



ISSN: (3006-8614)
E-ISSN: (3006-8622)

Journal of Alma'rifa for Humanities

available online at: <https://uomosul.edu.iq/womeneducation/almarifa/>



Future anxiety among students of the College of Education for Girls

Asst. Prof. Dr.Azhar Yahya Qassem

Reem Ziad Khalil

University of Mosul /College of Education for women

A B S T R A C T

The current research aims to identify future anxiety among female students of the College of Education for Girls and the statistically significant differences in future anxiety among female students of the College of Education for Girls according to the variables (grade and academic specialization). The basic research sample consisted of (167) female students distributed among four sections of scientific and humanities specializations. In order to achieve the research objectives, the Future Anxiety Scale prepared by (Al-Sumaidaie, 2012) was adopted, and its paragraphs amounted to (55) paragraphs, and its validity and reliability were verified. To process the data statistically, a number of statistical methods (SPSS) were used. The research results showed that the level of future anxiety among female students of the College of Education for Girls was average. There were also statistically significant differences in future anxiety according to the variable of academic grade in favor of the first grade. While the results did not reveal the existence of statistically significant differences in future anxiety according to the variable of academic specialization (scientific, humanities). In light of the results reached, the researchers presented a number of recommendations and suggestions.

*Corresponding author: E-mail :
dr.azhar.y@uomosul.edu.iq

Keywords:

Anxiety, Future, Students

ARTICLE INFO

Article history:

Received 8. Oct.2024

Accepted 22. Nov.2024

Available online 18.Mar.2025

Email:

almarefaa.ecg@uomosul.edu.iq

قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات

أ.م.د. أزهار يحيى قاسم

ريم زياد خليل

كلية التربية للبنات - جامعة الموصل

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف على قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات والفروق ذات الدلالة الاحصائية في قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات وفقاً لمتغيرات (الصف والتخصص الدراسي) وتكونت عينة البحث الاساسية من (167) طالبة موزعين على اربعة اقسام من الاختصاصات العلمية والانسانية. ولغرض تحقيق اهداف البحث تم تبني مقياس قلق المستقبل والمعد من قبل (الصميدعي ، 2012) وبلغت فقراته (55) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته . ولمعالجة البيانات احصائياً استعملت عدد من الوسائل الاحصائية (spss) وأظهرت نتائج البحث ان مستوى القلق من المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات بشكل متوسط. كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية من قلق المستقبل وفقاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الاول . في حين لم تكشف النتائج وجود فروقاً ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (العلمي ، الانساني). وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: قلق، المستقبل، طالبات.

المقدمة

مشكلة البحث : يعتبر القلق من اخطر الامراض النفسية التي يتعرض لها الانسان لذلك لابد من معرفة اثار قلق المستقبل المحتملة على الجوانب النفسية والشخصية والاكاديمية بالنسبة للطالبات وخاصة ما يتعلق بتطلعاتهم المستقبلية وقد يتسبب القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتوق حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل. (الصميدعي، 2012، صفحة 2)

في ظل الخوف من الفشل الدراسي فان قلق الطالبات في تزايد مستمر ، وهذا القلق يحذو بالطالبات الى ما يحمله المستقبل بمفاجئات بعد الانتهاء من الدراسة والتخرج ، ويتزايد مستوى القلق في حالة توقع الخطر والشعور بعدم الاستقرار وقلة في الامن في ظل الكثير من الطموحات التي تطمح كل طالبة الى تحقيقها، وفي حالة عم اشباع هذه الرغبات ينبثق التوتر والذي يعترى الطالبات القلق الذي يحد من قدراتهن وإمكاناتهن، فقد اخذت العديد من الدراسات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مثل (حسن، 1999) (المحاميد و السفاسفة، 2007) والتي اشارت نتائجها الى انه وفي الواقع ان مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع.

وفي ضوء المرحلة التي تتمثل في تحقيق هدف الطالبات في الحصول على العمل بعد الانتهاء من المرحلة الدراسية في الجامعة لتحقيق حياة كريمة ، تظهر بعض العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طالبات الجامعات والتي تؤثر على الحياة بشكل عام، اذ تعد مصادر اساسية لقل المستقبل باعتبارها العناصر الاساسية ، والحاجات التي ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات . ويشكل قلق المستقبل خطورة ظاهرة على ادراك الطالبات وقدراتهن وطموحاتهن المستقبلية مما يجعلهن عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم القدرة على التكيف الفعال مما يؤثر على المستقبل العملي والعلمي للطالبات، ومن الملاحظ ان قلق

المستقبل يشغل حيزا كبيرا من المشكلات النفسية لدى الطالبات وخاصة في ما يتعلق بالمستقبل والآمال التي تبني عليه ،ويظهر ان قلق المستقبل يشمل على الكثير من المشكلات التي تحيط بالطالبات او المجتمع ككل. (الفايدي، 2016، صفحة 125)

وتم اختيار موضوع قلق المستقبل للأسباب الآتية :

- وجود خلفية نظرية من قلق المستقبل ، تفاقم المشكلة وانتشارها بين طلبة الجامعة وسعي الباحثان لتسليط الضوء على المشكلة ، اثراء البحث في هذا المجال ومواصلته للدراسات التي عالجت هكذا مواضيع.وتكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن الاسئلة الآتية : ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات ؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات تعزى لمتغير الصف (الاول ، الرابع) ، والتخصص الدراسي (علمي ، انساني).

اهمية البحث والحاجة اليه :

يعد القلق من المستقبل اصبح من الظواهر النفسية في المستقبل التي تؤرق الشباب بشكل عام حيث يرى (كورنش) ان ماضي الانسان قد انتهى وحاضره يعيشه بطريقة قد ترضيه أولا ، ترضيه لكن المستقبل مجهول كما يرى الكثير من المختصين النفسيين. ان للمستقبل تأثيره على نمو شخصية الفرد من حيث آرائه او آماله وامكانياته . (جاسم، 1996، صفحة 1)

كما يعد القلق وغموض المستقبل من المشكلات النفسية الشائعة بين اوساط الطلبة تتبع من وجود صراع داخلي وحالة انفعالية عند الفرد ناتجة من الوسط الذي يعيش فيه حيث ان الطلبة في الوقت الحاضر يعيشون الاحداث التي تدور حولهم ويتأثرون بها لذلك قد تترك اثارها السلبية في صورة عدم الاستقرار وقلق دائم على مستقبلهم. (فريدة، 1995، صفحة 71)

ولقلق المستقبل وجهتان مختلفتان فهو يساعد في تكوين الذات والانجاز ورفع مستوى الكفاءة كما انه قد يحطم الانسان ويشيع التعاسة في حياته وحياة

المحيطين به والفرق بين وجهتي قلق المستقبل يكون في الدرجة التي هو عليها .
(غريب، 1995، صفحة 103)

وتشير دراسة لونغهام (1981) (Longham) الى وجود ارتباطات ذات دلالة احصائية بين القلق والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة
(Longham, 1981, p. 123)

وعليه فإن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى الطلبة اهتمام بالمجمع بأسره لانهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وان اغفال طاقتهم او تجاهلهم فأما ان تتحول الى طاقات منتجة وممتعة او تتحول الى طاقات تدميرية تدمر ذاتها ومجتمعها في ان واحد اذا لم تجد لها مخرجاً مناسباً بعيداً عن كثير من الامراض والاضطرابات السلوكية التي تفتك بها . (كنعان و عبدالله، 1999، صفحة 86)

وتتركز اهمية الدراسة الحالية في انها تركز على فئة معينة من افراد المجتمع وهي طالبات كلية التربية للبنات اللواتي من المأمول منهن ان يقمن بالتطوير والتحديث المستقبلي للمجتمع ، لذلك فإن الدراسة الحالية تنطلق من اهتمامها بدراسة ما يتعرضن له من ضغوطات نفسية وسلوكية تتركز في قلق المستقبل والتفكير به .وتكمن اهمية البحث الحالي في جانبين هما :

- الجانب النظري : انها تكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات اذ ان هذه الشريحة من الشرائح المهمة التي لم تحظى بدراسات كافية للكشف عن مستوى قلق المستقبل لديهم ، ولهذا فان الادب التربوي والاطار النظري فيها سيكون ركيزة للباحثين والدارسين.
- كما يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في نتائجها لتوجيه انظار المختصين في تنظيم برامج ارشادية وتوعوية من اجل الحد من قلق المستقبل لدى طالبات الجامعات ، والعمل على توجيه القلق لديهن نحو المستقبل ليكون فاعلا ومليء بالإنجازات والتنظيم والتخطيط للحياة المستقبلية لهن.

اهداف البحث : يستهدف البحث الحالي الى :

- 1- قياس قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- 2- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في قلق المستقبل وفقا لمتغير الصف الدراسي (الاول ، الرابع) .
- 3- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في قلق المستقبل وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي ، انساني) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على عينة من طالبات كلية التربية للبنات في الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023 - 2024) م بواقع قسمين للتخصص الانساني (علوم القرآن والتربية الاسلامية وقسم اللغة العربية) وقسمين للتخصص العلمي (علوم الحياة والكيمياء) .

تحديد المصطلحات :

حددت الباحثتان المصطلحات الاتية : **القلق لغة :**

- هو الانزعاج فيقال قلق الشيء قلقاً فهو قلق ومقلق وقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه ،والقلق ايضاً ان لا يستقر في مكان واحد .
- والقلقي : ضرب من الحلي سمي كذلك لكونه منسوباً الى القلق الذي هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلوكه ولا يثبت فه قلق . (ابن منظور، 1956، صفحة 154)
- ان المعنى اللغوي لكلمة القلق في المعجم الوسيط بمعنى قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد اضطرب وانزعج فهو قلق. (مصطفى و آخرون، 1973، صفحة 200)

❖ القلق اصطلاحاً عرفه كل من :

- ابراهيم (1995) :
- " حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف يصاب بها الفرد في المواقف التي يتعامل معها كان في الحياة اليومية او الاكاديمية " (ابراهيم، 1995، صفحة 324)

- حسين (2007) :
" تهديد لشخصية الفرد في اطارها الاجتماعي ويكون مصدره داخلي " . (حسين، 2007، صفحة 22).
- واعتمدت الباحثتان على تعريف (الصميدعي ، 2012)
والذي يشير الى ان القلق هو " حالة انفعالية غير سارة تنجم عن انشغال الفكر بتغيرات غير مستحبة في المستقبل وتوقعه أحداثاً تهدد وجوده وتحول بينه وبين تحقيق أهدافه مستقبلاً مصحوبة باضطرابات عصبية". (الصميدعي، 2012، صفحة 17)

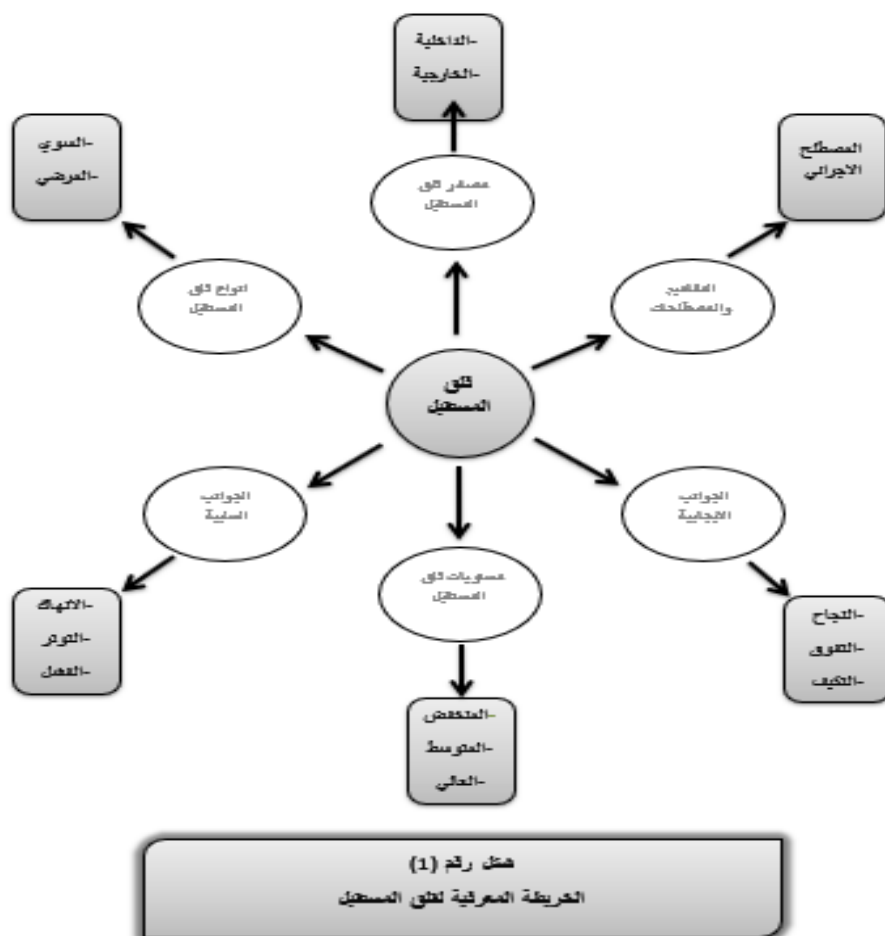
❖ قلق المستقبل : عرفه كل من :

- صبري (2003)
" حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى قد يكون تهديدا بان هناك شيء غير حقيقي سوف يحدث لشخص". (صبري، 2003، صفحة 60)
- هلال (2008)
" استجابة مفرطة لمواقف قد لا تعني خطراً حقيقياً ترتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكثر". (هلال، 2008، صفحة 46).
- واعتمدت الباحثتان على تعريف قلق المستقبل النظري عند الصميدعي (2012) بان قلق المستقبل "هو حالة انفعالية غير سارة تنجم عن انشغال الفكر بمتغيرات غير مستحبة في المستقبل وتوقعه أحداثاً تهدد وجوده وتحول بينه وبين تحقيق أهدافه مستقبلاً مصحوبة باضطرابات عصبية".
- التعريف الاجرائي :
"حالة انفعالية غير سارة تنجم عن انشغال الفكر بتغيرات غير مستحبة في المستقبل ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات المقياس الذي اعده الباحث لقياس قلق المستقبل".

الاطار النظري عن قلق المستقبل :

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضيه (وحاضره ايضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب او اضطراب نفسي عصبي خطير (عيد، 2002، صفحة 78) .

وقد ينشأ قلق المستقبل ايضا عن افكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله ، وكذلك المواقف والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ، ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي. (ابراهيم عبدالستار، 1998، صفحة 12). اصف الى ذلك ان اصابة الفرد او ذويه باي اعاقه او صدمه يجعله يدرك الاحداث المؤلمة مع صعوبة الموائمة مع هذه المدركات مما يؤدي الى تزايد القلق لديه ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل ويشعره بالخوف من الموت والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل ايجابي وسوي فتدفعه للانطواء والسلبية والهروب والعزلة واللجوء الى الأساليب والحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية الامر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل. (حسين، 2007، صفحة 178). ويمكن توضيح الخريطة المعرفية لقلق المستقبل كما في الشكل رقم (1).



ويظهر قلق المستقبل بسبب الإدراك الخاطئ للأهداف المختلفة في المستقبل وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأهداف والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والتقدير المنخفض لمصادر معالجه الحدث المخيف. (سعود، 2005، صفحة 60)

النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

- القلق من المنظور الاسلامي :

يمكن توضيح القلق من المنظور الاسلامي قبل تناول النظريات النفسية :

يقول تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد . اية 4)

ويقول تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۚ وَالَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ

وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۚ﴾ (قريش: ٣ - ٤)

بداية يمكن ان خلق الانسان منذ ادم عليه السلام حتى يومنا هذا لم يكن الا

لغرض العبادة ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات . اية 56).

وهذه العبادة تتطلب من الانسان الكثير من الجهد ومواجهة الصعاب .

وتقلبات الحياة مما يجعل الانسان يعيش في حيرة وقلق عندما يبعد عن هذا

الطريق . ولكن الانسان يحاول جاهداً ان يلبي نداء ربه مما يجعله يكابد هذه

الحياة، ويعيش معتركها بين خوف وامن وسعادة وقلق .

كما ان القلق له عدة معاني في القرآن الكريم ومنا الضيق النفسي، والخوف

والجزع والهلع والرعب والفرع .

هذا وقد كتب المسلمون عن القلق والخوف مما يدل عن اهتمامهم بذلك

ومنهم الغزالي ، حيث عرف الخوف بأنه عبارة تألم القلب واحتراقه بسبب توقع

مكروه وقسمه الى قسمين خوف عادي حميد ، وخوف مفرط مذموم يخرج

الانسان الى اليأس. (زبيدي، 2020، صفحة 26)

والدليل الحقيقة على اهتمام الاسلام بموضوع القلق ان الرسول (صل الله

عليه وسلم) فرق بين الازمات النفسية التي يمكن ان تهاجم الانسان وتعترض

حياتها ، فتصيبه بالهم والغم والكرب والحزن والارق والقلق وفرق كذلك بين

الازمات النفسية ، وبين الامراض البدنية . (صالح، 2010، صفحة 36) .

اما النظريات النفسية كما يلي :-

اولاً : نظرية التحليل النفسي :

ان من اوائل رواد هذه النظرية سيحmond فرويد، والذي كان يرى ان الصراعات قائمه بين قوى الشخصية المختلفة (الهو، الانا، الانا الاعلى) حيث يرى فرويد ان قلق المستقبل هو الشعور الغامض الغير سار بالخوف والتحفز والتوتر والمصحوب ببعض الاعراض الجسمية، وهو ردة الفعل لحاله الخطر، ويرى فرويد ايضا ان قلق المستقبل الاول الذي يتعرض له الفرد هو قلق الصدمة نتيجة الانفصال عن الام في حاله الميلاد وماذا سوف يأتي في المستقبل. (الفايدي، 2016، صفحة 129)

ثانيا : النظرية السلوكية :

تعتمد هذه المدرسة على ان يتعلم الفرد القلق كأى سلوك اخر مكتسب ومتعلم، اذ يرى سكينر ان السلوك هو نتاج مرور الفرد بخبرات تثير القلق وتعزز بدرجه جعلت منها مثيرا قويا ومستمر، ودولار وميلر فقد رأوا بانهما يفسران القلق، بانه نتيجة لتوقع الالم الذي يرتبط وله علاقه بالمشيرات الخارجية من جهة وبالعلاقات الداخلية من جهة اخرى (كرميان، 2007)

ثالثا : نظريه التعلم الاجتماعي:

يعتبر بندوره (Bandura) من رواد هذه النظرية، والذي يعتبر ان قلق هو نتيجة لحدوث متغيرات غير مرغوب بها في ظل وجود استعداد لظهور القلق لدى الفرد نتيجة للمفهوم السلبي لدى الشخص عن قدراته وعن ذاته، فالقلق يعبر عن المشيرات الخارجية المستجابة لكنه يرتبط ارتباطا مباشرا بالسمات الشخصية (الوجدانية والعقلية) (التونسي، 2002).

رابعا: النظرية المعرفية :

ترجع هذه النظرية اضطرابات قلق المستقبل الى انماط التفكير اللاعقلاني او غير المنطقي التي تسبق المواقف مما تؤدي الى خلل في تفكير الفرد نحو المواقف والاحداث والاشخاص، مما يؤدي الى رسم صور خياليه ومربيه تشكل لديه اضطراب قلق المستقبل وخاصة في المواقف الاجتماعية، وبالتالي يميل

الفرد الى التقليل من قدرته على مواجهه هذه المواقف. (الفايدي، 2016، صفحة 130)

ويذهب اصحاب النظرية المعرفية ان الشخص القلق اجتماعيا يعاني من خلل في الادراك والتصور، فيتسلل اليه العديد من الافكار، فيشعر الشخص الذي يعاني من القلق بانه عرضة للفناء الذي يترصد به في كل مكان، وهو عاجز عن دفع الكوارث ، ويرى بعض المعرفيين ان القلق يظهر عندما تولد الحياة والمواقف مشاعر ونزوات لا يجرؤ العصابي على الاعتراف بها. فيحل القلق مكان الغضب او الحب الذي تستدعيه الحياة ، بسبب الشعور المزمن بالإثم وزوال احترام الذات (المرزوقي، 2007)

خامساً : النظرية الانسانية :

انطلق فيها المنظرين من زاوية تختلف عما سبق من النظريات في تفسير قلق المستقبل، فهم يؤكدون على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية، ويرون فيه كلاً متكاملًا، ويرى الانسانيون ان اهم مصادر القلق الانساني هو السعي المتواصل الى ايجاد مغزى وجوده او هدف لوجوده، فاذا لم يجد النتيجة ، فانه عرضة لقل المستقبل ، وأشاروا الى ما يسمى بالخوف من المستقبل المتمثل فيما يحمله من احداث تهدد حياة الانسان ووجوده ، فقلق المستقبل ينشأ مما يتوقع الانسان حدوثه ، وليس ناشئاً عن ماضيه ، كما ان الفرد الذي يشعر بقلق المستقبل يعيش مجموعة كبيرة من المشاعر والاحاسيس وغير المرغوبة ، ومنها التوتر وضعف التركيز (رضوان، 2002).

واعتمدت الباحثة على النظرية السلوكية في تفسير القلق وحسب تبني صاحب المقياس للنظرية كونها الاقرب في تفسير قلق المستقبل التي تعاني منها طالبات كلية التربية للبنات كونهم في المرحلة الجامعية والاقرب الى الدخول في الحياة العملية وكذلك انماط التفكير المكتسبة لديهم في تفسير المواقف الاجتماعية . كما يفترض البرت اليس (Allbert Ellis) ان القلق هو نتاج التفكير غير العقلاني الذي يتبناه الانسان فهو يرى ان المشكلات النفسية لا

تنجم عن الاحداث والظروف بحد ذاتها وانما عن تفسير الانسان وتقييمه لتلك الاحداث والظروف.

اسباب قلق المستقبل :

يمكن تحديد اسباب القلق بما يلي :

1- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات وقد تختلط العوامل الوراثية للعوامل البيئية.

2- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي او الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانه الفرد واهدافه والتوتر النفسي الشديد والازمات والمتاعب .

3- الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والمخاوف تبدأ من مرحلة الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

4- الاسباب النفسية الصراع بين الدوافع والاحباط، الفشل وظيفيا او زواجيا او مهنيا.

5- مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ومطالبها.

6- مطامح المدينة المتغيرة (الناس تعيش عصر القلق) عدم تقبل مد الحياة وجزرها.

7- البيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم وموقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الامن واضطراب الجو الاسري وتفكك الأسرة ، والوالدان العصبيان القلقان او المنفصلان وعدوى القلق وخاصة من الوالدين.

8- مشكلات الطفولة او المراهقة او الشيخوخة، و مشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، الطرق الخاطئة في تنشئة الاطفال مثل القسوة. والتسلط والحرمان والحماية الزائدة واضطراب العلاقات الشخصية مع الاخرين. (محمد، 2010)

الاثار السلبية لقلق المستقبل :

اضحى قلق المستقبل مشكلا عويصا يؤرق كاهل الفرد والمجتمع في واقع مليء بالتحديات والتغيرات التي قد لا ينسجم معها الفرد بتلك السرعة الازمة في كافة المجالات ما نتج عن ذلك فقدانه الشعور بالسكينة والراحة ناهيك عن بعض الاضطرابات الفسيولوجية كان قد اشار لها الدايري (2005) وتتلخص في الاتي :

1. مظاهر معرفية : حيث يتذبذب تفكير الفرد بين عميق وسطحي ، افكار حول قلق خفيف الى افكار حول قلق شديد وتنتاب الفرد احيانا افكار حادة كقرب موته ونهاية العالم او الخوف من فقدان السيطرة على الوظائف الجسمية والعقلية .
2. مظاهر جسدية : وتظهر في ردود افعال الفرد الفسيولوجية كضيق التنفس ، وعدم القدرة على الكلام والوقوف (المحاميد و السفاسفة، 2007، صفحة 49)
3. مظاهر بدنية : وتتمثل في زيادة ضربات القلب ، ونوبات من الدوخة والاعياء وتتمل في الاطراف ، وغثيان واضطراب في المعدة وفقد السيطرة على الذات والتعرق دون جهد والاحلام المزعجة والتوتر الزائد (عثمان، 2001، صفحة 30) .
4. مظاهر سلوكية : وهي تلك الافعال التي يتخذها الطالب الجامعي كتجنب مواجهة زملائه الطلاب إضافة الى سلوكيات اخرى منها :
 - دفع الشخص الى العزلة الاجتماعية والتشاؤم المبالغ فيه والشك والسخرية من دوافع الآخرين.
 - يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهيال العقلي والبدني.
 - تدمير نفسية الفرد بحيث لا يحقق ذاته ويصاب باضطرابات متعددة الاشكال والانحرافات (المصري، 2011، صفحة 42)
 - الشك في الكفاءات الشخصية واستخدام اساليب الاجبار والاكراه في التعامل مع الآخرين .

- الهروب الواضح من كل ما هو واقع والالتزام بنشاطات وقائية لتفادي الانخراط في مهام حرة .
 - الهروب من الماضي والتشاؤم وقلة الثقة واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي (أشرف، 2019، صفحة 33).
- ويشكل القلق من المستقبل خطراً على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد مما يؤثر على طاقتهم وإنتاجيتهم ، حيث يظهر هذا القلق نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة ، فهو يمثل احد اهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله نتيجة لتزايد ضغوطات الحياة في شتى المجالات كالإصابة بقرحة المعدة وقرحة الاثني عشر (عسلي و البنا، 2011، صفحة 26) .

طرق التعامل مع قلق المستقبل :

انه من الطبيعي أن قلق المستقبل له اثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته ، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا يستدعي المعالجة والمواجهة معاً، لذلك لابد من ايجاد اساليب تهدف الى التخلص من القلق والحد منه.

فقد اشار (الاقصري، 2003، صفحة 76) الى ان هنالك طريقة لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام تقنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي :

الطريقة الاولى : ازاله الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة :

وهي اولى انواع العلاج السلوكي الهامه فلو ان الانسان يخاف من شيء ما يقول انه سيحدث ولو حدث سيؤدي الى اثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لا نه ثبت ان اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجه الى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنون من اخضاع عضلتهم للاسترخاء العميق، عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورته بصريه

حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط، وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، الى ان يتمكن الفرد تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون ان يشعر بالقلق بل تخيلها اثناء الشعور.

وهكذا يمكن ان يكشف ان طريقه ازاله الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، انما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصاحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة اولاً في الخيال حتى اذا تم ازالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فانه يمكن بعد ذلك مواجهه المخاوف على ارض الواقع اذا حدثت. (بولسل، 2014، صفحة 46).

الطريقة الثانية : وتسمى الإغراق :

وهي اسلوب مواجهه فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الأقصى من المخاوف امامه، ويتخيل ان تلك المخاوف بعدها الاقصى قد حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر في هذا التصور الى ان يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الأقصى من الخوف امام عينيه، اصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتاد على تصويره وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الاسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

الطريقة الثالثة : وتسمى إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة بعد ان لوحظ ان الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل، يشغلون انفسهم دائماً بالتفكير السلبي، وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف.

وعلى هذا الأساس فان هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا

لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بذل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له ان يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل.

فالمهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل انماط التفكير السلبي واحلال الافكار الإيجابية المتفائلة مكانها ولو اننا حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل وذلك باستخدام العلاج السلوكي. فلا بد ان نعلم ان هذه العملية بطيئة الى حد ما وتحتاج الى فترة زمنية قد تطول الى ان ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما. (بولعسل، 2014، صفحة 47)

ولعل افضل هذه الطرق الثلاث السابقة الاشارة اليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء، لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الانسان الشعور بالسيطرة على ذاته، وبالهدهوء في مواجهة الأخطار، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازالة المخاوف من العقول بالتدرج. اما بالنسبة للإنسان الشجاع فان المواجهة المباشرة هي اسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (المشيخي، 2009، الصفحات 57-59).

خلاصه : من خلال تطرقنا في هذا الفصل توصلنا إلى أن قلق المستقبل هو عبارة عن انه ليس نتاجا من التغيرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة. (بولعسل، 2014، صفحة 49)

المحور الثاني : الدراسات السابقة :

- **دراسة سمين (2000) :** " قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية "هدفت الدراسة الى بناء مقياس لقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة وفق متغير الجنس والكشف عن العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة وفق متغير الجنس وقد تمثل مجتمع البحث بطلبة

جامعة المستنصرية وشملت عينه الدراسة (120) طالبا وطالبة من الصفوف الرابعة تم اختيارهم بطريقه عشوائية من اربع كليات في الجامعة المستنصرية هي (المعلمين ، الآداب ، العلوم ، الهندسة) اعتمدت الدراسة على مقياسين الاول اعده الباحث لقياس قلق المستقبل والثاني جاهز لقياس مفهوم الذات ولتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة بيرسون واطهرت النتائج ان مستوى قلق المستقبل لدى الذكور والاناث اعلى من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائية لصالح الاناث، اما العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات وقلق المستقبل فكانت عكسية (سالبة) ودالة عند مستوى (0.05) عند كل من الذكور والاناث. (سمين، 2000)

- **دراسة العكايشي (2000):** " قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ". هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وعن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والسكن (ريف - مدينة)، شملت عينة الدراسة (230) طالبا وطالبة من المراحل المنتهية لدى طلبة الجامعة المستنصرية بواقع كليتين علميتين وكليتين انسانييتين. واعدت الباحثة مقياسا لقلق المستقبل يتكون من (26) فقره، واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي عينه واحده، وتحليل التباين الثلاثي بوصفها وسائل إحصائية وأشارت النتائج الى ان طلبة الجامعة يعانون من قلق المستقبل، كما اظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين الذكور والاناث لصالح الاناث وفروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين الريف والمدينة ولصالح المدينة ولم تظهر فروق بين الطلبة في ضوء متغير التخصص العلمي والانساني. (العكايشي، 2000)

- **دراسة المولى (2007):** " قوة الارادة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة الموصل " هدفت الدراسة الى قياس مستوى قلق المستقبل لدى طلبة

جامعة الموصل، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وقوة الإرادة على وفق بعض المتغيرات وهي الجنس والتخصص الدراسي، والمرحلة الدراسية (الأولى ، الرابعة) وشملت عينة الدراسة (953) طالبا وطالبة موزعين على (6) كليات في جامعه الموصل من المرحلة الاولى والرابعة وقد اعتمد الباحث على مقياس (الخالدي، 2002) لقياس قلق المستقبل وقوه الإرادة وقد اظهرت النتائج وجود علاقة داله إحصائياً بين القلق المستقبل وقوة الإرادة على وفق متغير الجنس لصالح الاناث، في حين لما تظهر النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين قوه الإرادة وقلق المستقبل على وفق متغير التخصص وللسنه الدراسية (الاولى ، الرابعة) . (المولى، 2007)

- دراسة محمد (2010) : " قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات "

استهدفت الدراسة الى : قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب. كذلك التعرف على دلالة الفروق في : الجنس (ذكور و اناث) و الحالة الاجتماعية (متزوج ،غير متزوج) ، المهنة (طالب ، موظف) ، العمر (24 و 25 و 30) . وقد تحدد البحث الحالي بعينه من الشباب الذين تتراوح اعمارهم من (18 - 30) سنة ، واعتمدت الباحثة على مقياس قلق المستقبل الذي اعدته (مسعود ، 2006) وقد كان لهذا المقياس صدق وثبات عاليين اذ بلغ معامل ثبات المقياس (0.97) بطريقة اعادة الاختبار و (0.71) بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي و(0.78) بطريقة التجزئة النصفية ويدل ارتفاع ثبات المقياس في صلاحيته للاستخدام . وتألفت عينة البحث التطبيقية من (151) شاباً وشابة اما ادوات البحث الحالي فتمثلت بمقياس قلق المستقبل الذي طبقته على افراد عينة البحث . والاختبار T- test وقد تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام (الاختبار التائي لعينة واحدة التائي لعينتين مستقلتين) .

اشارت نتائج البحث الى ان عينة البحث لديها قلق نحو المستقبل ، هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين ، ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير

المهنة (طالب ، موظف) ، وفي ضوء النتائج المتحققة ، اوصت الباحثة بجملة من التوصيات توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط ، واقتрحت الباحثة ، اجراء بحوث اخرى تتناول متغير البحث مع متغيرات نفسية اخرى مثل (الضغوط النفسية ، الافكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية). هبة مؤيد محمد (2010)

- **دراسة محمد (2018) :** "القلق لدى طالبات كلية التربية بالزلفي وعلاقته ببعض المتغيرات" (دراسة مقارنة بين قسمي الدراسات الاسلامية و التربية الخاصة)

هدفت الدراسة التعرف الى درجة القلق لدى بعض طالبات كلية التربية بالزلفي وعلاقته بمتغيري التحصيل الدراسي (المعدل) و التخصص ، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بالزلفي قسمي الدراسات (الاسلامية ، و التربية الخاصة) ، وكان العدد النهائي (72 طالبة)، وقد تم اختيارهن بالطريقة الطبقية العشوائية ، كما استخدمت مقياس تايلور للقلق ، و توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي :

- درجة القلق لدى طالبات كلية التربية بمجتمع الدراسة الحالية (دون الوسط)
- لا توجد فروق في القلق الصريح تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي .
- لا توجد فروق في القلق الصريح تبعاً لمتغير التخصص الدراسي للطالبة (دراسات إسلامية / تربية خاصة) .

دراسة كاظم و حياوي (2020) : برنامج ارشادي عقلائي انفعالي مقترح لخفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة.هدفت الدراسة الى :-التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة . وبلغ حجم العينة 200 طالب وطالبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة.

وكذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية لقلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس ذكور واناث و متغير التخصص علمي ، انساني .واستخدم مقياس شقير (2005) لقلق المستقبل .

ومن ثم بناء برنامج ارشادي عقلاني انفعالي مقترح في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة .من بين النتائج يبين وجود مستوى مرتفع لقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة ، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس قلق المستقبل وايضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير التخصص بين العلمي والانساني وتوصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات . (ذكريات و حياوي، 2020)

دراسة زايد (2021) : " قلق المستقبل لدى الشباب في المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات "هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة في ضوء بعض المتغيرات . وتكونت العينة من (302) طالب وطالبة وتم استخدام مقياس قلق المستقبل والمعد من قبل (المشيخي، 2009). وأظهرت النتائج ان مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة مرتفعاً . وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى قلق المستقبل تُعزى الى اختلاف متغيرات التخصص الدراسي او المستوى الدراسي. كذلك وجود فروق دالة احصائياً في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف النوع لصالح الذكور. وتوصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات. (زايد ف.، 2021)

تعقيب على الدراسات السابقة :

1- استخدم الباحثون ادوات مختلفة لتحقيق اهدافها بعضها استخدمت مقاييس جاهزة مثل دراسة (زايد 2021عبدالله ، محمد 2010)

بينما قام باحثون اخرون ببناء مقاييس لتحقيق اهداف دراستها مثل دراسة (سمين 2000 ، العكايشي 2000)

اما الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة مقياساً جاهزاً لقياس قلق المستقبل والمعد من قبل (الصميدعي ،2012).

2- تباين حجم العينات بما يتناسب ومجتمع الدراسة وقد تراوحت بين (72 - 953) اما الدراسة الحالية فقد بلغ حجم العينة الاساسية (167) طالبة من

الصف الاول والرابع في كلية التربية للبنات ومن التخصصين (العلمي والانساني).

3- استخدمت معظم الدراسات السابقة وسائل احصائية متنوعة تتناسب واهدافها مثل (معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين). اما الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة الحقيقة الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والتي تضمنت مجموعة في الوسائل الاحصائية منها معامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي لعينة واحدة ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

4- النتائج: اختلفت الدراسات السابقة في طبيعة النتائج التي توصل اليها و لا بد من الاشارة الى ان الباحثتان قد استفادتا من الدراسات السابقة في التأكيد على مشكلة البحث الحالي واهميته واغنتها في الاطلاع على منهجيتها ورسائلها الاحصائية للوصول الى افضل النتائج.

كما ان النتائج التي سيفسر عنها هذا البحث سوف تعتمد الباحثتان الى مناقشتها وتفسيرها ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة في الفصل الرابع.

منهجية البحث

تضمن هذا الفصل وصفا لمنهج البحث وعينة واداة البحث المستخدمة لجمع البيانات واجراءات تطبيق البحث واسلوب المعالجة الاحصائية للبيانات وكما يأتي :

مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد المجتمع الاصلي والمتمثل بطالبات كلية التربية للبنات في جامعة الموصل والبالغ عددهن (2916) طالبة يتوزعن على خمسة اقسام : قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية (314) طالبة ، قسم اللغة العربية (645) طالبة ، قسم علوم الرياضة والتربية البدنية (204) طالبة ، وقسم الكيمياء (973) طالبة ، وقسم علوم الحياة (780) طالبة .

ولقد تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها (167) طالبة منها (83) طالبة من الصف الاول و (84) طالبة من الصف الرابع ومن كلا التخصصين العلمي والانساني. كما في جدول رقم (1).

جدول رقم (1)

(يبين عينة البحث وفقا لمتغير الصف والتخصص الدراسي)

المجموع	الصف		القسم	التخصص
	الرابع	الاول		
44	24	20	علوم القرآن والتربية الاسلامية	الانساني
40	20	20	اللغة العربية	
40	20	20	الكيمياء	العلمي
43	20	23	علوم الحياة	
167	84	83		المجموع الكلي

اداة البحث :

استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل والمعد من قبل (الصميدعي ، 2012) والمتكون من (54) فقرة، وتضمن المقياس خمسة بدائل (تتطبق علي تماما ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة متوسطة ، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لا تتطبق علي). وبلغت اوزان البدائل (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) لل فقرات الايجابية و (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) لل فقرات السلبية والدرجة النهائية

للمقياس بلغت (275) كأعلى درجة و (55) درجة كأدنى درجة ، كما تم استخراج الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (165)* درجة . (ملحق رقم 1)

الصدق :

لأجل التحقق من الصدق الظاهري للمقياس فقد عرضت الباحثتان المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين لإجراء التعديلات على فقراته وقد اخذت الباحثة بآراء (85%)^{*} من الخبراء وتم حذف (4) فقرات من المقياس .

الثبات :

يشير الثبات الى الاتساق في النتائج . (السيد، 2005، صفحة 378) . وان يعطي الاختبار نتائج متقاربة في قياسه لمظهر من مظاهر السلوك اذا ما استخدم ذلك المقياس اكثر من مرة او بطرق اخرى . (الروسان، 1999، صفحة 33)

وطبق المقياس على عينة مكونة من (10) طالبات بطريقة اعادة الاختبار وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ معامل الثبات (0,87) درجة.

^{*} تم استخراج الوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل عن طريق جمع اوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج X عدد الفقرات فأوزان البدائل هي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) ومجموعها (15) وعددها (5) ومتوسط البدائل يكون : (3 X عدد الفقرات الكلي) (55) فيكون المتوسط الفرضي للمقياس هو (165).

^{*} اسماء السادة الخبراء :

- 1- أ.م.د. سليمان احمد يونس / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات.
- 2- م.د. عمر فاضل / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات.
- 3- م. حسام ما لله الطائي / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات.
- 4- د. احمد لؤي غانم / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات.
- 5- م. عمر موفق بشير / جامعة الموصل / رئاسة جامعة الموصل / الشؤون العلمية.

التطبيق النهائي لمقياس قلق المستقبل: طبق مقياس قلق المستقبل بعد ان تأكدت الباحثتان من صدق وثبات المقياس على جميع افراد العينة والبالغ عددهم (167) طالبة وكان التطبيق بشكل جماعي لكل قسم من اقسام الكلية وتم توزيع المقياس على الطالبات وطلبت منهم اولا كتابة المعلومات المطلوبة ثم قراءة التعليمات (ملحق رقم 1)) ثم شرحت الباحثتان للطالبات مغزى المقياس عموماً وهدفه وطريقة الاجابة على فقرات المقياس وجرت عملية التطبيق خلال الفترة من (2023/11/1 الى 2023/11/13).

سادساً : الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في العمليات الاحصائية من خلال المعادلات الاتية :

- 1- الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) .
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) .
- 3- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج البحث

سيتم عرض ما توصل اليه البحث من نتائج ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث وكما يأتي :

- 1- يتضمن الهدف الاول قياس مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات بشكل عام ولتحقيق ذلك تم قياس مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة البالغ عددهم (167) طالبة ، فأظهرت النتائج ان متوسط درجات افراد العينة قدره (178,035) درجة وبانحراف معياري قدره (29,051) درجة ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المتحقق في مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة ككل والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (165)* درجة، تم

* تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل عن طريق :

جمع اوزان بدائل القياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات.

استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة فأظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (5,799) عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (166) ، وهي اكبر القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ويشير هذا الى وجود فرق دال معنوياً بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري للمقياس ولمصلحة القيمة المتحققة ، وهذا يعني ان افراد العينة وقعوا ضمن المستوى المتوسط من قلق المستقبل والجدول (2) يوضح ذلك :

جدول (2)

يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي

لمقياس قلق المستقبل للعينة بشكل عام

المتوسط المتحقق	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
178,035	29,051	166	165	5,799	1,96	0,05

وانتفتت هذه النتيجة مع دراسة (زايد، 2021) واختلفت مع دراسة (محمد، 2018) في مستوى القلق من المستقبل.

2- فيما يخص الهدف الثاني المتضمن التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في قلق المستقبل وفقاً لمتغير الصف الدراسي (الاول ، الرابع).

لأجل التعرف على طبيعة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات للصفين الاول والرابع ، حيث بلغت متوسطات درجات طالبات الصف الاول البالغ عددهن (83) طالبة على مقياس قلق المستقبل (183.469) درجة وبانحراف معياري قدره (26.023) درجة ، ولأجل اختبار

فأوزان البدائل هي (1,2,3,4,5) وعددها (5) فمتوسط البدائل يكون :

(3 X عدد الفقرات الكلية (55) فيكون الوسط الفرضي للمقياس (165)

دلالة الفروق لجأت الباحثة الى الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأشارت النتائج الى ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (7.218) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (165)، وتشير نتائج المقارنة في قلق المستقبل الى ان طالبات الصف الاول لديهن مستوى قلق مستقبل مرتفع وهو اعلى من مستوى قلق المستقبل لدى طالبات الصف الرابع. والجدول (3) يبين ذلك.

وهذا يرجع الى ان طالبات الصف الاول ليس لديهن خبرة في الحياة قياساً بطالبات الصف الرابع اللواتي مررن بتجارب اكثر قياساً بالعمر الزمني والعمر الدراسي الجامعي ، مما ادى الى ظهور قلق المستقبل اعلى لديهن.

جدول (3)

يبين دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل وفقاً لمتغير الصف الدراسي

(الاول ، الرابع)

الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الاول	83	183.469	31.043	7.218	1.96	0.05
الرابع	84	172.666	26.023			

3- فيما يتعلق بالهدف الثالث والذي يتضمن التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في قلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (العلمي و الانساني).

ولأجل التعرف على طبيعة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات للتخصصين العلمي والانساني حيث بلغت متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي والبالغ عددهن (83) على مقياس قلق المستقبل (174.277) درجة وبانحراف معياري قدره (25.714) درجة في حين بلغ

متوسط درجات طالبات التخصص الانساني والبالغ عددهن (84) طالبة و (181.750) درجة وبانحراف معياري (31.728) درجة ، ولأجل اختبار دلالة الفروق لجأت الباحثة الى الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأشارت النتائج الى ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (1.67) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (165)، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة معنوية في مستوى قلق المستقبل بين طالبات التخصص العلمي والانساني في كلية التربية للبنات والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

يبين دلالة الفرق في مستوى قلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي

(العلمي ، الانساني)

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
العلمي	83	174,277	25,714	1,67	1,96	0,05
الانساني	84	181,750	31,728			

وانتقلت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (العكايشي 2000) وذلك لأنهن يتعرضن الى نفس البرنامج الدراسية في الجامعة باستثناء التخصص الدراسي واوقات الدوام. كما انتقلت هذه النتيجة مع دراسة (كاظم وحيايوي 2020).

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها توصي الباحثان بما يأتي :
- 1- توعي الطالبات نحو مستقبلهن من خلال التعرف على امكانياتهن الحقيقية وتعليمهن مهارات التخطيط للمستقبل وعلى اسس سليمة حتى لا تقعن الطالبات فريسة لطموحات غير واقعية.
 - 2- ضرورة الاهتمام بطالبات المرحلة الاولى وتهيئتهن للجو الدراسي الذي يعد بمثابة مرحلة انتقالية الى حياة جامعية جديدة.
 - 3- ضرورة الاهتمام بالإرشاد في الصف الاول لطالبات كلية التربية للبنات والوقوف على المشكلات التي تعاني منهن الطالبات وتقديم الدعم لهن.
 - 4- توفير فرص عمل لتعيين الطالبات بعد التخرج لطالبات كلية التربية للبنات ومن كلا التخصصين (العلمي و الانساني) والتي قد تسهم في زيادة التوجه نحو المستقبل.

المقترحات :

- تقترح الباحثتان القيام بأجراء الدراسات الآتية :
- 1- دراسة مقارنة في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة المتميزين والعاديين.
 - 2- دراسة علاقة قلق المستقبل بالمتغيرات الآتية :
 - 3- الجنس (ذكور - اناث) ، سمات الشخصية ، التحصيل الدراسي ، الذكاء الاجتماعي.
 - 4- فاعلية برنامج معرفي سلوكي تربوي في تخفيض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر

- القرآن الكريم
- إبراهيم، محمد يعقوب. (1995). *التنبؤ بقلق الرياضيات لدى الاطفال من متغيرات نفسية أخرى*. مجلة الدراسات الانسانية المجلد (22)، العدد (6).
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد. (1956). *لسان العرب* (الإصدار 3). بيروت: دار صادر للطباعة والنشر.
- أشرف، حج ابراهيم. (2019). *الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة*. فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.
- الاقصري، يوسف. (2003). *كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل*. القاهرة: دار الطائف للنشر والتوزيع.
- بولعل، رميسة. (2014). *قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس وسنة ثانية ماستر)*. الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي - ام البواقي .
- التونسي، عديلة. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة*. مكة المكرمة: كلية التربية بجامعة أم القرى .
- جاسم، باسم فارس. (1996). *قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن اهداف الحياة (دراسة ارتباطية)*. بغداد: كلية الآداب، اطروحة دكتوراه (غير منشورة).
- حسن، محمود. (1999). *قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات*. مجلة المستقبل العربي.
- الخالدي، أمل ابراهيم. (2002). *اثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات*. جامعة بغداد: رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للبنات.
- رضوان، سامر. (2002). *الصحة النفسية*. عمان: دار المسيرة.

- الروسان، فاروق. (1999). *أساليب القياس والتشخيص في التربية* (المجلد 1). الجامعة الأردنية: دار الفكر للطباعة والنشر.
- زايد، فاطمة عبدالله محمد. (2021). *قلق المستقبل لدى الشباب بالمرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات*. جامعة بنغازي: مجلة العلوم والدراسات الانسانية.
- زبيدي، صفاء وهدي قدور. (2020). *قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا*. الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر بلوادي.
- سعود، ناهد شريف. (2005). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم*. سوريا: جامعة دمشق، أطروحة دكتوراه، (غير منشورة).
- سمين، زيد بهلول. (2000). *قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية*. بغداد: أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- السيد، فؤاد. (2005). *علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صالح، سلامة البركات. (2010). *العلاقة بين التفاعل الاجتماعي ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة أربد*. الاردن: الدراسات المحيطية.
- صبري، ايمان محمد صبري. (2003). *عض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية والانجاز*. مصر: مجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (13)، العدد (28).
- الصميدعي ، سالم ادهام سهيل نجم. (2012). *التوجه الزمني وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الاعدادية من المهجرين وأقرانهم (دراسة مقارنة)*. الموصل: رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل.
- عبد العظيم طه حسين. (2007). *العلاج النفسي المعرفي - مفاهيم وتطبيقات*. الاسكندرية: دار الوفاء الدنيا لطباعة والنشر.

- عبد الستار، ابراهيم. (1998). علم النفس الاكلينيكي، مناهج التشخيص والعلاج النفسي. الرياض: دار المريخ.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق إدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عسلىة والبناء، أنور عسلىة ، ومحمد البناء. (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. غزة: مجلة جامعة النجاح للأبحاث.
- العكايشي، بشرى احمد. (2000). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. بغداد: رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية.
- عيد، محمد إبراهيم. (2002). الهوية والقلق والابداع (المجلد 1). القاهرة: دار القاهرة.
- غريب، عبدالفتاح. (1995). علم الصحة النفسية، بحوث في دولة الإمارات العربية ومصر. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الفايدى، سهام ضيف الله علي. (2016). قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. السعودية.
- فريدة، جاسم دارة. (1995). المشكلات السلوكية في الوسط الطلابي الجامعي يعد العدوان الثلاثيني. بغداد: رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- كاظم ذكريات ، و زينب حياوي. (2020). برنامج ارشادي عقلاني انفعالي مقترح لخفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة. العراق: جامعة البصرة.

- كرميان، صلاح. (2007). *سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا. الدنيمارك: الأكاديمية العربية المفتوحة.*
- كنعان وعبدالله، احمد علي كنعان، والمجيد عبدالله. (1999). *الشباب والمستقبل ، صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق، دراسة ميدانية. دمشق: مجلة المستقبل العربي، السنة (21)، العدد (241).*
- المحاميد والسفاسفة، شاكر المحاميد، ومحمد السفاسفة. (2007). *قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. الاردن: مجلة العلوم التربوية والنفسية.*
- محمد، هبة مؤيد. (2010). *قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. جامعة بغداد: مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية .*
- المرزوقي، جاسم. (2007). *علاقة القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري. عمان، الاردن: اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة الأردنية.*
- المشيخي، غالب محمد. (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المملكة العربية السعودية: كلية التربية، جامعة أم القرى.*
- المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. غزة: رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر .*
- مصطفى، ابراهيم مصطفى، وآخرون. (1973). *المعجم الوسيط (الإصدار 2، المجلد 2). القاهرة: دار المعارف.*
- المولى، فلاح حسن. (2007). *قوة الارادة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة الموصل. العراق: رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة الموصل.*

- هلال، آمال. (2008). *قلق المستقبل لدى الشباب مظاهره وتداعياته*. القاهرة: *المجلة الاجتماعية القومية*، مجلد (45)، العدد (1).
- Longham, J. s. (1981). *Anxiety scale as a retest measure in college courses, reports-research*. speeches meeting pares, Eric.

الملحق رقم (1) مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

الدراسات الأولية / البكالوريوس

عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن بعض المواقف الحياتية ، مطلوب منك قراءة كل فقرة والاجابة عنها بما ينطبق مع سلوكك اليومي بكل صراحة وتذكر ان لا توجد اجابات صحيحة ولا خاطئة فالاجابة الصحيحة طالما تتفق مع رأيك .
مثال الفقرات :

- نظرتي للحياة مليئة بالتفاؤل

لا تتطبق علي	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي تماما
				√

بعد قراءتك لفقرة كاملة عليك اختيار واحد من البدائل بوضع (√) تحت البديل المناسب لك فإذا كنت تشعرين بـ(تتطبق علي تماما) فضع علامة (√) تحت هذا البديل وإذا كنت تشعرين بـ(تتطبق علي بدرجة كبيرة) فضع علامة (√) تحت هذا البديل وإذا كنت تشعرين بـ(تتطبق علي بدرجة متوسطة) فضع علامة (√) تحت هذا البديل وإذا كنت تشعرين بـ(تتطبق علي بدرجة قليلة) فضع علامة (√) تحت هذا البديل وإذا كنت تشعرين بـ(لا تتطبق علي) فضع علامة (√) تحت هذا البديل وهكذا مع بقية الفقرات.

ملاحظة : 1- يرجى تفضلكم الاجابة على جميع الفقرات .

2- يرجى تدوين المعلومات العامة الاتية :

التخصص : علمي \ انساني \ الصف : الاول \ الرابع \

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	ارى ان مستقبلي حافل بالنجاحات					
2	اتصور بان العالم يتجه نحو الافضل					
3	يرهني التفكير في مشاكل الحياة المستقبلية					
4	اخشى من تفاقم المشاكل العائلية مع ازدياد صعوبة الحياة					
5	لا اتوقع ان تحدث لي خلافات اسرية مستقبلاً					
6	اشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات					
7	يقلقني ازدياد تكاليف واعباء الزواج					
8	اضطرب عندما افكر في متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة					
9	اضطرب عندما افكر بانني سوف لا استطيع تحقيق ذاتي					
10	اخشى تكرار مشكلاتي الماضية في المستقبل					
11	ارى ان علاقات الاخرين معي صادقة وغير نفعية					
12	يؤرقني عدم استقرار حياتي الاسرية					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
13	انزعج لعدم اهتمام اسرتي لمستقبلي					
14	اثق بان آمالي وطموحاتي ستتحقق بالمستقبل					
15	اتوقع تزايد الشعور بالأمن النفسي في المستقبل					
16	اخشى من صعوبة الحصول على فرصة عمل تناسبني في المستقبل					
17	اخاف على نفسي من غدر الذين حولي					
18	اقلق من ما يطرأ على قيمنا من تغيرات اجتماعية					
19	اشعر بأنني سأكون مستقراً في حياتي المقبلة					
20	اتوقع زيادة اسعار المواد في الاسواق					
21	يقلقني ما قد تجلبه الايام والشهور والسنوات القادمة					
22	اشعر بالضعف والحزن عندما افكر في امور المستقبل					
23	اتوقع ان الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد					
24	اعتقد ان التخطيط لعمل ما ضرورة لا بد منها					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
25	ارى ان عملي هو ضمان لمستقبلي					
26	اقلق من ارتفاع في اسعار العقار في المستقبل					
28	اشعر بانني سأكون من المتفوقين في مجال عملي					
29	انا قلق من احتمال اصابتي بأمراض خطيرة في المستقبل					
30	اعاني من اضطراب في المعدة عندما افكر بالمستقبل					
31	اشكو من ارتفاع ضغط الدم عندما اجهل نتائج اعمالتي					
32	اشعر بضغوط نفسية لقلق اهلي الدائم على مستقبلي					
33	يحصل عندي حالات من الصداع المستمر					
34	اشعر بسرعة نبضات قلبي					
35	اعاني من اضطراب في النوم					
36	اشعر بالاطمئنان على مستقبل اسرتي					
37	اعتقد ان دوري في الاسرة سيزداد قوة					
38	ينتابني الخوف من ان افقد احد افراد اسرتي					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
39	انزعج من تدخل الاهل في تقرير مصيري					
40	تسيطر علي فكرة الموت في كل لحظة					
41	يقلقني مرور الوقت سريعا دون تحقيق اهدافي					
42	اعاني من التعرق دون سبب واضح					
43	اجد صعوبة في التخطيط للمستقبل					
44	يبتابني شعور بان الايام القادمة سعيدة					
45	اخشى ان لا اوفق في حياتي الزوجية مستقبلا					
46	اشعر ان فرص اكمال دراستي تتضاءل يوما بعد يوم					
47	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي					
48	اغضب بسهولة لأبسط الاسباب في يوم الامتحان					
49	اتوتر بشدة كلما اقترب موعد الامتحان					
50	انهض من نومي ليلا لأقلب مادة الامتحان مرات متعددة					
51	تتتابني احلام مزعجة في الامتحانات					

					52	الاحظ اني اتردد في الاجابة على الاسئلة على الرغم من تذكري لها
					53	ينتابني احساس بان شيئاً ما سيؤدي الى تأجيل الامتحان حتى اخر لحظة
					54	لا استطيع التركيز والانتباه حينما يقترب مني المراقب وانا اجيب
					55	اعتقد بان الجهود التي ابذلها لن تذهب سدى في المستقبل