



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية

لدى طالبات جامعة أم القرى

إعداد

أ.د/ سوزان بنت صدقة بسيوني

أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي المشارك
بجامعة أم القرى في مكة المكرمة

أ/ فاطمة بنت علي الحريبي

محاضر في القياس النفسي
بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

« المجلد السادس والثلاثون - العدد الثاني - فبراير ٢٠٢٠ م »

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف على قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وقد تكونت الدراسة من (٩٧) طالبة من طالبات الأقسام العلمية والأدبية وشملت أيضا طالبات كلية الدراسات العليا بالجامعة واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل، ويطارية الخصائص الشخصية الإيجابية إعداد (شقيير)، وأسفرت نتائج الدراسة : عن مستوى قلق المستقبل منخفض عند طالبات الجامعة ،وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية ،لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة تعزى لاختلاف التخصص الدراسي (الأقسام العلمية ،الأقسام الأدبية)،كما لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات طالبات جامعة أم القرى في قلق المستقبل وفقا لاختلاف المرحلة الدراسية (بكالوريوس ،دراسات عليا).

Abstract

This study was investigated the future Anxiety and it is relationship with female students personality at Umm Al Qura university in Makkah. The study was conducted using 97 female students as samples from scientific and literary departments. Also, including female students from postgraduate faculty. The research used the future Anxiety measurement and the positive characteristics personality that been developed by (Shoqaer),The results showed the following .low level of future Anxiety for female students at Umm Al Qura University .A negative correlation with significant value between future Anxiety and positive characteristics personality .No significant value between the average of future Anxiety degrees that related due to differences in studies specialty(such as scientific and literary felid).No significant value between average degrees of future Anxiety due to differences of study stages (Bachelor and postgraduate levels).

مقدمة:

يواجه العالم في العصر الحالي مجموعة من التحديات بما يزر به من تغيرات سريعة ومتلاحقة في الأحداث والظروف والتي لها تأثير كبير على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية، وهو ما أدى إلى تعقيد الحياة، وتغير طبيعة الانسان المستقرة، وحياته الهادئة حيث أصبح عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، فأصبح يواجه صعوبة في تحقيق أهدافه نتيجة قلقه المستمر من المستقبل.

ويعتبر القلق والتخوف من المستقبل المجهول أمر طبيعي فالخوف والقلق من المستقبل أمر لا بد منه من أجل أن نكون على جاهزية بكل ما يمكن أن يواجهنا من مواقف وأحداث بمختلف أنواعها، ولكن هناك مستويات من القلق إذا زاد عن الحد الطبيعي ينعكس الأمر سلبا على صاحبه مسببا له الاضطرابات النفسية وغيرها من الأعراض السلبية الناتجة عن القلق المفرط من المستقبل (المصري، ٢٠١١: ١٢).

ويشكل المستقبل الأولوية الأولى في اهتمامات الطالبات والطلاب الجامعيين حيث انها المرحلة الحرجة التي من خلالها يستطيع الفرد التنبؤ بما يأمله في المستقبل من حياة مستقرة وهادئة لذلك فمن المهم أن يتحلون بقدر من الثبات والميل الى الحفاظ على الهدوء والالتزان الداخلي عند التعرض للضغوطات أو المواقف الصعبة، فضلا عن القدرة على التوافق الفعال والقدرة على التكيف مع الأحداث (hammad,2016:5).

وهناك مجموعه من السمات والخصائص التي يجب على الفرد أن يتحلى بها لمواجهة الضغوطات النفسية والمواقف الصعبة التي تولد لديه من قلق المستقبل ألا وهي مرونة الأنا والتي عرفها ويلسون (٢٠٠٥) بأنها القدرة على استخدام مهارة البصيرة، والمناعة النفسية وقوة الأنا والتفكير الإيجابي، والهدوء، والالتزان الانفعالي والتوافق الإيجابي والقدرة على التكيف (بوسعيد، ٢٠١٤: ٥). ونجد أن هذه الخصائص يتميز بها الشخص الناجح والمتفوق في حياته بمسايرته للمواقف والأحداث التي تواجهه حيث أنه دائم النظر الى الجزء المشرق في جميع ما يواجهه حتى وان كانت في ظاهرها مؤلمة وسلبية، فهو متسامح مع نفسه ومع الآخرين ومتفهم صعوبة الحياة وطبيعة الناس المتغيرة، فهو في سعي مستمر نحو تحقيق أهدافه وتطوير ذاته وبالتالي مجتمعه، فهو الشخص الذي تنطبق عليه مفهوم الشخصية الإيجابية (schofield,et.al,2013:255).

كما أن صميم الإنسان هو الإيجابية وبدونها يكون مفتقرا للشخصية الإيجابية البناءة التي هي دائما قوى إيجابية لتحقيق إنجازات المستقبل، فالمستقبل والإيجابية مكامن قوة وليس لأحدهما أن يتشكل دون الآخر ولن تحظى الحياة بالازدهار بغيرهما مجتمعين (Besser,et.al,2012:26).

مشكلة الدراسة:

يعتبر التفكير في المستقبل سمه بشرية ظهرت مع الإنسان منذ فجر التاريخ بحثا عن غد أفضل، فأصبح وكأنه غريزة فطرية، وقد تزايد هذا الاهتمام في العقود الأخيرة بشكل واضح نتيجة القلق والاضطراب الذي يعايشه الإنسان من جراء المشاكل والأزمات الاقتصادية والاجتماعية، بالإضافة إلى التطور العلمي الهائل المتسارع في جميع الميادين. (ابوالهدى، ٢٠١٢: ١٤٣).

كما تعد المرحلة الجامعية هي النقطة الفاصلة التي من خلالها يستطيع الفرد أن يتنبأ بما ينتظره في المستقبل من حياة آمنة ومستقرة محققا لأهدافه التي يسعى إليها، ولكن في ظل التحديات والتغيرات المتلاحقة في عصرنا الحالي يتولد لدى الطالبات الشعور بالقلق نحو المستقبل وهو الأمر الذي يعكس تطلعات الطالبات نحو ما تسعى إلى تحقيقه إذا ما تحلّيت بمجموعه من الصفات التي من خلالها يستطيع أن يتوافق الفرد ويتكيف مع التحديات والتغيرات المتلاحقة التي يواجهها، وهي بعض الصفات التي تشكل خصائص الشخصية الإيجابية، ومن هنا تولد لدى الباحثة أهمية دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية حيث تشير الدراسات كما ذكر القرشي (٢٠١١) أن القلق يلعب دورا إيجابيا في دفع الفرد نحو العمل وانجاز ما يقوم به من أعمال إذا كان بدرجة متوسطة (العتيبي، ٢٠١٢: ٢٣).

ولقد ذكر هاشم (١٩٩٥) إلى أن القلق بدرجة محتملة يدفع الفرد أن يكون نشيطا ويقوم بعملية التعلم من أجل تخفيض القلق، ولكن إذا زاد مستوى القلق عن قدرة الفرد على التحمل فإنه يجعل الفرد في حالة من الكدر والحزن وعدم الاستقرار وعدم القدرة على التركيز وظهور الانفعالات النفسية والجسمية غير المرغوب فيها (العتيبي، ٢٠١٢: ٢٣).

وترى الدوسري (٢٠١١) أن قلق المستقبل يمكن اعتباره مفهوما إيجابيا إذا أخذ وجهة النظر الوقائية بمعنى أن الشخص يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل ويحاول أن يعد الدفاعات النفسية والشخصية والعقلية لها، لكي يستطيع مواجهتها بنجاح وأن يتطلع نحو المستقبل بنظرة تفاؤلية (الدوسري، ٢٠١١: ٣١).

كما تؤكد شنايدر (Schneider, 2001) إلى أهمية التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل بالنسبة لمعايشة الواقع وفهم الحياة بشكل أفضل مما يؤدي بدوره إلى التفاعل الإيجابي مع المشكلات والتحديات المختلفة التي يواجهها الفرد الآن ومستقبلا، بحيث تكون تلك النظرة التفاؤلية للمستقبل نظرة واقعية، وأن يتجنب الفرد فيها خداع ذاته أو إقناع نفسه بأشياء غير صحيحة ليبني لنفسه السعادة، ولكنها سعادة مؤقتة وذات عواقب وخيمة على الفرد وصحته وصلابته النفسية. (الدوسري، ٢٠١١: ٤).

وأشارت بعض الدراسات وجود فروق داله احصائيا بين طلبة الكلية العلمية والإنسانية في قلق المستقبل (الطالب، ٢٠١٣: ٥٩)، (العززي، ٢٠١٠: ١٦٠) وتوجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب في قلق المستقبل باختلاف الصفوف الدراسية (العتيبي، ٢٠١٢: ٤) وكذلك دراسة (المشيخي، ٢٠٠٩).

بينما توصلت دراسات أخرى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها عينة البحث نتيجة اختلاف التخصص (المومني ونعيم، ٢٠١٣؛ العنزي، ٢٠١٠)

ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وبعض خصائص الشخصية والاختلاف بين الدراسات في نتائجها في دراسة الفروق في قلق المستقبل باختلاف التخصص والمستوى الدراسي والمرحلة التعليمية.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١-مامستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- ٢-هل توجد علاقة بين قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وبعض خصائص الشخصية الإيجابية؟
- ٣-هل توجد فروق بين طالبات الجامعة في قلق المستقبل تعزى الى متغير التخصص؟
- ٤-هل توجد فروق بين طالبات الجامعة في قلق المستقبل تعزى الى متغير المرحلة الدراسية؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

سوف توفر الدراسة الحالية حقائق علمية عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية التي سوف تتناولها الدراسة الحالية مما تسهم في الأطر النظرية.

الأهمية التطبيقية:

-إن ما تقدمه نتائج هذه الدراسة قد يساهم في عمل برامج ارشادية لمساعدة طالبات الجامعة اللاتي يعانين من قلق المستقبل وتشكل نواة لدراسة أخرى.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة على:

- ١-التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى.
- ٢-التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية (التفكير الإيجابي -التفاؤل-الأمل-الرضا عن الحياة-السعادة-التوجه نحو الحياة) لدى طالبات جامعة أم القرى.
- ٣-التعرف على الفروق في درجة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى في ضوء التخصص (الأقسام العلمية -الأقسام الأدبية).

٤- التعرف على الفروق في درجة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى في ضوء المرحلة الدراسية (بكالوريوس -دراسات عليا).

مصطلحات الدراسة:

١ - قلق المستقبل: Future anxiety

" اضطراب نفسي ناتج من خبرات سابقة غير سارة، مع تشويه إدراكي معرفي للواقع وللذات عن طريق استرجاع الخبرات السابقة الغير جيدة، مع المبالغة في تكبير السلبيات والتقليل من الإيجابيات المتعلقة بالذات والواقع وتشعر الشخص بالتوتر، مما قد يدفعه لتدمير الذات وتوقع الفشل أو الخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الو سواسية وقلق الموت " (شقيير، ٢٠٠٥: ٥).

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل في الدراسة الحالية: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية.

٢ - خصائص الشخصية الإيجابية: Positive Personal Characteristics

سوف يتم ذكر تعريفات لبعض خصائص الشخصية التي استخدمت في بطارية (شقيير، ٢٠١٥).

-التفكير الإيجابي: Positive Thinking

"هو مجموعة من المهارات المعرفية والطرق الإيجابية في التفكير التي يستخدمها الإنسان في السعي لأن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في جميع مجالات الحياة وأن يسعى لأن يجلب لنفسه ولغيره الخير ،وأن يدفع عن نفسه وعن ما حوله الضر ،وان ما يساعد الإنسان في تحقيق أهدافه هو أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم وإيجابي حول نفسه ومجتمعه والحياة بصفه عامة ، وان يسعى لتخليص نفسه من الأفكار السلبية التي تقلل من قدراته وأن يدرك أن تحقيق النجاح والعيش في سعادة وحياة متوازنة يتضمن التغيير في تفكير الإنسان ،وطريقة حياته وتحسينها ،و ما يراه نحو نفسه والأشخاص ،والأشياء ،والمواقف التي تحدث له ،والعمل المستمر إلى تحسين جميع جوانب حياته" .

-التفاؤل: Optimism

"هو سمة يحدد من خلالها الفرد ما يراه للمستقبل، من أمور جيدة ستحدث حيث يعتقد الأفضل سيحدث له ويسعى لتحقيق الأهداف وتعزيز ثقة الفرد بنفسه ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف، وأنه برغم أنها تتوجه نحو المستقبل، إلا أنها أيضا تهتم بالحاضر ويظهر ذلك في تفكير وسلوك الفرد، وهو يرتبط بشخصية الفرد، ويعزز ثقته بنفسه وحسن الظن والتوكل على الله، وقادرا على الإنجاز والعمل، مقاوما لضغوط الحياة وإيجاد حلول لما يواجهه من مشكلات، تصرفه عن المشاعر السلبية".

-الأمل: Hope-

"هو تفكير إيجابي وفعال وموجه لدى الفرد، يساعده على النظرة الإيجابية للحياة، ويدفعه لاختيار أهدافه ويساعد تفكيره على توجيه طاقاته وامكاناته نحو تحقيقها، كما يساعده على تقدير ذاته وتقويتها ودعمها لمواجهة صعوبات الحياة وعلى مقاومة مشاعر الاكتئاب والقلق التي قد تسببها بعض الضغوط التي تقابله بمواجهتها بواقعية وموضوعية، مما يدفع ويوجه اتجاهه للحياة نحو ما هو إيجابي وفعال فيها بجانب النظرة التفاؤلية للمستقبل، ويجعل الفرد يشعر بما فيها من جمال وبهجة، ويدفعه للتفوق في عمله (دراسته)".

-الرضا عن الحياة: Self-Satisfaction-

"هو سمة تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه الإيجابي لحياته وشعوره بالسعادة الناتجة من خبرات الفرد الماضية خاصة السار منها ،ومن خلال ما يؤمن به الفرد من معتقدات وقيم، فتصبح أفكاره مرنة مما تساعده على حل المشكلات التي تواجهه ،وتولد مشاعر إيجابية لديه ،ويكون متوافقا مع ربه ومع ذاته وأسرته ،سعيدا في عمله (دراسته) ،متقبلا للآخرين، راض عن إنجازاته في الماضي والحاضر متطلعا برضى للمستقبل ،مسيطر على بيئته ، متخذا لقراراته ،متمكنا من تحقيق أهدافه ، لديه شعور داخلي يظهر في سلوكه وفي قدرته على التكيف مع جميع المشكلات التي تواجهه".

-الشعور بالسعادة: Happiness-

"هو شعور إيجابي ذاتي داخلي (دائم نسبيا) يتسم بالبهجة والسرور والتفاؤل ناتج عن التوازن الداخلي والضببط الذاتي واشباع الحاجات والدوافع الأساسية لدى الفرد في أي مرحلة عمرية من حياته، يعبر عنها الفرد في الرضا عن الذات والحياة والتفكير الإيجابي، والتمتع بصحة نفسية وبدنية جيدة، والعلاقات الاجتماعية السوية وتحقيق الذات وفعل الخير والتمسك بالعبادات والممارسات الدينية".

-التوجه نحو الحياة: Life Orientation-

"هي النظرة الإيجابية في الإقدام على الحياة والاعتقاد بالقدرة على تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى توقع حدوث الخير والأشياء الإيجابية بدلا من الأحداث السيئة (شقيبر ،٢٠١٥: ٤٤-٤٤)".

-التعريف الإجرائي لبعض خصائص الشخصية: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من أفراد العينة على بطارية الخصائص الإيجابية للشخصية المستخدمة في الدراسة الحالية

الإطار النظري

أولاً: القلق Anxiety :

يعد القلق من أكثر المفاهيم انتشاراً بين الناس والانفعالات المؤثرة في الشخصية ويحدث ذلك عندما يشعر الفرد بتهديد وخوف من حدث مجهول أو حدث يشعره بعدم الطمأنينة مصحوب ببعض الأعراض الجسمية والذهنية والنفسية.

وقد يكون استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً الى المكونات الأساسية للشخصية، كما قد يكون ناتجاً عن رغبة الفرد في التفوق لمواجهة المصاعب والحاجات الجديدة التي تنشأها البيئة والثقافة المحيطة به (Mouloud&Abdelkadder, 2018:328).

ويرى بعض الباحثين أن القلق يعمل في كثير من المواقف وكأنه منبه، وينشط الكائن لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بخبرة غير سارة يجعل الكائن الحي أكثر تنبهاً ويقظه حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة، وكما أن القلق يحمي الكائن من الألم بزيادة وعيه، ونشاطه ليتجنب مصادر القلق فإنه يحميه أيضاً في بعض الحالات بتخفيض درجة وعيه حتى لا ينتبه إلى ما يكدره، وعلى هذا فإن للقلق آثاره المتمثلة في التيقظ الإدراكي وآثاره المتمثلة في الدفاع الإدراكي. (المشيخي، ٢٠٠٩: ٣٦).

ثانياً: قلق المستقبل Future Anxiety:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق المؤثر على الفرد في جوانب متعددة من حياته عندما يكون معيقاً ومهدداً لتكيفه وتوازنه واستقراره. وذكر (باربر هاملتون) Berber & Hamilton بأن القلق ناتج عن التفكير الفعال تجاه المستقبل. (القيسي، ٢٠١٠: ٤٣-٤٤).

كما أن تكرار الانشغال بالمستقبل ليس عرضياً، بل هو في الواقع ثمرة حتمية لحقيقة أن الأشخاص ينظمون حياتهم استناداً إلى أهدافهم المستمدة من تعريف المستقبل، وأن التوجهات للأهداف قد أصبحت محط اهتمام متجدد. ويشير "كلينجر" Klinger أن السلوك ينظم من أجل الأهداف الأكثر مركزية وأن على النظم السلوكية Behavioral Systems بما في ذلك المعرفة أن تكون متضمنة تبعاً لنجاحها في تعزيز الكفاح من أجل تحقيق الأهداف وليس من المستغرب أن تستخدم العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد وللوصول إلى الأهداف وتحقيقها. ويذكر أيضاً أن معدل قيمة الحزن المتوقع أن يشعر به الأفراد إذا لم يتوصلوا إلى أهدافهم يرتبط بشكل دال وإيجابي مع مقاييس انشغال البال والقلق والشعور بالذنب وأن ما يشغل البال والعواطف يرتبط بطبيعة الأهداف وتوقعات الأفراد حول إمكانية التوصل لحقيقتها (القيسي، ٢٠١٠: ٤٤).

وتوصلت السبعوي (٢٠٠٧) ان مستوى قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات كلية التربية بشكل عام كان مرتفعا خاصة عند الإناث (أعجال، ٢٠١٥: ١٤٨).

تعريف قلق المستقبل:

لقد عرفه جبر (٢٠١٢) "بحاله انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر وتوقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة مصحوبة باضطرابات قد تؤثر على سلوك الفرد". (جبر، ٢٠١٢: ٧).

كما أن قلق المستقبل قد عرف بحاله أو اضطراب يصاحبه الشعور بالخوف والتشاؤم من الخبرات الماضية بالشخص وما يتوقعه بالمستقبل بناء على الماضي مصحوبا ببعض التغيرات والاضطرابات النفسية الجسمية.

ثالثا: خصائص الشخصية:

تتمثل بمجموعة من الخصال المتواجدة في الشخص بشكل دائم بحيث تميزه عن غيره من الأشخاص وتتعكس في تفاعله مع البيئة المحيطة بما فيها من مواقف وأفراد سواء في سلوكه وانفعالاته أو في إدراكه للمواقف وتفسيره لها.

١- التفاؤل Optimism:

على الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديث نسبيا، حيث ظهر الاهتمام بدراسته في نهاية السبعينيات من القرن الماضي، وفي خلال العقدين السابقين احتل مفهوم التفاؤل مركز الصدارة في عدد من البحوث والدراسات النفسية.

ويشير معجم أمريكي هيرتيج American Heritage Dictionary إلى التفاؤل على أنه "ميل الفرد لتوقع الأفضل للأحداث، وتركيزه على جوانب المواقف المفعمة بالأمل"

وأوضح Aspinwall & Tedeschi, 2010 إلى التفاؤل على أنه سمة تعكس توقعات الفرد الإيجابية للأحداث وتتنبأ بكيفية مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة. (جودة وأبو جراد، ٢٠١١: ١٤١). وقد أسفرت نتائج دراسة (سعود، ٢٠٠٥) إلى ارتباط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية كالتفاؤل والتشاؤم والأمل عند طلبة الجامعة (العنزي، ٢٠١٠: ٩٦).

٢- التفكير الإيجابي: positive Thinking

ينظر إلى التفكير الإيجابي على أنه نواة القدرة المعرفية، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها كما أنه لا يعني أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية بل أن التفكير الإيجابي ينظر إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها بشكل جدي.

تعريف التفكير الإيجابي:

التفكير هو اعمال العقل في مشكله للتوصل إلى حلها. ويعرفه عبد الستار (٢٠٠٨) بقدره الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها لتحقيق ما يتمناه من النتائج الناجحة بالإضافة لتكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي يسعى للوصول لحل المشكلات (عبد الرحيم وعبد اللطيف، ٢٠١٦: ٢٤٤).

والتفكير الإيجابي له أنماط متعددة، إلا أن هناك ثلاثة أنماط أساسية للتفكير الإيجابي

أولاً: التفكير العلمي: يتناول بشكل جزئي المشاكل الموجودة في الواقع وينظر إليها في اتجاه معين وهي البحث في القوانين التي تتحكم بحركة الكائنات الحية، وايجاد حلول لهذه المشكلات وفق خطوات علمية.

ثانياً: التفكير المنطقي: ويتضمن دراسة المشاكل الموجودة في الواقع بشكل كلي ويسمى هذا " بالشك النسبي" غايته الوصول إلى اليقين. وهدفه الوصول لحل صحيح للمشكلة.

ثالثاً: التفكير الديني الاجتهاد: ويتضمن المشاكل التي يطرحها الواقع المعين، وينظر إليها من حيث ارتباطها بالغيب، ويحدد نمط الفكر الذي يضع حلول لها وطريقة تنفيذها. (Sabrikhalil.Wordpress.com)، (شقيير، ٢٠١٥: ١٠-١١).

٣- الأمل: Hope

أن الشعور بالأمل هو سمة من سمات الشخصية الإيجابية وأحد العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة والقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات وتقديرها.

وأكد على ذلك لازورس (Lazarus,1999) في أن الأمل يزود الفرد بأرضية صلبة تمكنه من التواصل مع الحياة من خلال التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه وذلك من خلال تحقيق الرغبات، وأن كل فرد بحاجة الى الأمل وهو يتضمن الكفاح والتصميم وبذلك يكون عاملاً مساعداً لتوقع ظروف أفضل واستعداداً لتحقيق الطموحات والرغبات. (رحيم وعبد الحافظ، ٢٠١٥: ٣٢٢).

ولقد أشار اليه Seligman et al أنه الدراسة العلمية لقوة الإنسان العادي والفضائل من منطلق أن التركيز على الجوانب السلبية دون الإيجابية يؤدي الى تجاهل فاعلية جوانب أكثر أهمية وإيجابية في الحياة كالسعادة والأمل، والتي تؤثر بدورها إيجابياً في نمو الإنسان. وأكد على النظرة الإيجابية للأمل وغيره من المتغيرات الإيجابية من خلال ما أوضحتها نتائج العديد من الدراسات من وجود علاقة بين الأمل والصحة النفسية والجسمية الإيجابية، والدور الفعال لتنمية الأمل في علاج الكثير من اضطرابات الصحة العامة، وأيد ذلك Syender,et al, 1988 حينما نظروا للأمل على أنه التوقعات الإيجابية لبلوغ الهدف.

ومن هنا يعد الأمل من أهم المفاهيم في مجال علم النفس الإيجابي، وللا أمل آثار عديدة على التوافق والصحة النفسية، فقد ارتبط الأمل إيجابيا بالتفاؤل وتقدير الذات والثبات الانفعالي والصلابة النفسية، والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانسباط. في حين ارتبط الأمل سلبيا بكل من التشاؤم والوجدان السلبي والقلق والاكتئاب. (جودة وأبو جراد، ٢٠١١: ١٣٩).

تعريف الأمل:

يعد مصطلح الأمل من المفاهيم التي يصعب وضع تعريف لها لكن طبقا لما يرى سنايدر وآخرون (Snyder, et al, 1997) أو رند وتشفينز (Rand & Cheavens, 2009) الأمل بأنه "القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعد وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه التي يرغب بها" (جبر ومنشد، ٢٠١٥: ١٢٨).

ويرى تايجر Tiger أن الأمل هو الذي يجعل ظروف الفرد ممكنة فقدرات الفرد العقلية هي التي تسمح له رؤية بعض الأشياء في حياته قبل حدوثها كالموت مثلا، فالأمل هو الذي يبعث في الفرد الحركة والنشاط، بالرغم مما يعانيه من شعور يملؤه كثير من الخوف والقلق. (جودة وأبو جراد، ٢٠١١: ١٣٩).

ويعرفه (Lazarus, 2006) بحالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل، ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل (جبر ومنشد، ٢٠١٥: ١٢٨).

ويعرفه جودة وأبو جراد (٢٠١١) بأنه حالة ذهنية يتعرض لها الفرد ويدركها في المواقف الصعبة عند حدوث نواتج غير إيجابية لهذه المواقف، والمتوقع حدوثها بالمستقبل، في المواقف الغير مرغوبه للفرد، وعليه فإن ما يتسبب في استثارة الأمل لدى الفرد هو مواقف مهددة وغير محددة لديه. (جودة وأبو جراد، ٢٠١١: ١٣٩).

٤- السعادة: Happiness

تعد السعادة هي الغاية التي يطمح اليها الإنسان، وتتحقق من خلال اشباع رغباته وحاجاته الأساسية، وحب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية كذلك الحرص على إقامة علاقات جديدة.

وترى عبد المقصود (٢٠٠٦) أن السعادة شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة، وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية. (الشربيني وعمارة، ٢٠١٨: ٢٣٨). ولقد تعددت الاتجاهات المفسرة للسعادة فأصحاب المنظور الشخصي يرون أنها سمة ثابتة بدرجة كبيرة عبر الزمن وأنها استعداد وراثي لدى كل فرد وتمثل محددات مهمة للرضا عن الحياة. بينما عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) يرون من منظور البيئة أنها تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها الإيجابية والسلبية، ويرون أصحاب المنظور المرجعي أن السعادة تتأثر بفكرة الشخص عن الحياة وبمدى قدرته على التكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية. (الشربيني وعمارة، ٢٠١٨: ٢٣٩).

٥- الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية، والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه ويشمل رضا الفرد عن جميع مجالات الحياة ويكون بمقارنة الفرد للوضع الحالي والتوقعات المستقبلية.

وهناك من ينظر الى الرضا عن الحياة إن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة. وأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها.

وأظهرت نتائج دراسة أبو الهدى (٢٠١٢)، (الزبيدي، ٢٠١٥) بأن الطلاب الذين تمتعوا بمستوى مرتفع ومتوسط من الرضا عن الحياة لم يكن لديهم خوف وقلق من المستقبل. (الزبيدي، ٢٠١٥: ١٠٨؛ أبو الهدى، ٢٠١٢: ١٤٢).

٦- التوجه نحو الحياة Life Oreintation:

يعتبر التوجه نحو الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها الدراسات النفسية باعتباره علامة هامة توضح مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السوية إذ أنه يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، وهي سمه في الشخصية وليس حالة، يختلف الأفراد في درجاتها، وهذه السممة تمكن الفرد من توقع وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

كما وضحت شقير (٢٠١٥) نوعين من التوجه نحو الحياة وهما.

١- التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Oreintation of Life

إن التوجه الإيجابي نحو الحياة هو إدراك الفرد بإمكانية تحقيق رغباته في الحاضر والمستقبل مصحوبة بنظرة تفاؤلية وإيجابية نحو الحياة والمجتمع.

٢- التوجه السلبي نحو الحياة Negative Oreintation of Life

ويعرف بأنه سممة لدى الإنسان تتسم بالسلبية نحو الحياة وتجعله ينظر للأحداث والمواقف والأشخاص بسلبية فما مر به من خبرات سيئة في الماضي تجعله ينظر للحاضر والمستقبل بنظرة تشاؤمية تدفعه لكره الحياة والمجتمع والشعور بالقلق نحو مستقبله. (شقير، ٢٠١٥: ٣٨-٣٩).

كما توصل النجار (٢٠١٦) إلى وجود ارتباط بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة وأن العلاقة عكسية بحيث كلما زاد قلق المستقبل انخفض التوجه نحو الحياة.

ولقد تعددت وجهات النظر في مفهوم التوجه نحو الحياة فالبعض ينظر الى أحداث معينه والغالبية نظروا اليه على انه سمه في الشخصية ومنهم من ينظر الى أنه نزعه أو ميل ومنهم من نظر اليه نظره معرفيه ومن حيث انه تقييم لنوعيه الحياة وانفقوا على انه الجانب الإيجابي للشخصية والاستبصار بالمستقبل.

رابعاً: الدراسات السابقة:

لقد أجرى الصرايرة والحجايا (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى القلق على المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم التربوية والفروق في مستوى القلق على المستقبل بالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة ومتغير المستوى الدراسي والنوع، على عينة تكونت من (٢٠٠) طالبا وطالبة من كافة المستويات الدراسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في قلق المستقبل والرضا عن الحياة الدراسية لصالح ذوي الرضا المنخفض. كما لا توجد علاقة بين قلق المستقبل والمعدل التراكمي، و عدم وجود فروق دالة بين متوسطات إجابات عينة الدراسة في قلق المستقبل المهني تعزى الى النوع والمستوى الدراسي والتفاعل بينها .

وسعت دراسة الثنيان (٢٠٠٩) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، ودرجة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة، والكشف عن الفروق بين أفراد عينة البحث في كل من جودة الحياة وقلق المستقبل وفقا لمتغيرات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة من جامعتين حكوميتين و أهليتين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة وأبعاده المختلفة وقلق المستقبل وأبعاده المختلفة، توجد فروق بين أفراد عينة البحث في قلق المستقبل وفقا للتخصص (إنساني -علمي) لصالح التخصص الإنساني ولا توجد فروق دالة بين أفراد عينة البحث في كل من جودة الحياة وقلق المستقبل تبعاً لنوع الجامعة، ويوجد تفاعل دال بين التخصص والنوع (ذكور -إناث) على كل من جودة الحياة وقلق المستقبل، ويمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال ابعاد قلق المستقبل للعينة .

وقام المشيخي(٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، وفاعلية الذات وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالبا من جامعة الطائف، وأشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين طلاب العلوم وطلاب الآداب في قلق المستقبل وذلك لصالح طلاب الآداب، وكشفت عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح.

وأجرى العنزي (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدراك القبول والرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل. والتحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل من خلال إدراك القبول -الرفض الوالدي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبا منهم (١٩٥) من طلاب كلية التربية والآداب و(١٦٥) من طلاب كلية العلوم بجامعة الحدود الشمالية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين ادراك القبول الوالدي من قبل (الأم والأب) وقلق المستقبل. كما أظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق بين متوسطات ودرجات طلاب في قلق المستقبل تعود إلى التخصص و السنة الدراسية (العنزي، ٢٠١٠: ١٦٠).

وتوصلت الدوسري (٢٠١١) التي هدفت الى دراسة قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالإحساء على عينه كان عددها (٣٠٦) طالبه بالصفوف الدراسية الثلاثة ويشعبهم العلمية والأدبية وباختلاف المستوى الدراسي من فوقات وغير من فوقات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين قلق المستقبل ومفهوم الذات، وعدم وجود فروق داله بين متوسطي درجات الطالبات الشعب العلمية والأدبية على مقياس قلق المستقبل ككل.

كما هدفت الدراسة الوهبيي (٢٠١٢) إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بكل من سمي التفاؤل والتشاؤم لدى عينه من طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، والكشف عن الفروق في قلق المستقبل والتي تعزى لاختلاف (التخصص العلمي - المستوى الدراسي - وبعض المتغيرات الأخرى). وتكونت عينه الدراسة من (٣٧٦) طالب وطالبة، وتوصلت إلى وجود ارتباط سالب بين قلق المستقبل والتفاؤل وارتباط موجب ودال بين قلق المستقبل والتشاؤم، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات طلبة المستوى الأول ومتوسطات درجات طلبة المستوى الثامن في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في مقياس قلق المستقبل، ووجود فروق دالة بين درجات الطلبة في التخصصات العلمية ودرجات الطلبة في التخصصات الأدبية لمقياس قلق المستقبل في كل من الأبعاد التالية (الاقتصادي، والاجتماعي والصحي) والدرجة الكلية وكانت جميع الفروق لصالح طلبة التخصصات العلمية.

وأجرى كل من المومني ونعيم (٢٠١٣) دراسة هدفت معرفة مستوى قلق المستقبل لدى عينه من طلبة كليات المجتمع بلغ عدد أفرادها (٤٣٩) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج البحث أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى إلى اختلاف متغيري التخصص والمستوى الدراسي، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص. (أعجال، ٢٠١٥: ١٤٨).

هدفت الجبر (٢٠١٢) في دراستها إلى التعرف على مستوى القلق لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة والتعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وقلق المستقبل والكشف عن الفروق تبعا للمتغيرات الاتية (المستوى الدراسي، التخصص، الجنس، عدد افراد الاسرة). وبلغ قوام عينة الدراسة (٤٠٩) طالب وطالبة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن القلق في الجانب الاقتصادي كان مرتفعا لدى طلبة الأقسام الأدبية، ولا توجد فروق في أبعاد القلق ترجع للمستوى الدراسي، وعدد افراد الاسرة، والترتيب الميلادي للطالب.

وهدفت بكار (٢٠١٣) من دراستها إلى التعرف على أنماط التفكير (السليبي والايجابي) لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، وبلغت عينة الدراسة (٢٢٠) طالب وطالبة ومن أهم نتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين انماط التفكير وقلق المستقبل المهني، وعدم وجود فروق بين طلبة علم النفس وطلبة الهندسة المعمارية فيما يخص قلق المستقبل المهني.

كما هدفت دراسة الطالب (٢٠١٣) إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة بعض الجامعات السودانية وعلاقته ببعض المتغيرات، وبلغ حجم العينة (٤٤١) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج ارتفاع دال في قلق المستقبل، وأنه توجد فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بين مستويات التحصيل الدراسي المختلفة لصالح ذوي المستوى المنخفض بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وبين التخصصات العلمية والأدبية لصالح الأدبية.

بينما دراسة الكريديس (٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير (العمر، الحالة الاجتماعية) وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٥) طالبة في جامعة الأميرة نورة، وتوصلت الباحثة الى وجود علاقة بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة فكلما ارتفعت درجات الرضا عن الحياة انخفضت درجات قلق المستقبل وتمكنت من التنبؤ بالرضا عن الحياة من مستويات ابعاد قلق المستقبل وتوجد فروق دالة احصائيا في التفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة والمظاهر الجسمية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لصالح الفئة العمرية (اكثر من ٢١ سنة) وتوجد فروق في بعد (المظاهر الجسمية لقلق المستقبل ولصالح المتزوجات).

ودراسة أعجال (٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها وعلى الفروق بين الشباب الجامعي تبعا لمتغيري النوع والمستوى الدراسي وتكونت عينة الدراسة من (١٣٩) شابا وشابة، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: إن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق المتوسط في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، الأسرية) والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة احصائيا وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب تبعا لمتغير المستوى الدراسي في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس ما عدا المجال (الاقتصادي) حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية.

كما قام Hammad, 2016 بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين القلق في المستقبل في ضوء متغيرات الجنس والتخصص لدى طلاب المرحلة الجامعية، وكان مجتمع الدراسة مكون من (٣٨٠) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والعلوم الاجتماعية في جامعة نجران في المملكة العربية السعودية، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة سلبية بين القلق والتخصص في المستقبل، وهناك اختلافات في قلق المستقبل لصالح طلاب التخصصات الإنسانية، والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور.

وهدف دراسة (المهري، ١٤٣٨هـ) الى التعرف عن الهدف في الحياة وعلاقته بقلق المستقبل على عينه من طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بلغ عددها (٣١٧) طالبا وطالبة، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة عكسية سالبة دالة احصائيا بين الهدف في الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الهدف في الحياة ومتوسط درجات القلق لدى الطلاب والطالبات تعزى لتخصص الدراسي، وامكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الهدف في الحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

لقد أسفرت نتائج بعض الدراسات السابقة بوجود فروق تعود إلى اختلاف التخصص (علمي إنساني) كدراسة (الثنيان، ٢٠٠٩، الطالب، ٢٠١٣; Hammad,2013) بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى بعدم وجود فروق. كذلك كشفت نتائج بعض الدراسات بوجود علاقة ببعض الخصائص. وعلى ضوء اختلاف نتائج الدراسات فيما يتعلق بقلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات التي سوف يتم دراستها. ما دفع لدراسة قلق المستقبل عند الطالبات في هذه الفترة الزمنية المليئة بالموثرات الإيجابية والسلبية في الحياة قد تدفع بعض الناس على التكيف معها من خلال صقل شخصيتهم خلال فترة حياتهم والبعض منهم لم يتمكن من التوافق مع الأحداث، لذا فلديهم قلق من الحاضر والمستقبل. وبعض الدراسات السابقة درست خاصية واحدة ولم تشمل مجموعه من خصائص الشخصية الإيجابية، لذا فقد تم التوصل إلى الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات طالبات جامعة أم القرى في قلق المستقبل.
- ٢- توجد علاقة ذات دالة احصائيا بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية لدى طالبات جامعة أم القرى.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط درجات قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وفقا لاختلاف التخصص الدراسي.
- ٤- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط درجات قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وفقا لاختلاف المرحلة الدراسية (بكالوريوس - دراسات عليا).

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن الحقائق المرتبط بمتغيرات الدراسة بطريقة موضوعية.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع هذه الدراسة جميع طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ.

عينة الدراسة:

تكونت العينة النهائية للدراسة من (٩٧) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ.

الوصف الإحصائي لمفردات عينة الدراسة:

تتسم مفردات عينة الدراسة بعدد من الخصائص في ضوء متغيرات الدراسة المتمثلة في: (المرحلة الدراسية، التخصص)، و لوصف مفردات عينة الدراسة استخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية، وفيما يلي تعرض الباحثة البيانات الإحصائية لكل متغير على حدة:

جدول رقم (١)

وصف خصائص مفردات عينة الدراسة وفق متغير المرحلة الدراسية

المتغير	التكرار	النسبة
المرحلة الدراسية	٨٣	%٨٥,٦
	١٤	%١٤,٤
المجموع	٩٧	%١٠٠

بالنظر إلى نتائج الجدول رقم (١) الخاص بتوزيع مفردات عينة الدراسة وفق متغير المرحلة الدراسية تبين أن غالبية مفردات عينة الدراسة طالبات بمرحلة (البكالوريوس) بنسبة تمثيل بلغت (%٨٥,٦)، أما نسبة طالبات مرحلة (الدراسات العليا) فبلغت (%١٤,٤)، من مجمل مفردات عينة الدراسة.

جدول رقم (٢)

وصف خصائص مفردات عينة الدراسة وفق متغير التخصص

المتغير	التكرار	النسبة
التخصص	٣٩	%٤٠,٢
	٥٨	%٥٩,٨
المجموع	٩٧	%١٠٠

تشير نتائج الجدول رقم (٢) الخاص بتوزيع مفردات عينة الدراسة وفق متغير التخصص أن النسبة الأكبر كانت لمفردات عينة الدراسة ممن ينتمين إلى (الأقسام الأدبية) بنسبة تمثيل بلغت (%٥٩,٨)، أما نسبة مفردات عينة الدراسة ممن ينتمين إلى (الأقسام العلمية) فبلغت (%٤٠,٢)، من مجمل مفردات عينة الدراسة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: استمارة البيانات الشخصية

تتكون من عدد من البنود التي تشير إلى عدد من المتغيرات الديموغرافية والمتمثلة في:
(المرحلة الدراسية، التخصص).

ثانيا: مقياس قلق المستقبل إعداد: شقير (٢٠٠٥).

وصف مقياس قلق المستقبل:

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وقد تكون المقياس من (٢٨) عبارة في خمس محاور للقلق، وقد تم توزيع الاستجابات على سلم استجابة مندرج يتكون من (معترض بشدة، معترض أحيانا، بدرجة متوسطة، كثيرا، دائما) وكانت درجات العبارات السلبية كالاتي (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) أما العبارات الإيجابية فكانت التقديرات في اتجاه عكسي (١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢) وتم تقسيم مستويات قلق المستقبل إلى المرتفع جدا وكانت من (٩١-١١٢)، وقلق مرتفع من (٦٨-٩٠)، وقلق المستقبل المتوسط من (٤٥-٦٧)، وقلق بسيط من (٢٢-٤٤)، وقلق المستقبل المنخفض من (٢١-٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي

حسب صدق مقياس قلق المستقبل بطريقة صدق المفردات (الاتساق الداخلي)، عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون " Pearson Correlation " والجدول التالي يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس قلق المستقبل.

جدول رقم (٣)

معاملات صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس قلق المستقبل

قلق من الفشل		الياس من المستقبل		القلق الذهني		قلق الصحة وقلق		قلق المشكلات الحياتية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٦٣	١	**٠,٤٧٠	٤	*٠,٢٤٤	٣	*٠,٢٤٣	١٠	**٠,٦٨٢	١٧
**٠,٤٣٧	٢	**٠,٥٠٠	٧	**٠,٣٢٣	٦	**٠,٦٨٧	١٨	**٠,٧٤٨	٢٠
**٠,٤٢٨	٥	**٠,٥٧١	٨	**٠,٥٩٤	١١	**٠,٨٠٤	١٩	**٠,٧٢٢	٢١
**٠,٨١١	١٥	**٠,٦٤٩	٩	**٠,٥٣٤	١٣	**٠,٨٠٥	٢٥	**٠,٧٣١	٢٢
**٠,٦٨٨	٢٧	**٠,٦٢٠	١٢	**٠,٦٩٠	١٤	**٠,٧٨٥	٢٦	**٠,٧٤١	٢٤
		**٠,٥٧٣	١٦	**٠,٧٢٣	٢٣				
				**٠,٦٥٦	٢٨				

يتضح من الجدول (٣) معاملات الارتباط وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، بينما كانت العبارتان (١٠) و (٣) مستوى دلالتهم عند (٠,٠٥)، مما يدل على الاتساق الداخلي وارتباط مقياس قلق المستقبل بمفرداته وتمتعه بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: الثبات

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من الاتساق الداخلي لفقرات للمقياس، وفيما يلي عرض النتائج الإحصائية الدالة على ذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤)

يوضح معاملات ثبات "ألفا كرونباخ" لمقياس قلق المستقبل

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	٢٨	٠,٨٧٨

يتضح من الجدول رقم (٤) أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة معقولة ومقبولة من ثبات ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ على نطاق الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (٠,٨٧٨) وهو مؤشر ثبات مقبول، وهي نتائج بشكل عام تؤكد أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بخصائص سيكو مترية مقبولة، ويمكن بهذا استخدامه باطمئنان في الدراسة الحالية من ناحية الثبات.

ثالثاً: بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية، إعداد: شقير (٢٠١٥).

وصف بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية.

تتناول البطارية الحالية تشخيصاً لأهم جوانب الشخصية الإيجابية في البيئة العربية وهي:

(التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة التوجه نحو الحياة).

ويطلب من المفحوص الإجابة على عبارات البطارية (بكل المقاييس الستة) باختيار أحد الإجابات الثلاثة والتي تمثل انطباعاً دقيقاً وصحيحاً، بحيث يأخذ الاختيار موافق (تحدث كثيراً) (٣) درجات، والاختيار إلى حد ما (لا أدري) (٢) درجتان، والاختيار غير موافق (لا تحدث) (١) درجة واحدة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (٥)

مفتاح التصحيح ومدى الدرجة لكل مقياس

المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات	مدى الدرجة
مقياس التفكير الإيجابي	٢٠	٢٠ - ١	٦٠ - ٢٠
مقياس التفاؤل	١٥	٣٥ - ٢١	٤٥ - ١٥
مقياس الأمل	١٨	٥٣ - ٣٦	٥٤ - ١٨
مقياس الرضا عن الحياة	٣٠	٨٣ - ٥٤	٩٠ - ٣٠
مقياس السعادة	٤٠	١٢٣ - ٨٤	١٢٠ - ٤٠
مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٤٠	١٦٣ - ١٢٤	١٢٠ - ٤٠

الخصائص السيكومترية لبطارية الخصائص الإيجابية في الشخصية:
قامت معدة البطارية بتقنين البطارية في البيئتين المصرية والسعودية وتم حساب:
أولاً : صدق البطارية بطريقة.

١. صدق المحكمين:

وفي ضوء آراء المحكمين قامت معدة البطارية بتعديل بعض العبارات، وحذف العبارات المكررة والتي تحمل أكثر من معنى، كما تم صياغة بعض العبارات.

٢. صدق المضمون (الاتساق الداخلي) Construct Validity:

أولاً: إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة العبارة والدرجة الكلية لكل مقياس من المقاييس

قامت معدة المقياس بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الكلية (المصرية - السعودية) في كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدة الذي تنتمي إليه العبارة (بعد استبعاد درجة العبارة)، وقد أوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

ثانياً: إيجاد العلاقة الارتباطية بين أبعاد المقياس وبين بعضها البعض، وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس التي تتضمن أبعاد داخلية وهي: مقياس الرضا عن الحياة، مقياس السعادة، مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لكل من العينتين المصرية والسعودية وكل عينة على حدة، وقد أوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

ثانياً: الثبات.

تم حساب الثبات بعدة طرق وسوف تقوم الباحثة باستعراض معاملات الثبات لعينة التقنين السعودية التي توصلت إليها معدة المقياس.

جدول رقم (٦)

معاملات الثبات لبطارية الخصائص الشخصية لعينة التقنين السعودية

مقياس البطارية	معامل الارتباط بطريقة إعادة التطبيق	معامل ثبات الفا	معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية
١-مقياس التفكير الإيجابي	٠,٦٧	٠,٧٩	٠,٤٩
٢-مقياس التفاؤل	٠,٧٠	٠,٨٠	٠,٥٠
٣-مقياس الأمل	٠,٨٤	٠,٨٨	٠,٦٠
٤-مقياس الرضا عن الحياة (درجة كلية)	٠,٨١	٠,٨٩	٠,٤٣
٥-مقياس السعادة	٠,٦٠	٠,٨٠	٠,٥٠
٦-مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٠,٥٠	٠,٨٤	٠,٣٨
٧-مقياس التوجه السلبي نحو الحياة	٠,٦٠	٠,٨١	٠,٥٩

يوضح الجدول رقم (٦) نتائج معاملات الثبات وقد كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، في كل من إعادة تطبيق ومعامل ثبات ألفا، وأيضاً معامل الارتباط بين نصفي كل مقياس على حدة، وذلك لعينة التقنين السعودية، مما يطمئن على استخدام البطارية في مجالات التشخيص والبحث العلمي.

وفي الدراسة الحالية تم استخدام بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (المصرية -السعودية). الطبعة (٢٠١٥) ولكن مع حذف محور التوجه السلبي نحو الحياة. لتشابه عباراتها مع مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة (إعداد: شقير)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١. نتائج السؤال الأول:

الذي ينص على الآتي: "توجد فروق دالة احصائياً متوسط درجات قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى"

للاجابة عن هذا الفرض وللتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى بأبعاده، فقد استخدم اختبار (One Sample T-Test)؛ لمعرفة المتوسط الحسابي الفعلي لمستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى يزيد أو يقل عن المتوسط الفرضي (درجة الحياد)، وتبين الجداول التالية نتائج التحليل:

أولاً: متغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	متوسط الفرق	"ت" حول المتوسط = ١٠		
						قيمة "ت"	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
قلق المشكلات الحياتية المستقبلية	٩٧	٨,٤٩	٤,٧٣	٩٦	١,٥٠ -	٣,١٣٢	٠,٠٠٢	دال عند $\geq ٠,٠١$

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (٧) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية بلغ (٨,٤٩) بانحراف معياري (٤,٧٣)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية (٣,١٣٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي،

مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير قلق المشكلات الحياتية المستقبلية لدى مفردات عينة الدراسة.

ثانياً: متغير قلق الصحة وقلق الموت:

جدول رقم (٨)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير قلق الصحة وقلق الموت

ت " حول المتوسط = ١٠			متوسط الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة "ت"						
دال عند $0.01 \geq$	٠,٠٠٠	٦,٦٨٣	- ٢,٩٤	٩٦	٤,٣٤	٧,٠٥	٩٧	قلق الصحة وقلق الموت

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (٨) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير قلق الصحة وقلق الموت بلغ (٧,٠٥) بانحراف معياري (٤,٣٤)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير قلق الصحة وقلق الموت من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير قلق الصحة وقلق الموت (٦,٦٨٣) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير قلق الصحة وقلق الموت لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير قلق الصحة وقلق الموت لدى مفردات عينة الدراسة.

ثالثاً: متغير القلق الذهني:

جدول رقم (٩)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير القلق الذهني

ت " حول المتوسط = ١٤			متوسط الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة "ت"						
دال عند $0.01 \geq$	٠,٠٠٠	١١,٦٤٨	- ٥,٣٦	٩٦	٤,٥٣	٨,٦٤	٩٧	القلق الذهني

قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية /فاطمة بنت علي الحريبي
أ.د/ سوزان بنت صدقة بسيوني

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (٩) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير القلق الذهني بلغ (٨,٦٤) بانحراف معياري (٤,٥٣)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير القلق الذهني من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير القلق الذهني (١١,٦٤٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير القلق الذهني لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير القلق الذهني لدى مفردات عينة الدراسة.

رابعاً: متغير اليأس من المستقبل

جدول رقم (١٠)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير اليأس من المستقبل

" ت " حول المتوسط = ١٢			متوسط الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة "ت"						
دال عند ٠,٠١ ≥	٠,٠٠٠	١٧,٤٥٥	٦,٣٧ -	٩٦	٣,٥٩	٥,٦٣	٩٧	اليأس من المستقبل

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (١٠) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير اليأس من المستقبل بلغ (٥,٦٣) بانحراف معياري (٣,٥٩)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير اليأس من المستقبل من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير اليأس من المستقبل (١٧,٤٥٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير اليأس من المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير اليأس من المستقبل لدى مفردات عينة الدراسة.

خامسا: متغير القلق من الفشل

جدول رقم (١١)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير القلق من الفشل

ت " حول المتوسط = ١٠			متوسط الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة "ت"						
دال عند $0,01 \geq$	٠,٠٠٠	٢٤,١٦٥	٦,٩٤ -	٩٦	٢,٨٢	٣,٠٦	٩٧	القلق من الفشل

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (١١) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير القلق من الفشل بلغ (٣,٠٦) بانحراف معياري (٢,٨٢)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير القلق من الفشل من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير القلق من الفشل (٢٤,١٦٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير القلق من الفشل لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير القلق من الفشل لدى مفردات عينة الدراسة

سادسا: متغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل

جدول رقم (١٢)

نتائج اختبار (One Sample T-Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل

ت " حول المتوسط = ٥٦			متوسط الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة "ت"						
دال عند $0,01 \geq$	٠,٠٠٠	١٤,٤٧٩	-	٩٦	١٥,٧٣	٣٢,٨٨	٩٧	الدرجة الكلية لقلق المستقبل

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (١٢) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل بلغ (٣٢,٨٨) بانحراف معياري (١٥,٧٣)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل (١٤,٤٧٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض مستوى متغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى مفردات عينة الدراسة.

مناقشة نتائج الفروض:

أظهرت النتائج أن الفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الفرضي لجميع ابعاد قلق المستقبل لصالح المتوسط الفرضي مما يعني أن المتوسط الحسابي الفعلي في قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى يقل عن المتوسط الفرضي ويشير إلى انخفاض مستوى القلق. ويعود إلى طبيعة المجتمع الذي طبقت عليه الدراسة فهم مؤمنين بالقضاء والقدر ولا توجد لديهم مشاعر اليأس وذلك لتوكلهم على الله ولرؤيتهم بأن المستقبل يحمل الكثير من الفرص لمن يستحقها سواء في العمل أو الدراسة، ورؤية ٢٠٣٠ التي تسعى المملكة العربية السعودية إلى تحقيقها بعثت روح التفاؤل والأمل لدى الأفراد في المستقبل وخاصة جيل الشباب أيضاً مستوى الحياة والعيش بالمملكة العربية السعودية يعتبر جيداً ومرتفعاً في مستوى الرفاهية عند مقارنته بالكثير من الدول الأخرى، ومن ذلك صرف مكافآت للطلاب أثناء الدراسة بالإضافة إلى صرف مكافآت للباحثين عن العمل أطلق عليه اسم (حافز). كما أن المدرسة السلوكية نظرت إلى القلق على أنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد، فإذا كانت البيئة تهمي روح التوكل على الله مع بذل الأسباب حتماً سيكون مستوى القلق من المستقبل منخفض لأن المستقبل بيد الله.

٢. نتائج السؤال الثاني:

الذي ينص على الآتي: " توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وبعض خصائص الشخصية الإيجابية"
للإجابة عن هذا الفرض والتعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وبعض خصائص الشخصية الإيجابية استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون " Pearson Correlation Coefficient"، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط المتبادلة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية

خصائص الشخصية الإيجابية						متغيرات الدراسة
التوجه الإيجابي نحو الحياة	السعادة	الرضا عن الحياة	الأمل	التفاؤل	التفكير الإيجابي	
**٠,٢٧٢ -	*٠,٢٤٢ -	*٠,٢٠٧ -	*٠,٢٢٣ -	**٠,٢٨٤ -	٠,١٨٢ -	قلق المشكلات الحياتية
٠,١٢٥٠ -	*٠,٢٢٥ -	٠,١٥٦ -	٠,١٨٢ -	*٠,٢٥٠ -	٠,١٦١ -	قلق الصحة وقلق الموت
*٠,٢٣٨ -	*٠,٢٠٧ -	*٠,٢٣٥ -	**٠,٣٤٥ -	**٠,٣٦٤ -	**٠,٣٥٧ -	القلق الذهني
**٠,٤٥١ -	**٠,٤٩٧ -	**٠,٤٩١ -	**٠,٤٧٢ -	**٠,٤٦٣ -	**٠,٥٦٨ -	البيأس في المستقبل
**٠,٣٤٢ -	**٠,٢٨٧ -	*٠,٢١٣ -	**٠,٣٨٠ -	**٠,٤٢٢ -	**٠,٤٤١ -	القلق من الفشل
**٠,٣٥٧ -	**٠,٣٦٠ -	*٠,٣٢٣ -	**٠,٣٩٣ -	**٠,٤٤١ -	**٠,٤١١ -	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

* دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل.

تبين النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٣) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير قلق المشكلات الحياتية وكل من (التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى قلق المشكلات الحياتية تفسره الفروق أو التباين في متغيرات (التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى قلق المشكلات الحياتية لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة) والعكس صحيح.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير قلق الصحة وقلق الموت وكل من (التفاؤل، السعادة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى قلق الصحة وقلق الموت تفسره الفروق أو التباين في متغيري (التفاؤل، السعادة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفاؤل، السعادة) والعكس صحيح.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق الذهني وكل من (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى القلق الذهني تفسره الفروق أو التباين في متغيرات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى القلق الذهني لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة) والعكس صحيح.

-وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير اليأس في المستقبل وكل من (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى اليأس في المستقبل تفسره الفروق أو التباين في متغيرات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليأس في المستقبل لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة) والعكس صحيح.

-وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق من الفشل وكل من (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى القلق من الفشل تفسره الفروق أو التباين في متغيرات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى القلق من الفشل لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة) والعكس صحيح.

-وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين متغير الدرجة الكلية لقلق المستقبل وكل من (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وهذا يعني أن الفروق أو التباين في مستوى الدرجة الكلية لقلق المستقبل تفسره الفروق أو التباين في متغيرات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة، انخفضت مستويات (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه الإيجابي نحو الحياة) والعكس صحيح.

اتضح ان هناك علاقة عكسية بين متوسط درجات الطالبات على بطارية بعض خصائص الشخصية الإيجابية ونتيجة الفرض الأول جاءت مؤكدة لنتائج التي تم التوصل إليها في هذا الفرض وهذا شيء طبيعي لأن الشخصية الإيجابية تفكيرها إيجابي والذي يعاني من قلق المستقبل يكون ذو نظرة سلبية للحياة تنعكس بالتالي عليه وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه (الزبيدي، ٢٠١٥؛ الثنيان، ٢٠٠٩) التي أوضحت في مجملها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل ولكن هذه العلاقة لا تؤثر بشكل إيجابي بمعنى انه كلما كان مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً كلما كان مستوى قلق المستقبل منخفضاً والعكس صحيح، واتفقت أيضاً نظرية القيم والأهداف والمعاني توضح أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في بيئتهم. والأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا (الكريديس، ٢٠١٥ : ٢٤١).

والشخصية الإيجابية تشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل عند تركيزها على ما تريد والسعي لإنجازه والإيمان الصادق بأن الله هو الفعال لما يريد هو الذي أدى الى انخفاض قلق المستقبل لدى الطالبات في جامعه ام القرى ،والمفهوم الإيجابي نحو الحياة بجانب قوة المعتقدات الدينية والإنسان عندما ينجح في الجمع بين أكثر من دور في المجالات المختلفة للحياة فإن ذلك يعمل على زيادة مصادر المساندة الاجتماعية لديه ،وزيادة الخبرات الحياتية وزيادة النجاح في الأدوار الأخرى غير الهامه في حياته ،ومن ثم زيادة شعوره بالتوجه الإيجابي نحو الحياة أيضا أن الرضا عن الدراسة يقلل من القلق على المستقبل المهني .كما أن التفاؤل والشعور بالأمل والإصرار والعزيمة لتحقيق النجاح والتخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها تؤدي الى الاتزان الانفعالي والشعور بالسعادة وتجعله يدرك للأشياء من حوله بطريقه إيجابية ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضرة ومستقبله وايدت نتائج بعض الدراسات التي تناولت هذه الخصائص صحة الفرض (الثيان ،٢٠٠٩؛الحجاياوالصريرة ،٢٠٠٨؛ الوهبي، ٢٠١٢؛ الكريديس ،٢٠١٥؛النجار، ٢٠١٦؛ أبو الهدى،٢٠١٢؛المهري،١٤٣٨هـ).

٣. نتائج السؤال الثالث:

الذي ينص على الآتي: "لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط درجات قلق المستقبل لدى طالبات جامعة أم القرى وفقا لاختلاف التخصص الدراسي " ولتحقق من صحة الفرض فقد استخدم اختبار " ت " لعينتين مستقلتين، والجدول رقم (١٤) يبين نتائج التحليل:

جدول رقم (١٤)

نتائج اختبار (ت) لدلالة للفروق بين متوسطات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	أقسام علمية	٣٩	٣٣,٢٨	١٦,٤١	٠,٢٠٧	٠,٨٣٦	غير دالة عند $\geq 0,05$
	أقسام أدبية	٥٨	٣٢,٦٠	١٥,٣٩			

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٤) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مفردات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود دلالة إحصائية لقيمة (ت) حيث لم تصل قيمة (ت) إلى مستوى الدلالة الإحصائية، بمعنى أن متوسطات المجموعات تبعا لمتغير التخصص كانت قريبة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها مما يدل على أن متغير التخصص لم يكن مؤثر على مستوى قلق المستقبل لدى مفردات عينة الدراسة.

مناقشة نتائج الفرض:

لقد تم قبول الفرض الصفري فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في متوسط درجات الطالبات في مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص نظرا لأن التخصص الدراسي لا يعد عاملا مؤثرا في نشأة قلق المستقبل ولأن العلوم أصبحت لا تقتصر على المؤسسات الثقافية والعلمية بشكل مقصود فحسب، بل إن الفضائيات ووسائل الإعلام المختلفة والمتنوعة ساهمت في نقل واكتساب الخبرات وتكوين الإدراكات والاتجاهات بشكل متشابه بين الناس بصرف النظر عن تخصصهم العلمي. كما أن التعليم بشكل إيجابي واعي باختلاف التخصصات العلمية يستطيع ان يزيل تلك الفجوة بين العلوم المختلفة، بحيث يركز في الحالتين على تشكيل وعي الطالب بالحاضر والمستقبل والإفادة من الماضي بحيث يصبح قادرا على مواجهة كافة التحديات المختلفة التي يواجهها العالم بصفه عامه والتي تعزز شعور الفرد على المستوى الشخصي والأسري والاجتماعي. كما أن طلاب التخصصات الأدبية والعلمية يعيشون نفس الظروف ويتحملون نفس الأعباء ويواجهون نفس المصير في الحاضر والمستقبل. وأيد ذلك دراسة (العنزي ٢٠١٠؛ الدوسري ٢٠١١؛ بكار ٢٠١٣؛ المومني ونعيم، ٢٠١٢؛ Hammad, 2016) وتختلف نتائج هذا الفرض مع ما توصلت اليه دراسة (المشيخي، ٢٠٠٩؛ الثيان، ٢٠٠٩).

٤. نتائج السؤال الرابع:

الذي ينص على الآتي: "لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات طالبات جامعة أم القرى في قلق المستقبل وفقا لاختلاف المرحلة الدراسية"
لتحقق من صحة الفرض فقد استخدم اختبار " ت " لعينتين مستقلتين، والجدول رقم (١٥) يبين نتائج التحليل:

جدول رقم (١٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة للفروق بين متوسطات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	بكالوريوس	٨٣	٣٣,٥٤	١٥,٥٧	١,٠١٥	٠,٣١٣	غير دالة عند $\geq ٠,٠٥$
	دراسات عليا	١٤	٢٨,٩٣	١٦,٦٥			

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مفردات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود دلالة إحصائية لقيمة (ت) حيث لم تصل قيمة (ت) إلى مستوى الدلالة الإحصائية، بمعنى أن متوسطات المجموعات تبعا لمتغير المرحلة الدراسية كانت قريبة، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات مما يدل على عدم وجود أثر للمرحلة الدراسية على مستوى قلق المستقبل لدى مفردات عينة الدراسة.

مناقشة النتائج:

تم قبول الفرض الصفري وذلك لعدم وجود فروق في متوسطات درجات الطالبات على مقياس قلق المستقبل نتيجة لمتغير المرحلة الدراسية وترى الباحثة بأن عدم وجود فروق في متوسطات الدرجات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا ذلك راجع لأن المرحلتين تعتبران من المرحلة الجامعية التي تدفع الطالبات بعد الدراسة للبحث عن عمل فجميعها تشجع على الدراسة والإنجاز لتحقيق مستوى أفضل للفرد ولمجتمعه. كما أن الطالبات في بداية دخولهن للجامعة إلى أن يتخرجن فهن لا يشعرن بقلق من المستقبل لأنهن يدركن أن الحياة الجامعية هي حياة نشاط وتزود بالمعارف التي لها علاقة بتخصصهن وصقل لمهارتهن وبما يملكه من مهارات.

توصيات الدراسة:

بناء على النتائج السابقة التي توصلت إليها الدراسة تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات وهي كما يلي:

١- إقامة الندوات وورش العمل التي تناقش مصادر قلق المستقبل لدى طالبات الجامعات السعودية.

٢- توعية طالبات الجامعات السعودية بأهمية مفهوم خصائص الشخصية الإيجابية وعلاقتها بمواجهة قلق المستقبل، وذلك من خلال الندوات والمؤتمرات وجلسات المناقشة والحوار.

٣- زيادة فاعلية أقسام الإرشاد والتوجيه النفسي بالجامعات السعودية بهدف بحث ومناقشة المشاكل المستقبلية للطالبات ومساعدتهن على حلها.

٤- توعية الطالبات نحو مستقبلهن من خلال التعرف على إمكاناتهن الحقيقية وتعليمهن مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة.

المراجع:

- 1- أبو الهدى، إبراهيم محمود (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة الطلاب المصريين المقيمين بالخارج وأقرانهم البحرينيين. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٣٣، ١٤-١٧٩.
- ٢- اعجال، فتحية سالم (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ليبيا، العدد ١، مجلد (١٤)، ١٤٣-١٦٣.
- ٣- بوسعيد، سعاد. (٢٠١٤). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدد والسكري بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مراح.
- ٤- ابن عمر، نورالهدى (٢٠١٨). الرضا عن الحياة لدى أبناء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد (٣٢)، ٢٠٥-٢١٦.
- ٥- بكار، سارة. (٢٠١٣). انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني-دراسة ميدانية من طلبة جامعة تلمسان. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة ابي بكر بلقايد.
- ٦- الثنيان، أحمد عبد الله عبد العزيز (٢٠٠٩). جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- ٧- جبر، احمد. (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة.
- ٨- جبر، عدنان مارود ومنشد حسام محمد (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلاب الجامعة. مجلة الاستاذ، العدد. ٢١٤، المجلد (٢)، ١٢٣-١٥٦.
- ٩- جودة وأبو جراد وآمال وحدي (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد. ٢٤.

- ١٠-الدوسري، الجازي محمد شبيب (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإحساء، جامعة الملك فيصل، الاحساء، المملكة العربية السعودية.
- ١١-رحيم، هند صبيح وعبد الحافظ، ثناء عبد الودود(٢٠١٥). بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، المجلد (٢)، العدد(٢١٢)، ٣٥٠-٣٢١.
- ١٢-الزبيدي، عمر عقيل عبد الله(٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة، المملكة العربية السعودية.
- ١٣-شقيير، زينب محمود (٢٠١٥) بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (مصرية -سعودية)، الطبعة الأولى
- ١٤-شقيير، زينب محمود (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، الطبعة الأولى.
- ١٥-الشريبي، عاطف الحسيني وعمارة، إيهاب نجيب(٢٠١٨). النمذجة البنائية للعلاقة بين التفاؤل الأكاديمي وكل من السعادة النفسية والانجازالأكاديمي لدى عينه من المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٨) العدد(٩٨)، ٢٢٣-٢٧٩.
- ١٦-الصرابرة، راجي والحجابيا، نابل (٢٠٠٨). القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية جامعة الطفيلة التقنية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٣٢، الجزء الرابع، ٦١٣-٦٤٦.
- ١٧-الطالب، محمد عبد العزيز(٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة بعض الجامعات السودانية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية، العدد ١٢.
- ١٨-عبد الرحيم، طارق محمد وعبد اللطيف، عبد الباقي(٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، العدد(٤٠)، الجزء الثاني، ٢٣٧-٣١٦.
- ١٩-العتيبي، ممدوح عوض مسلم (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بالدافع للإنجاز وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- ٢٠-العنزي، خالد الحميدي هدمول(٢٠١٠). إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة ام القرى، مكة المكرمة المملكة العربية السعودية.

- ٢١-القبيسي، علي بن خليل بن عضوان (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم: دراسة ميدانية لدى طلاب المستوى الأول جامعة الملك خالد بأبها. رسالة دكتوراه، جامعة ام درمان، ام درمان
- ٢٢-الكريديس، ريم سالم على (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٤٢، ٢٣١،-٢٧٢.
- ٢٣-المصري، نفين عبد الرحمن (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ٢٤-المهري، حسين بن سعيد بن مبخوت (١٤٣٨هـ). الهدف في الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، رسالة ماجستير، غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الرياض.
- ٢٥-المومني، محمد أحمد، ونعيم، مازن محمود (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض التغيرات.المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ٩، العدد (٢)، ١٧٣،-١٨٥.
- ٢٦-النجار، يحي محمود (٢٠١٦) قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة قطاع غزة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد ٥٠، ٢٣٣،-٢٦٢.
- ٢٧-الوهيبي، نورة سعد (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم.رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض المملكة العربية السعودية.

المراجع الإنجليزية:

1. Besser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Positive personality features and stress among first-year university students: Implications for psychological distress, functional impairment, and self-esteem. **Self and Identity**, 13(1), 24-44.
 - 2.-Hammad, M., A. (2016). Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. **Journal of Education and Practice**, 7(15), 54-65.
 3. Mould, K. & Abd Elkaddar, B. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students .Revue Sciences et Pratiques des Activites Physiques Sportive et Artistiques, 13,328-338.
 - 4.Schofield, T. J., Conger, R. D., Donnellan, M. B., Jochem, R., Widaman, K. F., & Conger, K. J. (2012). Parent personality and positive parenting as predictors of positive adolescent personality development over time. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University. Press), 58(2), 255
- .Http://drsabrikhalil.wordpress.com.