفت إلى تعريف العلاقة بين قلق المستقبل واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل واتخاذ القرار بين طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل واتخاذ القرار بين طلاب الجامعة تبعاً لموقع الجامعة والتخصص ومستوى تعليم الوالدين والعمر، تكونت عينة الدراسة ككل من (٦٥٢) طالباً (٣٠٢) طالب من الكلية الجامعية بالليث (١٧٦) طالب من الأقسام العلمية و(١٢٦) من الأقسام الأدبية و(٣٥٠) طالب من جامعة الملك عبد العزيز (١٦٣) طالب من كلية العلوم و(١٨٧) طالب من كلية الآداب. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس اتخاذ القرار. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين درجات قلق المستقبل واتخاذ القرار أما طلاب الكلية الجامعية بالليث التابعة لجامعة أم القرى فقد تبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠.٠٠٥) بين قلق المستقبل واتخاذ القرار تبين أنه لا

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

توجد فروق في متوسطات درجات قلق المستقبل واتخاذ القرار وفقاً للجامعة لصالح التخصصات الأدبية.

ثانياً : الدراسات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية :

دراسة (Pengilly & Dowd, 2000): هدفت إلى فحص التأثير الوسيط للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، السيطرة) في العلاقة بين ضغوط الاكتئاب، وقد تمثلت عينة الدراسة من (١٠٥) طالباً جامعياً، وقد استخدم مقياس (Kobasa, 1983) للصلابة النفسية ومقياس أحداث الحياة للطالب الجامعي، وقائمة Beck للاكتئاب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين مكونات الصلابة والمساندة الاجتماعية بالدرجة على قائمة Beck للاكتئاب (BDI) فقد وجد أن الصلابة تتوسط العلاقة بين الضغوط والاكتئاب مثل ذلك أن الأفراد منخفضي الضغط - مرتفعي الصلابة، لديهم مستويات متشابهة للاكتئاب بصرف النظر عن مستوى الضغط، حيث يمكن أن تخفف الصلابة من أثر الضغط على الاكتئاب، فقد وجد مكون واحد من مكونات الصلابة (الالتزام) يتوسط العلاقة بين الضغط والاكتئاب، فالأفراد مرتفعي الضغط - منخفضي الالتزام أكثر اكتئاباً من الأفراد منخفضي الضغط منخفضي الصلابة، كذلك فإن الأفراد مرتفعي الالتزام لديهم مستويات مشابهة للاكتئاب بصرف النظر عن الضغط، وذلك يظهر أن الالتزام يمكن أن يخفف من أثر الضغط على الاكتئاب.

دراسة (عبدالسلام، ٢٠٠٠): هدفت إلى التعرف على تأثير المساندة الاجتماعية على مواجهة أحداث الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية، وأجريت على مجموعة من طلاب الجامعة المقيمين بالمدن الجامعية والمقيمين مع أسرهم. وانتهت الدراسة إلى أهمية الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية والعاطفية التي تقدمها الأسرة للطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي إعانة الطلاب على التحصيل الدراسي والتوافق مع الحياة الجامعية.

دراسة (عبدالله، ٢٠٠١): هدفت إلى التعرف على دور الإيثار والثقة والمساندة الاجتماعية في التوجه نحو العلاقات الشخصية وعلاقة أساسية في دافعية الأفراد للانضمام للجامعة أجريت الدراسة على مجموعة (٤٧٤) مبحوثاً ومبحوثة من الدارسين بكلية الآداب جامعة القاهرة. وانتهت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية من (الأسرة

والأصدقاء).

دراسة روس وكوهن (Ross & Cohen, 2004): هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واقى من وقع أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

دراسة (عبد المعبود، ٢٠٠٥) : هدفت إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الذين يقضون فترة العلاج في المستشفى واستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات وهي (مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية) (إعداد الباحثة)، و(مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي) (إعداد الشخص، ١٩٩٥) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية وكذلك درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الاقتصادي.

دراسة (النبهاني، ٢٠٠٥): بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية، هدفت إلى الكشف عن الشعور بالوحدة وتبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٥) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس. وكشفت النتائج عن مستوى قريب من المتوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية ومرتفع في تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، كما أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات الشعور بالوحدة ودرجات كل من تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة (دياب، ٢٠٠٦): بعنوان دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث

قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية

الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية حيث شكل الذكور في العينة نسبة (٤٨.٩%) بينما الإناث (٥١.١%) واستخدم الباحث استبانة الصحة النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية واستبانة الأحداث الضاغطة قام الباحث بتقنينها على البيئة الفلسطينية وكانت أهم النتائج : توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية، توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية.

دراسة إجنيز وآخرون (Eggens, et al., 2008): هدفت إلى الكشف عن تأثير العلاقات الشخصية والمساندة الاجتماعية على تحصيل طلاب المرحلة الجامعية، وأجريت الدراسة على مجموعة من طلاب المرحلة الجامعية، واستخدمت مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس العلاقات الشخصية ومقياس للإدراك، وانتهت إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والعلاقات الشخصية والتحصيل.

دراسة برجمان وآخرون (Bergman, et al., 2008): هدفت إلى توضيح أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط النفسية، وكعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضهم للأمراض النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٢٤) مسناً، استخدم الباحثون مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأعراض النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً مع أعراض الاكتئاب، كما أكدت نتائج الدراسة على أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته.

دراسة (الدسوقي، ٢٠١١): بعنوان السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى بيان الفروق بين متوسطات درجات الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية في السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية، والتعرف على العلاقة بين كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدمت الباحثة مقياس السلوك التعاوني من إعداد (الدسوقي، ٢٠٠٧) ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد وترجمة (محمد الشناوي

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

وسامي أبو بيه) وتكونت عينة الدراسة من ٧٨ طالب و ٧٧ طالبة من طلاب الصف الأول ثانوي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياسي السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية والدرجة الكلية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي من طلاب المرحلة الثانوية في كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية.

التعليق على الدراسات السابقة :

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة ما يلي :

- معظم الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل تناولت في منهجيتها المنهج الوصفي في مجتمع الدراسة، وأما الدراسة الحالية فقد اعتمدت المنهج الوصفي في التعرف على علاقة قلق المستقبل بالمساندة الاجتماعية.
- تباينت نتائج الدراسات السابقة أكبر فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث، فمنها ما هدف إلى معرفه العلاقة بين قلق المستقبل والتقاؤل والتشاؤم كدراسة (Seginer, 2000)، ومنها ما هدف إلى التعرف على العلاقة بين المعتقدات الخرافية وقلق المستقبل كدراسة (صبري، ٢٠٠٣)، ومنها ما هدف إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل كدراسة (مسعود ' ٢٠٠٦).
- اتفقت بعض الدراسات على أن التشاؤم واليأس وفقدان الأمل والشك والاكنتاب والتفكير في المستقبل عادة ما يصاحب قلق المستقبل ومن هذه الدراسات دراسة (Burke & et al, 2005)، دراسة (Kagan et al., 2004) ودراسة (حسانين، ٢٠٠٠).
- تباينت نتائج الدراسات السابقة حول متغير الجنس فمنها من أكد وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور كدراسة (إيمان صبري، ٢٠٠٣)، دراسة (مندوه، ٢٠٠٦)، والبعض منها أكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل كدراسة (حسانين، ٢٠٠٠) ودراسة (الطائف، ٢٠١٠).
- تناولت نتائج الدراسات السابقة الفروق بين التخصصات المختلفة والمستويات الدراسية

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

- بين الطلاب والطالبات على مقياس قلق المستقبل كدراسة (عبدالحמיד، ٢٠٠٢)، ودراسة (مندوه، ٢٠٠٦)، ودراسة (مسعود، ٢٠٠٦)، ودراسة (عسيري، ٢٠٠٧)، ودراسة (الثنيان، ٢٠٠٩)، ودراسة (الطائي، ٢٠١٠) ودراسة (المصري، ٢٠١١).
- استخدمت جميع الدراسات السابقة المتعلقة بالمساندة الاجتماعية المنهج الوصفي في مجتمع الدراسة.
- تباينت أهداف الدراسات السابقة المتعلقة بالمساندة الاجتماعية فمنها ما هدف إلى التعرف على تأثير المساندة الاجتماعية في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة كدراسة (Ross & Cohen, 2009)، دراسة (دياب، ٢٠٠٦) ودراسة (Bergman, et al., 2008)، ومنها ما هدف إلى معرفة العلاقة بين القدرات الأكاديمية والتحصيل الدراسي والمساندة الاجتماعية كدراسة (الدسوقي، ٢٠١١) ودراسة (عبدالسلام، ٢٠٠٠)
- أكدت الدراسات السابقة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغير المساندة الاجتماعية كدراسة (عبدالله، ٢٠٠١) ودراسة (الدسوقي، ٢٠٠١).
- لم تتعرض أي من الدراسات السابقة إلى العلاقة بين قلق المستقبل والمساندة الاجتماعية.

فروض الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية في قلق المستقبل.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الطب البشري وطالبات كلية التربية (قسم علم النفس) في المساندة الاجتماعية تبعا للتخصص.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الطب

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

البشري وطالبات كلية التربية (قسم علم نفس) في قلق المستقبل تبعاً للتخصص.
- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء المساندة الاجتماعية.

إجراءات الدراسة :

أولاً: عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامها (١٧٥) طالبة.
(٨٠) طالبة تخصص طب بشري، كلية الطب، جامعة الملك سعود، (٩٥) طالبة تخصص علم نفس، كلية التربية جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفق التخصص

التخصص	العدد	النسبة
علم نفس	٩٥	٥٤.٣
طب بشري	٨٠	٤٥.٧
المجموع	١٧٥	١٠٠.٠

ثانياً : أدوات الدراسة:

لاختبار فروض الدراسة الحالية طبقت الباحثة الأدوات التالية :

- مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد: أسماء السريسي، أماني عبدالمقصود، ٢٠٠١)
- مقياس قلق المستقبل (إعداد: غالب المشيخي، ٢٠٠٩)

وفيما يلي وصفاً لأدوات الدراسة :

أولاً: مقياس المساندة الاجتماعية:

أعدته كلاً من (السريسي وعبدالوهاب، ٢٠٠١) هناك ميزان تقدير مكون من ٣ درجات حيث نادراً (١)، وأحياناً (٢)، ودائماً (٣) ويتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها المفحوص ما بين (٢٥-٧٥) درجة وتعكس الدرجة الكلية مستوى إدراك المساندة الاجتماعية.

ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي :

- المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

- المساندة من قبل الأسرة
 - الرضا الذاتي عن المساندة
- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية كما بالجدول التالي:

جدول (٢)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية
(العينة الاستطلاعية: ن=٣٥)

المعامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود	البعد
٠.٨٧	٩	المساندة من قبل النظراء أو الأصدقاء
٠.٧٢	٦	المساندة من قبل الأسرة
٠.٧٤	١٠	الرضا الذاتي عن المساندة
٠.٨٩	٢٥	الثبات الكلي لمقياس المساندة الاجتماعية

يتضح من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات
صدق المقياس:

تحققت الباحثة من صدق المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي وكانت النتائج داله عند ٠,٠١

ثانيا : مقياس قلق المستقبل :

أعد المقياس (المشيخي ٢٠٠٩), ويتكون من ٤٣ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي؛ (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية) ويتم إعطاء المفحوص درجة إذا كانت لا تنطبق. ودرجتان إذا كانت استجابته أحيانا وثلاث إذا كانت تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس تمثل درجة قلق المستقبل لدية وتتراوح الدرجات بين (٤٣-١٢٩) درجة.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما

== (٢١٢) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، أبريل ٢٠١٥ ==

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

بالتداول التالي:

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج ٣، أبريل ٢٠١٥ = (٢١٣) =

قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية

جدول (٣)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس قلق المستقبل

(العينة الاستطلاعية: ن=٣٥)

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التفكير السلبي تجاه المستقبل	٩	٠.٧٩
النظرة السلبية للحياة	١٢	٠.٨٣
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٨	٠.٧٥
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	١١	٠.٧٩
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٩	٠.٨٢
الثبات الكلي لمقياس قلق المستقبل	٤٩	٠.٩١

صدق مقياس قلق المستقبل :

تحققت الباحثة من صدق المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي وكانت النتائج دالة

عند ٠,٠١

نتائج الدراسة :

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية في قلق المستقبل.

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بتصنيف عينة الدراسة وفق الدرجة الكلية

لمقياس المساندة الاجتماعية إلى:

١- منخفضات المساندة الاجتماعية: (الحاصلات على درجة أقل من قيمة الإرباعي الأدنى لمقياس المساندة الاجتماعية).

٢- مرتفعات المساندة الاجتماعية: (الحاصلات على درجة أكبر من قيمة الإرباعي الأعلى

لمقياس المساندة الاجتماعية). ثم قامت باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين

مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطالبات

منخفضات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة

الاجتماعية في أبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

== (٢١٤) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، أبريل ٢٠١٥ ==

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٤)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية في درجات مقياس قلق المستقبل

البعد	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
التفكير السلبي تجاه المستقبل	منخفضات المساندة	٤٧	١.٦٧	٠.٤٨	١.٦٣	٠.١٠٦	غير دالة
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٥٣	٠.٣٥			
النظرة السلبية للحياة	منخفضات المساندة	٤٧	١.٥٠	٠.٣٦	٣.٠٨	٠.٠٠٣	دالة عند مستوى ٠.٠١
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٣١	٠.٢٥			
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	منخفضات المساندة	٤٧	١.٧١	٠.٤٨	٢.٧٨	٠.٠٠٧	دالة عند مستوى ٠.٠١
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٤٨	٠.٣٠			
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	منخفضات المساندة	٤٧	١.٨٤	٠.٤٢	٢.٥٥	٠.٠١٣	دالة عند مستوى ٠.٠١
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٦٢	٠.٣٩			
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	منخفضات المساندة	٤٧	١.٧٣	٠.٤٢	٤.٨٢	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٣٦	٠.٣٠			
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	منخفضات المساندة	٤٧	١.٦٨	٠.٣٤	٣.٧٣	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	مرتفعات المساندة	٤٤	١.٤٦	٠.٢٣			

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة (ت) غير دالة في بعد: (التفكير السلبي تجاه المستقبل)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية في هذا البعد لمقياس قلق المستقبل.

كما يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيم (ت) دالة عند مستوى ٠.٠١ في الأبعاد: (النظرة السلبية للحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية ومتوسطات درجات الطالبات مرتفعات المساندة الاجتماعية في تلك الأبعاد

قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية

لمقياس قلق المستقبل، وكانت تلك الفروق لصالح الطالبات منخفضات المساندة الاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (مسعود، ٢٠٠٦) من وجود علاقة ايجابية دالة بين قلق المستقبل والضغط النفسية وكذلك دراسة (بلكيلاني، ٢٠٠٨) من وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأفراد من ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل، وترى الباحثة أن الدرجة المرتفعة من المساندة الاجتماعية تزيد من كفاءة الفرد الذاتية وقدرته على التوازن النفسي والتي تعزز من مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة من خلال التقييم الموضوعي والواقعي لها والتحكم في الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى رفع حالة القلق لديه، وأن ما يأتي به المستقبل من تحديات هي فرص للنمو وليست مصادر للتهديد، مما يجعل انخفاض قلق المستقبل لدى مرتفعي المساندة الاجتماعية أمراً منطقياً متسقاً مع الأطر النظرية والدراسات السابقة.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الطب البشري وطالبات كلية التربية (قسم علم النفس) في المساندة الاجتماعية تبعاً للتخصص.

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في أبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية، باختلاف التخصص: (طب بشري - علم نفس). والجدول التالية توضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٥)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات مقياس المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث باختلاف التخصص

البعد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
المساندة من قبل النظراء أو الأصدقاء	طب بشري	٩٥	٢.٥١	٠.٣٦	٣.٧٤	٠.٠٠٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	علم نفس	٨٠	٢.٢٧	٠.٤٨			
المساندة من قبل الأسرة	طب بشري	٩٥	٢.٤٥	٠.٣٨	١.٣٧	٠.١٧٣	غير دالة
	علم نفس	٨٠	٢.٣٦	٠.٥١			
الرضا الذاتي عن المساندة	طب بشري	٩٥	٢.٢٣	٠.٣٠	٣.١٦	٠.٠٠٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	علم نفس	٨٠	٢.٠٧	٠.٣٨			

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	البعد
دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٠.٠٠١	٣.٥٦	٠.٢٦	٢.٣٩	٩٥	طب بشري	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية
			٠.٣٧	٢.٢١	٨٠	علم نفس	

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم (ت) دالة عند مستوى ٠.٠٠١ في الأبعاد: (المساندة من قبل النظراء أو الأصدقاء، الرضا الذاتي عن المساندة)، وفي الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة في تلك الأبعاد، تعود لاختلاف تخصصهن، وكانت تلك الفروق لصالح طالبات تخصص طب بشري.

يمكن تفسير ذلك بأن طالبات طب بشري تتمتع بتميز في مجتمعها لأن تخصصها ملموس وفي حاجة إليه داخل الوطن.

كما يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة (ت) غير دالة في بعد: (المساندة من قبل الأسرة)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة في هذا البعد، تعود لاختلاف تخصصهن. تفسر الباحثة ذلك في ضوء أن الدعم الاجتماعي يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة ويولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث فالأسرة ترى ان المساندة الاجتماعية من الوسائل المهمة في تحريك الدوافع وإطلاق القدرات بغض النظر عن التخصص وخفض الآثار السلبية المترتبة على القلق وأحداث الحياة الجامعية ولذا فإن الجميع يحرص على ضرورة منح المساعدة لطلاب هذه المرحلة لمساعدتهم على تحقيق درجة عالية من التوافق الدراسي.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الطب البشري وطالبات كلية التربية (قسم علم نفس) في قلق المستقبل تبعاً للتخصص.

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في أبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل باختلاف التخصص: (طب بشري - علم نفس). والجدول التالي توضح النتائج التي تم التوصل لها:

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

جدول (٦)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات مقياس
قلق المستقبل لدى عينة البحث باختلاف التخصص

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	البعد
غير دالة	٠.٣٧٠	٠.٩٠	٠.٤٠	١.٦٥	٩٥	طب بشري	التفكير السلبي تجاه المستقبل
			٠.٤٣	١.٦٠	٨٠	علم نفس	
غير دالة	٠.٧٨٤	٠.٢٧	٠.٢٩	١.٤٠	٩٥	طب بشري	النظرة السلبية للحياة
			٠.٣٢	١.٣٩	٨٠	علم نفس	
غير دالة	٠.٤٦٢	٠.٧٤	٠.٣٦	١.٦٦	٩٥	طب بشري	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
			٠.٤٦	١.٦١	٨٠	علم نفس	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٠.٠٠٠	٤.١٧	٠.٣٩	١.٨٧	٩٥	طب بشري	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
			٠.٤٢	١.٦٢	٨٠	علم نفس	
غير دالة	٠.٩٤١	٠.٠٧	٠.٣٨	١.٥٢	٩٥	طب بشري	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل
			٠.٤٣	١.٥٢	٨٠	علم نفس	
غير دالة	٠.٠٨٥	١.٧٣	٠.٢٦	١.٦٢	٩٥	طب بشري	الدرجة الكلية لقلق المستقبل
			٠.٣٤	١.٥٤	٨٠	علم نفس	

يتضح من الجدول (٦) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في تلك الأبعاد، تعود لاختلاف تخصصهن.

كما يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠.٠١) في بعد: (القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في هذا البعد، تعود لاختلاف تخصصهن، وكانت تلك الفروق لصالح طالبات تخصص طب بشري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (مندوه، ٢٠٠٦) ودراسة (المالكي،

== (٢١٨) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، أبريل ٢٠١٥ ==

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

٢٠١٢) والتي أوضحت أن التخصص الدراسي له علاقة بقلق المستقبل حيث يزيد لدى طلاب التخصصات الأدبية مقارنة مع طلاب التخصصات العلمية، ولكن الدراسة الحالية كانت الفروق لصالح التخصص العلمي وتختلف مع دراسة (عشري، ٢٠٠٤) والتي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ترجع للتخصص، ويرجع ذلك إلى أن طلاب التخصصات العلمية بما تلقوه من مناهج وتدريبات علمية وعملية قد أتاحت لهم اقتراباً من الواقع وتعاملاً مباشراً مع البيئة المحيطة حيث لا يجدون ما يأملون ويطمحون إليه مما يفقدهم الاطمئنان للمستقبل. وبما ان الطالبات في هذه المرحلة العمرية لديهم حساسية مفرطة لا نستطيع تجاهل تأثرهم بالأحداث الحياتية المحيطة وعبئ الدراسة الذي يشكل ضغطاً نفسياً مستمر مما يزيد حالة القلق لديهم.

الفرض الرابع: يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء المساندة الاجتماعية.

للتعرف على أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية إسهاماً بالتنبؤ بقلق المستقبل قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Multiple Regression Analysis). ويعتمد هذا الأسلوب على إدراج بالترتيب أقوى العوامل المستقلة: (أبعاد المساندة الاجتماعية) تأثيراً على المتغير التابع (قلق المستقبل)، لنصل بالنهاية إلى معادلة الانحدار تشتمل على العوامل التي لها تأثير على قلق المستقبل.

من خلال استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أي أبعاد المساندة الاجتماعية تأثير (إسهاماً) على قلق المستقبل، تبين أنه تم إدراج بعد واحد فقط من أبعاد المساندة الاجتماعية وهو: (المساندة من قبل الأسرة) ولم يتم إدراج الأبعاد (المساندة من قبل النظراء أو الأصدقاء، الرضا الذاتي عن المساندة)، لضعف تأثيرهما على قلق المستقبل.

جدول (٧)

تحليل تباين الانحدار المتعدد (الخطوة الأولى) للتعرف على

أبعاد المساندة الاجتماعية التي تسهم في التنبؤ بدرجة قلق المستقبل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل التحديد R2
الانحدار	٣٩٢٧.٨٠٤	١	٣٩٢٧.٨٠٤	١٩.٧٣٦	٠.١٠٢
البواقي	٣٤٤٢٩.٤٣٠	١٧٣	١٩٩.٠١٤	(دالة عند	

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

يتضح من الجدول أن قيمة ف دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لبعده: (المساندة من قبل الأسرة) على التنبؤ بدرجة قلق المستقبل. كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التحديد R2 بلغ ٠.١٠٢ أي أن هذا البعد يفسر (١٠.٢%) من التباين الكلي لقلق المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (دراسة مروان دياب، ٢٠٠٦) والتي أظهرت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية، ودراسة (العجمي، ٢٠٠٥) والتي توصلت إلى أنه يوجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.

وفي ضوء هذه النتائج ترى الباحثة انه يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب أو انخفاض المساندة الاجتماعية يمكن أن تنشأ الآثار السلبية للأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد وتجعله يبالغ في تقديره للأخطار التي تواجهه في المستقبل مما يرفع حالة القلق لديه.

التوصيات:

- توصي الباحثة من خلال النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية بما يلي:
- أن تحرص الجامعات على إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب بالصورة التي تساعدهم على التوافق مع الواقع.
- التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة عن طريق إجراء مجموعة من البحوث النفسية والاجتماعية عليهم.
- إرشاد الوالدين إلى ضرورة استخدام التطمين وعدم بث القلق في نفوس الأبناء.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي للتخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- الالتزام الديني وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح.
- العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية.
- فاعلية برنامج إرشادي لزيادة المساندة الاجتماعية من قبل الوالدين للأبناء.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. بدر، إسماعيل إبراهيم محمد (١٩٩٣). مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. العدد (٦) ص ٨-١٨.
٢. بلكيلاني، إبراهيم (٢٠٠٨): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، *رسالة ماجستير*، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
٣. بوشدوب، شهرزاد (٢٠١٤): المساندة الاجتماعية وأثرها في بعض عوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي (بحث تجريبي على تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون)، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد (١٢) العدد (١)، ص ١٦٣-١٨٧.
٤. بيك، آرون (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. ترجمة عادل مصطفى. القاهرة: دار الآفاق العربية.
٥. الثنيان، أحمد عبدالله (٢٠٠٩): جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٦. حسين، روية محمود (١٩٩٦): النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، *مجلة علم النفس*، العدد (٣٩)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ٤٤-٥٨.
٧. الخشاب، ناجي عباس (٢٠٠٢): دينامية العلاقة بين المساندة النفسية الاجتماعية وإرادة الحية والاكتئاب لدى مرضى الايدز، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
٨. الدسوقي، إيناس عبدالقادر (٢٠١١): السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، الجزء الأول، العدد (٧٥)، ص ٢٢١-٢٥٦.
٩. دياب، مروان عبدالله (٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

- الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
١٠. رضوان، شعبان، وهريدي، عادل (٢٠٠١): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، القاهرة، مجلة علم النفس، تصدرها الهيئة العامة للكتاب، العدد (٥٨)، ص ص ٧٢-١٠٩.
١١. السرسى، أسماء، أماني، عبدالمقصود (٢٠٠١): مقياس المساندة الاجتماعية، الانجلو المصرية، القاهرة.
١٢. سعود، ناهد شريف (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التناول والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق. سوريا
١٣. السيد، أحمد رجب (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على السلوك اللاتكفي لدى هؤلاء الأطفال. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.
١٤. شقير، زينب محمود (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٥. الشناوي، محمد محروس، عبدالرحمن، محمد السيد (١٩٩٤): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، ط١، مكتبة الانجلو المصرية.
١٦. صبري، إيمان محمد (٢٠٠٣): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد الثالث عشر، العدد (٣٨) ص ٥٣-٩٩
١٧. الطائي، ذكرى يوسف (٢٠١٠): قلق المستقبل لدى طلبة كليات الطب في جامعة الموصل، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
١٨. عبدالباقي، سلوى (١٩٩٣). مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل. مجلة دراسات نفسية تربوية، القاهرة، المجلد ٨ الجزء (٥٨). ص ١٠٢-١٤٦.
١٩. عبدالحميد، إبراهيم شوقي (٢٠٠٢): مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة، مشكلات المستقبل الزواجي والأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية، الإمارات، العدد (٢٢٢) = مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج.٣، أبريل ٢٠١٥ =

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

- ١٨(١)، ص ص ٣٩-٩٦.
٢٠. عبدالرزاق، عماد علي (١٩٩٨): المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة دراسات نفسية، المجلد (٨)، العدد (١) رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ص ص ١٣-٣٩.
٢١. عبدالسلام، علي (٢٠٠٥): المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية، ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٢. عبدالغفار، عبدالسلام (٢٠٠١): مقدمة في الصحة النفسية (٢) دار النهضة العربية، القاهرة.
٢٣. عبدالله، معتز السيد (٢٠٠١): الإيثار والثقة والمساندة الاجتماعية كعوامل أساسية في دافعية الأفراد للانضمام للجماعة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، العدد (٥٧).
٢٤. عبدالعبود، نجلاء محمد (٢٠٠٥): تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٥. العجمي، نجلاء محمد (٢٠٠٤) بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود
٢٦. عسيري، عبدالله إبراهيم (٢٠٠٧): مستويات القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٢٧. عشري، محمود محيي الدين (٢٠٠٤): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، من ٢٥-٢٧ ديسمبر، ص ص ١٣٩-١٧٨.
٢٨. العلمي، دلال سعد الدين (٢٠٠٣). التوتر والضغط النفسي والاكئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية الفلسطينية للدراسات العليا.
٢٩. علي، علي عبدالسلام (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

- وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، العدد (٥٣) ص ص ١٩-٦
٣٠. العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠): الصحة النفسية. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
٣١. الغامدي، صالح بن يحي (٢٠١٢): اختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية ببنها، الجزء (٢)، العدد (٩٠)، ص ص ١٢١-١٥٢.
٣٢. غريال، طلعت منصور (١٩٧٨): أسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٣٣. القبصي، غادة أحمد (٢٠٠٧): أثر برنامج تدريبي في المساندة الاجتماعية على تنمية التفكير الابتكاري لدى المكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة عين شمس.
٣٤. القرشي، محمد بن عابد بن خبتي (٢٠١٢): الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
٣٥. كرميان، صلاح حميد (٢٠٠٨): سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية باستراليا. رسالة نكتوراه غير منشورة. الأكاديمية المفتوحة في الدانمارك.
٣٦. الكفوري، صبحي عبدالفتاح (٢٠٠٠): فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، عدد (٣) ص ص
٣٧. المالكي، ثواب (٢٠١٢): قلق المستقبل واتخاذ القرار وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طلاب الجامعة بمحافظة الليث ومحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٣٨. محمد، أحمد حسنين (٢٠٠٠): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

٣٩. محمود، إبراهيم (٢٠٠٣). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* القاهرة، العدد (٣٨) ص ١٥-٥٢.

٤٠. محمود، إبراهيم (٢٠٠٦): فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، *رسالة ماجستير* غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٤١. مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠): *السعادة والصحة النفسية - الجزء الأول* (مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس)، القاهرة: دار النشر للجامعات.

٤٢. مسعود، سناء منير (٢٠٠٦) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. *رسالة دكتوراه* غير منشورة. جامعة طنطا.

٤٣. المشعان، عويد سلطان (٢٠١١): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين في دولة الكويت، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد (١٢) العدد (٤) ص ص ٢٥٥-٢٨٤.

٤٤. المشيخي، غالب محمد (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، *رسالة دكتوراه* غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

٤٥. المصري، نيفين (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، *رسالة ماجستير* غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر بغزة

٤٦. معوض، محمد عبدالنواب (١٩٩٦): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، المنيا.

٤٧. مندوة، محمود (٢٠٠٦): قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس، العدد (١٦).

٤٨. النبهاني، هلال، وحسن، عبدالحميد، وعبدالباقي، فوزية (٢٠٠٥): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية بالتحليل العملي

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، *المجلة التربوية* العدد (١٩)، (٧٩).
٤٩. الوليدي، علي محمد (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض
مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، *مجلة كلية
التربية* بينها، العدد (٩٣)، ج(٢)، ص ص ٢٤٥-٢٨٤.

ثانيا: مراجع باللغة الأجنبية:

50. Bergman, C.S. Pedersen, N. L.& Mc Clean, G.E. (2008): Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being. *Psychology and Aging*. Vol. 6 (4). pp. 640-646.
51. Burke, J. D; Loeber. R; Lahey. B. B. & Rathouz. P. J; (2005). Developmental transitions among effective and behavioral disorders in adolescent boys; *Journal of Child Psychology and psychiatry*. Vol.46 (11). pp. 1200-1210.
52. Buunk, B. & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes, *British Journal of Clinical Psychology*. Vol. (31) pp 445-457.
53. Caplan, G. (1981): Mastery of stress: psychological aspects *American Journal of psychiatry*, Vol. 138, pp 413-420.
54. Cohen, S. Sherrod, D.R, & Clark, M.S. (1986) :Social skills and stress :Protective role of social support, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 50. (5) pp.963-973, USA.
55. Cutrona, C. (1996): *Social support couples*, Sage publication, London, pp.1-38
56. Cutrona, C. & Russell. B. (1990): Type of social support and specific stress: Towards a theory of optimal matching, In: B.R. Sarason, et. al., (Eds.), *Social support: An Inter actional view*, New York .Wiley, pp 26-40.
57. Eggens, L., .et. al. (2008). The influence of Personal Networks and social support on study attainment of students in university education. *High Education*. Vol. (55), pp, 553-573.
58. House, J,S.(1981):*Work stress and social support*, New York :Reading Mass, Addison-Wesley.
59. Johnson. J, & Sarson I,(1979): Life stress, depression, and anxiety :internal-external control as moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. (22).

60. Kagan, L ; Macleod, A. & Pote, H.(2004): Accessibility of causal Explanations for future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression. *Journal of Clinical psychology*. Vol. 11(3). pp177-186
61. Kaplan, R. M, Sallis, J. F. & Patterson, T. L, (1993): *Health and human behavior*, New York :Mc Grew –Hill, Inc.
62. Moline, R. (1990). Future Anxiety : Clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent social work *Journal*, Vol.7 (6). pp.105-512
63. Pengilly, J. W.& Dowd, E.T.(2000): Hardiness and social support as moderator of stress. *Journal of clinical psychology*. Vol. 56 (6).p 813-820 .
64. Rappapor, .H. (1991): Measuring defensiveness against future anxiety Telepression. *Current psychology research and Review*. Vol. 10 (1). pp. 65-77
65. Ross, P. .& Cohen, S.C. (2004): "20-Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment ". *Journal of Personality and social Psychology*.52(5) P P 570- 585 .
66. Sarason, I. G, Levine, H., M., Bashman, R. B. & Sarason B. R. (1983). Assessing social support. *Journal of Personality and social psychology*, Vol.44, (1), pp. 127-139.
67. Seginer, R.(2000): Defensive pessimism correlates of adolescent future orientation, *Journal of Adolescent Research*, 15.(3) pp307-326
68. Trommsdorff, Gisela. (1979): A Longitudinal Study of Adolescents futures orientation. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 8, No. (2), pp 47-131, Jun 1979 .
69. Zaleski, Z. (1996): Future anxiety oncept, measurement and preliminary Research. *Personality and Individual Differences*. Vol. 21(2) pp 165-174.

== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ==

الملاحق

مقياس المساندة الاجتماعية

اسم الطالبة : التخصص :

م	العبرة	دائما	أحيانا	نادرا
١	عندما أحتاج إلى المساعدة أجد أصدقائي من حولي			
٢	عندما أكون في مشكلة يمكنني طلب المساعدة من والدي أو أقرابي			
٣	لا أعرف أحداً أتق فيه			
٤	يشعروني أصدقائي بأهميتي حتى عندما تكون تصرفاتي خاطئة			
٥	تشعروني أسرتي بالرضا والقوة			
٦	عندما أواجه متاعب لا أبوح بها لأحد			
٧	أصدقائي لطفاء معي بغض النظر عما أفعله			
٨	منذ صغري أتلقى قدرا كبيرا من مساندة والدي			
٩	كان لدي أصدقاء حميمين أتحدث معهم عن إسراري ولم يعد لدي			
١٠	عندما أكون في مشكلة استطيع أن اعتمد على زملائي القريبين مني			
١١	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من أسرتي			
١٢	أشعر بالوحدة كما لو كان ليس لي أحد أعرفه			
١٣	أشعر أنني محل اهتمام من زملائي الذين يعيشون بالقرب مني			
١٤	طوال حياتي أجد من يساعدي عندما أحتاج إلى المساعدة			
١٥	يوجد أفراد الجأ إليهم لمساعدتي عندما اشعر بعدم السعادة أو أواجه			
١٦	تعاملات زملائي القريبين مني تجعلني أشعر بأهميتي			
١٧	يساعدني إخوتي وأخواتي عندما أحتاج إلى المساعدة			
١٨	أنا غير مشترك في أي جماعات اجتماعية (جماعات الأنشطة)			
١٩	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من زملائي			

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

٢٠	أشعر بالحزن عندما لا أجد أسرتي تساندني		
٢١	أعتقد أن الناس لا يحتاجون إلى بعضهم البعض ويمكنهم الاعتماد على		
٢٢	المساندة الانفعالية من الأصدقاء هامة بالنسبة لي		
٢٣	أشعر بالراحة عندما ألجأ إلى علماء الدين طلباً للمساعدة والراحة		
٢٤	أثق في نفسي وفي قدرتي في التعامل مع المواقف الجديدة دون مساعدة		
٢٥	نادراً ما أطلب مساندة الآخرين لي		

==== قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية ====

ثانيا: مقياس قلق المستقبل

التخصص :

اسم الطالبة :

م	العبارة	تنطبق	احيانا	لا تنطبق
١	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل			
٢	أخشى الفشل في المستقبل			
٣	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب			
٤	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
٥	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
٦	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر بالمستقبل			
٧	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
٨	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
٩	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
١٠	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
١١	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
١٢	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
١٣	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
١٤	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر بالمستقبل			
١٥	أعاني دائما من بعض الاضطرابات بالمعدة			
١٦	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
١٧	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل			
١٨	أخشى الدخول في علاقات جدية خوفا من الفشل			
١٩	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
٢٠	أعاني من ضيق في التنفس			
٢١	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل			
٢٢	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
٢٣	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق بالمجتمع			
٢٤	أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن			
٢٥	أعاني من اضطراب في النوم			
٢٦	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
٢٧	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			

د. عائشة بنت فهد بن يحيى

م	العبارة	تنطبق	احيانا	لا تنطبق
٢٨	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			
٢٩	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			
٣٠	أشعر بسرعة نبضات القلب			
٣١	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صوره مشرقة			
٣٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
٣٣	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
٣٤	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر			
٣٥	أعاني من صداع مستمر			
٣٦	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل			
٣٧	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات			
٣٨	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج			
٣٩	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			
٤٠	أصيب عرقاً بغزارة دون سبب واضح			
٤١	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
٤٢	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة			
٤٣	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			