



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج في جامعة القادسية

بحث مقدم من الطالبتان

عبير عبد الباقي كاظم

نغم صالح صليبي

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية
وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. قيس سعيد دايم الفؤادي

٢٠٢٣ م

سورة الزمر

الحزب والعصم

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ
 مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

٤١٠

والله سرّاء ...

والله

معلمي وقدرتي ... والدي

فيض الحنا والرائحة ... والدي

مرفاً حياتي ... إخوتي انمولاتي

وكل من علمني حرفاً وأغار علي ... اسمراً ما وتقديراً

أهدي عمرة جهدي المتواضع ..

الباحتات

قائمة المحتويات

رقم الصفح	المحتوى	
٧	- المقدمة واهمية البحث:	١-١
٨	مشكلة البحث :	٢-١
٨	أهداف البحث:	٣-١
٩	فروض البحث	٤-١
٩	مجالات البحث :	٥-١
١٤-٩	الدراسات النظرية :	١-٢
١٤	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
١٤	منهجية البحث :	١-٣
١٤	مجتمع البحث :	٢-٣
١٤	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :	٣-٣
١٨-١٥	الاختبارات المستخدمة في البحث :	٤-٣
١٨	التجربة الاستطلاعية :-	٥-٣
٢١-١٩	الاسس العلمية للاختبارات :-	٦-٣
٢١	التجربة الرئيسية :	٧-٣
٢٢	الوسائل الاحصائية :	٨-٣
٢٢	عرض و تحليل و مناقشة النتائج :	٤
٢٣	مناقشة النتائج :	٢-٤
٢٤	الاستنتاجات و التوصيات :	-٥
٢٤	الاستنتاجات :	١-٥
٢٥	التوصيات :	٢-٥
٢٥	المصادر :	-

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث :

منذ بدء الحياة على الأرض، والفرد في تفاعل مستمر وتواصل دائم للتوافق مع البيئة والظروف التي تحيط به، وكثيرا ما تتيح له فرص النجاح في أن يتوافق ، وفي بعض الأحيان يفشل في مواجهة تلك الظروف، هذا ما يؤدي به إلى تولد حالات واضطرابات نفسية لديه ،ترجع بالسلب على سلوكه وتعامله مع الآخرين.

فالمشاكل الأسرية والأمراض والمخاوف، كلها أمور خارج سيطرة الفرد وطاقته ،

ويصعب عليها تجاوزها أو التخطيط لمواجهتها وهذا ما سيؤدي بالفرد إلى الشعور والعجز والقلق من المستقبل.

فوجهة نظر الفرد إلى المستقبل منحصرة بين أمرين اثنين لا ثالث لهما، أما بتفاؤل و أمل و إما بتشاؤم و يأس، أي بإنزعاج و خوف و قلق، لكن هاتين الحالتين ليس بمعزل عن الأخرى، حيث يمكن التعرض لهما بشكل متزامن، فإن كان الجانب السلبي غالب على الواقع ، بطبيعة الحال سيؤدي بالفرد إلى الشعور بالقلق نحو المستقبل.

هذا ما نستطيع القول عنه بطريقة أخرى، من لا يعرف التخطيط للنجاح فهو يخطط للفشل في الأصل، فكثير من الطلبة يخطط للمستقبل لكنه لا يعرف كيف يعيش اللحظة، وكثير من القلقين ليس لديهم إنجازات، نعم هم لديهم طموحات وأحلام لكن ليس لديهم إنجازات.

وهذا النوع من القلق من أهم خمس مشكلات التي يعاني منها الطلاب في جامعة وهذه المشاكل راجعة لعدة عوامل منها: الاقتصادية والاجتماعية والثقافية حيث أن الطالب الجامعي في العراق يعاني من مشكلة البطالة (عدم توفر مناصب الشغل والعمل والتعيين)، وهذا أكثر شيء يقلق الطالب بعد تخرجه ويجعله محل تفكير في مستقبله ، أي متشائما وقلقا على مستقبله فتؤثر على صحته النفسية ،مما يؤدي به إلى توتر، وهو ما يسمى سوء التوافق النفسي، خاصة في هذه المرحلة بالنسبة للطلاب الجامعي.

و يعتبر التوافق النفسي مهم جدا للفرد وهو قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح، من خلال أهدافه وإمكانياته والفرص المكفولة له ، وفي إطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية ؛ والتوافق النفسي يعتمد على اشباع حاجات الفرد المختلفة، وكذلك تقبله لمتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ، من خلال انسجامه مع المجتمع، وتقبله عادات و تقاليد هذا المجتمع.

وظهور قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، هو دليل على عجزه على التوافق؛ والتوافق هو قلب الصحة النفسية بصفة خاصة وعلم النفس بصفة عامة.

فيبدو سوء توافق الطالب الجامعي في عجزه في الانسجام بينه و بين بيئته ، سواء كانت الأسرة أو الجامعة، ومن هنا فان التوافق النفسي امر ضروري يجب توفره لدى أي طالب جامعي، من اجل تحقيق تحصيل دراسي جيد و رفع من درجة الانتماء لديه هذا ما يخفض من حدة شعوره بالقلق اتجاه المستقبل، على غرار فشله يؤدي به إلى الإحباط و زيادة في نسبة الشعور بنفس الحالة، وهذا قد يكون مؤثر في التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ومما سبق ولأهمية هذه الفئة في المجتمع، التي يجب توفير لها القدر الكافي من متطلباتها واشباع حاجاتها، حتى يكون الطالب في صحة نفسية جيدة وجاهزة للعطاء مستقبلا، من جميع النواحي جاءت هذه الدراسة بأهمية التعرف على واقع قلق المستقبل للطلاب الجامعيين المقبلين على التخرج في جامعة القادسية في ضل ظروف الحجر الصحي والتعليم المنزلي الالكتروني .

2-1 مشكلة البحث :

من الواضح ان الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم، و يتخوفون مما يخفي المجهول لهم، فالهم الأكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل، فإن قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤية الواضحة عن إمكانياته و يفشل قدراته ، و بالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية ، التي تحقق له السعادة.

فالقلق الناتج عن التفكير في المستقبل، و الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل، و الاكتئاب و الأفكار الوسواسية و اليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية و الانطواء و الحزن و الشك و التثبيت و عدم الشعور بالأمن. وذلك يكون قبيل التخرج للطالب .

إنما يمكن تصور قلق المستقبل بأنه حالة من الغموض و الهلع، بشأن التغييرات المتوقع حدوثها مستقبلا كحدوث أمر سيء وهو في الغالب المستقبل المجهول (عدم الحصول على تعيين مثلا)، فإن أغلب ما يثير القلق عند الطلبة الشباب هو المستقبل، فمثلا عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد مستقبله خاصة المهني يحبط ، و ينشأ لديه القلق على ذاته و مستقبله، و هذا راجع إلى بعض الاضطرابات التي تواجه الطالب أو المشاكل والعقبات، كذلك نتيجة لغياب الأمن النفسي في المجتمع فيشعر بأنه منفرد لأن فقدان الانسان لذاته يجعله لا يشعر بالأمان و ينتابه القلق.

ومن هنا تاتي مشكلة البحث في التعرف على حالة القلق من المستقبل التي تصاحب الطلبة المقبلين على التخرج في جامعة القادسية وارتباطها بالتوافق النفسي لديهم .

2-2 أهداف البحث:

يهدف البحث الى :-

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل و التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- ٢- معرفة درجة الفروق بين الذكور و الإناث لكل من قلق المستقبل و التوافق النفسي.

3-2 فروض البحث :-

- ١- توجد علاقة ارتباط بين قلق المستقبل و التوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

4-2 مجالات البحث:

١- المجال البشري : عينة من الطلبة الجامعيين في المرحلة الرابعة في جامعة القادسية .

٢- المجال الزمني : للفترة من ٢٠٢٢/٣/١ لغاية ٢٠٢٣/٣/١

٣- المجال المكاني : الكليات و نماذج كوكل على الانترنت .

5-2 تحديد المصطلحات :

1.قلق المستقبل:

تعريف زينب محمود شقيّر : خلل او اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه و تحريف ادراكي معرفي للواقع ،و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات و دحض الإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع ،تجعل من صاحبها في حالة من التوتر و عدم الأمن.(الكيلاني ،2008، ص 26).

2. التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية و الاجتماعية) بالتغيير و التعديل، حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية :

1-2 تعريف المستقبل:

لقد ظل الإنسان يحلم بالمستقبل منذ استطاع ان يتصور فكرة البعد الزمني، باعتباره أن الحلم بالمستقبل هو في جملته النهائية محاولة لاستكشاف التاريخ، ولكن خلف أسوار الحاضر.

وقد حظي الانسان المعاصر في عقود الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين خطوات هي أبعد من مجرد الحلم بالمستقبل، فقد صار بإمكانه أن يتنبأ بهذا الأخير وعلى درجة كبيرة من اليقين ومن رسم ملامحه وتشكيله.

إن المستقبل هو المحور الزمني الذي أردناه في دراستنا فلا طالما حير هذا المصطلح الإنسان و كان مصدر توتره، تخوفه و قلقه و لقد قال (Le cout, 1995, P .27): في هذا النطاق ((بالأمس كان المستقبل يقلقنا، لأننا كنا غير قادرين و أصبح يخيفنا اليوم من جراء نواتج أعمالنا التي تقوى على ادراكها بوضوح)).

هذا التخوف الذي دفع بالإنسان ليس فقط الى التساؤل عن مستقبله الشخصي، بل عن المستقبل المشترك ومادام المستقبل هو ليس بالحاضر فسيظل دوما غير متأكد وغير موثوق منه وحاملا لبعض الغموض.

• تعريف العكيلي 2000:

حالة انفعالية غير سارة تنشأ عند الفرد لتوقعه أحداثا تهدد وجوده، أو تحول بينه أو بين تحقيق انسانيته مستقبلا، أي الحد من إشباع حاجاته المادية أو النفسية أو الاجتماعية، إشباعا مناسباً مما يثير لديه الحرص على أن يحقق انسانيته.

• تعريف الأحمد 2001:

حالة انفعالية غير سارة، تعود جزء منها إلى الوراثة، لكنها متعلمة في الغالب و يرافقها الخشية و التوتر و التناقض و الخوف من المجهول على المستقبل، و هذه أمور لا مسوغ لها من الناحية الموضوعية و لكن صاحبها يستجيب لها كما لو انها تمثل خطراً ملماً، أو مواقف تصعب مواجهتها.

• تعريف سان تروك 2003 Santrock

شعور مبهم وغير مرضي بشكل كبير من الخوف والشر المرتقب من المجهول.

2-2 اعراض قلق المستقبل:

يشير (حسانين، 2000:ص 19) إلى أن مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

١. التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويتهيأ له، أن الأخطار محددة به.
٢. إستغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
٣. الإنسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة.
٤. عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.
٥. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن، بدلا من مخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
٦. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل: الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن حالات سلبية.
٧. التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
٨. الإنطواء وظهور علامات الشك، الحزن، والتردد.
٩. الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
١٠. صلابة الرأي والتعنت و ظهور الإنفعالات لأدنى الأسباب.

١١. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في تعامل مواقف الحياة.

١٢. الانتظار السلبي لما قد يقع. (المشيخي، 2009، ص54).

٣-٢ التأثير السلبي لقلق المستقبل:

يشير (المشيخي، 2006: 56) ان من اهم الاثار السلبية لقلق المستقبل ما يلي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام الية الدفاع وصلابة الراي والتعنت.
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والاحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير، وعدم التركيز وسوء الادراك الاجتماعي والانطواء.
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- يفقد الانسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهيال العقلي والبدني.
- التوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة معالحياء.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل: النكوص، الاسقاط، التبرير والكبت.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته، أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الاشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- يعيش الانسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية. (القاضي، 2009، ص. 333).
- أهم التصنيفات التي صنف بها سوء واضطرابات التوافق النفسي.

٤-٢ تعريف التوافق النفسي:

يشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، و تلبية معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية التي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات و التغييرات في السلوك و التي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في اطار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (الكفافي، 2012، ص.158).

التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق و الشعور بالأمن و الاطمئنان بعيداً عن الخوف و التوتر. (زهران، 2005، ص.94).

ويشير حامد زهران إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية. (الداخلية) و الدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) و بالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (زهران، 1994، ص.8).

٥-٢ خصائص التوافق النفسي:

للتوافق النفسي مجموعة من الخصائص والتي تتمثل فيما يلي:

١. قدرة الفرد على ما يعترض حياته من موقف الصراع المختلفة والمتنوعة والتي يكون سببها تصارع دوافعه المختلفة والمتنوعة والتي يكون سببها تصارع دوافعه الذاتية ومحاوله الوصول إلى حلول مرضية تحقق الإشباع الذي من شأنه أن يحدث قدراً معقولاً من الثبات أو التوازن الانفعالي للذات وهو ما يطلق عليه التوافق الذاتي للفرد.
٢. قدرة الفرد على التغلب على مختلف مواقف القلق والإحباط وتعيده للأزمات والصعوبات التي تواجهه في حياته، الأمر الذي يؤثر بدرجة كبيرة على مدى توازنه وصحة تفكيره، بشرط ألا يعتمد على استخدام الحيل اللاشعورية لتحقيق قدر من الاتزان الوقائي.
٣. قدرة الفرد على إنجاز ذواته ما يسند إليه من أعمال، بما يتفق ولديه من قدرات وإمكانات، لأن الشخصية المضطربة والتي تعاني من الصراعات النفسية، لا تستطيع تحقيق هذا، بل عادة ما تركز إلى الكسل مما تتصف به من ضعف حيويتها التي استنزفت في عملية الكبت.

٤. قدرة الفرد على تحقيق مستوى من السعادة جعله يشعر باستمتاعه بالحياة التي يعيشها سواء كان في مجال عمله أو في محيط أسرته أو بين رفاقه وأقرانه، وتعينه على الشعور بالأمن والطمأنينة.

٥. قدرة الفرد على التكيف مع واقعه و محاولة تغييره إلى ما هو أفضل، مستثمرا في ذلك ما لديه من قدرات و إمكانات لإحداث هذا التغيير الذي يمكنه من عدم الاستسلام للواقع الذي قد يجره للوراء إذا استجاب له و لم يخالفه. (إسماعيل، 2006، ص.106).

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ - منهج البحث:

تختلف أساليب ومناهج البحث بحسب اختلاف الدراسات وتعدد البحوث، ويتخذ المنهج المستعمل في الدراسة حسب الظاهرة المراد دراستها، وموضوعها وتساؤلاتها ومنها: المنهج هو الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول، إلى الحقيقة أو إلى مجموعة الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختيارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها لنصل إلى ما نطلق عليه إصلاح لنظرية. (القاضي، 2007، ص.33).

ان المنهج الملائم للبحث هو المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره مناسباً لأغراض الدراسة التي تهدف إلى ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين كل من قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي: بأنه البحث الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات أو يتنبأ بحدوث متغيرات أخرى مستخدم في ذلك أساليب إحصائية متطورة. (ابريعم، 2012، ص.196)

٣-٢ - مجتمع وعينه البحث:

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة: يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة او الظاهرة قيد الدراسة، ، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان، وغنيم، 2008، ص.150).

وبالتالي فمجتمع الدراسة يشمل على طلبة المقبلين على التخرج (من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، الإدارة والاقتصاد، الاداب، التربية، العلوم، التربية للبنات، علوم الحاسوب و الرياضيات) وتم اختيار عينة الدراسة الحالية تتكون من 100 طالب وطالبة،

المرحلة الرابعة المقبلين على التخرج ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية مع مراعاة متغير الجنس في اختيار العينة، وهذا حسب هدف الدراسة

جدول رقم(1): يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.

الجنس	العدد	النسب المئوية
ذكور	50	%50
إناث	50	%50
المجموع	100	%100

يتضح من الجدول(1) فيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس أن نسبة

1- أدوات الدراسة:

من أجل التحقق من اهداف الدراسة قمنا باستخدام أداتين وهما:

- مقياس قلق المستقبل لـ: د/ محمد عبد التواب معوض، ود/ سيد عبد العظيم محمد.

- مقياس التوافق النفسي لـ: سامية بوشاشي.

1-4 مقياس قلق المستقبل:

أعد هذا المقياس " د/ محمد عبد التواب معوض ود/ سيد عبد العظيم محمد وذلك لقياس قلق المستقبل ويتكون المقياس من 40 عبارة موزعة على (4) ابعاد هي: الخوف من المشكلات المستقبلية، التشاؤم من المستقبل، قلق التفكير في المستقبل، قلق الموت.

ولكل عبارة (5) استجابات هي: (1) معترض بشدة، 2- معترض، 3- لا أستطيع تحديد رأيي، 4 - موافق، 5- موافق بشدة). (ملحق 1).

جدول رقم(2): يوضح العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل وما يتضمنها من عبارات.

العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل	أرقام العبارات
الخوف من المشكلات	39، 38، 25، 24، 2، 3، 11، 12، 13، 22، 23، 40.
النظرة التشاؤمية للمستقبل	1، 4، 5، 14، 15، 16، 26، 27، 28، 29، 30، 37.
التفكير و الانشغال الزائد في المستقبل	6، 7، 8، 17، 18، 19، 31، 32، 33.
قلق المستقبل	9، 10، 20، 21، 34، 35، 36.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (40- 200) ولقد وضعت خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس و هي معترض بشدة (1)، معترض (2)، لا أستطيع تحديد رأيي (3)، موافق (4)، موافق بشدة (5) و تعكس هذه العبارات في عبارات السالبة و جدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) : يوضح أرقام العبارات السالبة والموجبة لمقياس قلق المستقبل.

المجموع	أرقام البنود	نوع البنود
36	2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 1، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 11، 29، 30، 31، 33، 34، 35، 19، 36، 37، 38، 39، 40، 26.	البنود الموجبة
4	15، 27، 28، 32.	البنود السالبة

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أما في الدراسة الحالية للتأكد من ملائمة مقياس: قلق المستقبل لـ: د/ محمد عبد التواب معوض و د/ سيد عبد العظيم محمد مع البيئة المحلية قامت الطالبة بتطبيقه على عينة تتكون من (30) طالب المقبلين على التخرج تم إختيارهم بأسلوب عشوائي و بطريقة العينة القصدية من كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

أ- صدق المقياس:

تم حساب المقياس عن طريق حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) حيث قامت الباحثتان بأخذ (27%) من أعلى درجات المقياس و (27%) من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من (30) فردا و هذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل واحدة نها من (8) أفراد لأن $(8,1=100 \setminus (30 \times 27))$ ومنه نأخذ (8) أفراد من المجموعة العليا و (8) أفراد من المجموعة الدنيا ثم نستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار "ت" لدلالة الفرق بينهما ، و كانت النتائج كما هي مبينة في الملحق (4).

الجدول(4): يبين قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في مقياس قلق المستقبل.

مستوى الدلالة	"ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	مقباس
0,01 دال	14,98	36,84	91,37	8	المجموعة الدنيا	قلق المستقبل
		73,07	150,75	8	المجموعة العليا	

يتضح من الجدول(05) أن القيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) يعني

ان المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس صادقا فيما يقيسه.

ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ. وتم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.814) وهذا المعامل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.

4-2 مقياس التوافق النفسي:

اعد هذا المقياس الباحث "صلاح الدين أحمد الجماعي" في دراسة حول التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته والاعترا ب النفسي والاجتماعي لدى الطلاب اليمنيين والعرب الدارسين في بعض الجامعات اليمنية.

ويتكون هذا المقياس من (82) بند موزعة على ستة ابعاد:

- ١- التوافق الاسري.
- ٢- التوافق الدراسي.
- ٣- التوافق مع الاخرين.
- ٤- التوافق الانفعالي.
- ٥- التوافق الصحي والجسمي.
- ٦- التوافق القيمي (الأخلاقي والديني).

يضم هذا المقياس بنود موجبة وبنود سالبة يتم الإجابة عليها وفق خمسة (5) بدائل: موافق تماماً، موافق، موافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق اطلاقاً.

ويتم التنقيط وفقاً لسلم متدرج حسب طريقة "ليكرت" حيث تعطى الدرجات من (5) الى (1) في حالة البنود الموجبة وتعكس هذه الدرجات بالنسبة للبنود السالبة أي من (1) الى (5)،

وقد تم التأكد من صدق المقياس وثباته بنفس طريقة المقياس السابق

حيث ان الصدق جاء مميزا ودال احصائيا عند مستوى دلالة 0.05

وان معامل الفا كرونباخ للثبات جاء (0.836) وهو أيضا معامل ثبات عالي ودال

- طريقة تصحيح المقياس:

بما ان المقياس هو مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدراسة الحالية تتطلب الالمقياس التوافق النفسي فيتم تعديل فيه بأخذ فقط البنود الدالة على التوافق النفسي وهي:

بنود التوافق الوجداني وبنود التوافق الصحي والجسمي حيث أصبحت 21 بند بدلا من

82 بند.

تعطى الدرجات من 5 الى 1 في حالة البنود الموجبة وتعكس هذه الدرجات في حالة

البنود السالبة.

والجدول التالي يوضح البنود الموجبة والسالبة المكونة لهذا المقياس.

جدول رقم(5): يوضح أرقام البنود الموجبة و السالبة في مقياس التوافق النفسي.

المجموع	أرقام البنود	نوع البنود
10	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 12، 16، 15.	البنود الموجبة
11	8، 9، 10، 11، 13، 14، 17، 18، 19، 20، 21.	البنود السالبة

٢- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

- بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق النفسي،

قامت الباحثتان بتطبيقها على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الرابعة المقبلين على التخرج

من كليات جامعة القادسية و بلغ عددهم (100) طالب وطالبة.

مع التوضيح لهم أن الهدف هو البحث فقط، وتم تحول المقياسية الى صيغة كوكل فورم لارسالة الى الطلبة لملى المقياسين بكل دقة وقد كانت استجابة العينة ١٠٠٪ لملى استمارة المقياسين .

- حساب درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل ، كذلك حساب درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وهذا حسب متغير الجنس.
- بعدها معالجة الدرجات المتحصل عليها إحصائيا عن طريق نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss 21) و من تم اختيار فرضيات الدراسة.

٣- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينتين مستقلتين .
- تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ
- معامل الارتباط البسيط بيرسون

الفصل الرابع

4 - عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج بدءاً بنص الفرضية والطريقة الإحصائية المستخدمة

4-1 عرض ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين مقياس قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث .

جدول رقم(6): يوضح معامل الارتباط بين درجة قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

المتغيرات	عامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق المستقبل-التوافق النفسي	-0.987	0.01 دال

يتضح من الجدول رقم(6) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة قلق المستقبل و التوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المقبلين على التخرج لـ (-0.987) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهذه العلاقة الارتباطية هي علاقة سالبة و تعني أنه كلما زادت درجة قلق المستقبل انخفضت درجة التوافق النفسي، أي أن هناك تأثير سلبي للشعور بقلق المستقبل على مستوى التوافق النفسي لدى عينة أفراد الدراسة.

4-2 عرض ومناقشة نتائج قلق المستقبل والتي تعزى إلى متغير الجنس

جدول رقم (7): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والاناث لقلق المستقبل.

المتغير	العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	ذكور	50	144.665	27.201	98	12.31	دال 0.05
	إناث	50	125.286	36.84			

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الشعور بقلق المستقبل حيث بلغت قيمة "ت" 12.31 و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه الفروق هي في صالح الإناث مقابل الذكور حيث بلغ عدد المتوسط الحسابي للذكور (144.665) أو هو اكبر من المتوسط الحسابي للإناث و الذي بلغ 125.286 مما يشير بوضوح إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل يعزى إلى متغير الجنس.

3-4 عرض ومناقشة نتائج التوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس"

جدول رقم (8): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث للتوافق النفسي.

المتغير	العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	ذكور	50	42.669	7.20	98	14.02	دال عند 0.05
	إناث	50	51.905	7.76			

يتضح من الجدول (8): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث للتوافق النفسي حيث بلغت قيمة "ت" 14.02 و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذه الفروق لصالح الإناث مقابل الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (42.669) وهو اصغر متوسط حسابي للإناث والذي بلغ (51.905) الذي يشير بوضوح إلى وجود فروق في مستوى التوافق النفسي يعزى إلى متغير الجنس.

4-4: مناقشة وتفسير النتائج:

بعد أن تطرقنا الى عرض النتائج في الجداول سنعرض في هذا العنصر إلى مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة و هذا كالتالي:

1- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الاول:

إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى باستخدام معاملا الارتباط " بيرسون" والموضحة في الجدول رقم (6).

وهو خاص بمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على درجة قلق المستقبل والتوافق النفسي ومن خلال هذا الجدول يتضح ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين درجات الطلبة المقبلين على التخرج على درجة مقياس قلق المستقبل، ودرجة التوافق النفسي وهذا يعني أنه كلما زادت درجة قلق المستقبل انخفضت درجة التوافق النفسي والعكس صحيح.

و تفسر هذه النتيجة أن زيادة في قلق المستقبل يخفض من درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، و هذا ما يشير بأن هناك بعض المشكلات في التوافق لديهم مما يؤدي إلى سوء التوافق مع البيئة المحيطة بهم- البيئة الجامعية- ترجع إلى الإمكانيات التي توفرها الجامعة للطلبة، من متطلبات و هذا من أجل الوصول إلى مراتب أعلى في التحصيل الدراسي فكلما وفرت الجامعة تلك الحاجات للطلبة و وفرت ظروف أحسن كلما اتسم الطلبة بالتفاؤل و الأمن أفضل نحو مستقبلهم، و بالتالي تقل نسبة شعورهم بالتشاؤم و الملل و الإحباط ، الذي ينتج لهم أفكار تشاؤمية و سلبية حول المستقبل، هذا ما يؤدي بهم إلى التكيف و التلاؤم مع بيئته (البيئة الجامعة) فيسعى لإشباع هذه الحاجات لكي يستطيع إحداث نوع من التوافق لتحديد مسار حياته للأفضل، و هذا راجع إلى بعض العوامل كتكوين مهارات ومفاهيم منطقية صالحة مع استكمال الدراسة، وهذا الأمر يرجع إلى قدرتهم على تحقيق مستوى من السعادة يجعله يشعر بالاستمتاع بالحياة التي يعيشها في تلك البيئة الجامعية، و كذلك محاولة التغلب على مختلف المواقف: القلق و الإحباط، الامر الذي يؤثر بدرجة كبيرة على مدى توازنه و صحة تفكيرهم.

و تتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بعض الدراسات، منها دراسة (حسن، 1999) والتي توصلت نتائج دراسته بان الشباب المتخرجين من الجامعة لديهم مشاعر تتسم بالقلق من المستقبل، كذلك دراسة (مايسة شكري، 1999) بان التفاؤل هو استعداد كامن، داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة إزالة المستقبل ويرتبط إيجابيا بالصحة النفسية والجسمية، وحسن التوافق والشعور بالسعادة، وان التشاؤم يعني توقع سلبي للأحداث والفشل والشر وخيبة الأمل؛ وبالتالي هناك علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي ومستوى الشعور بقلق المستقبل. كما اتفقت مع بعض الدراسات في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغير قلق المستقبل وبعض المتغيرات كدراسة (سمين، 2000) التي توصلت الى وجود علاقة عكسية ودالة بين مفهوم الذات وقلق المستقبل عند كل من الذكور والاناث، كذلك دراسة (منيرة أحمد حلمي، 1967) كلما زادت درجات التحصيل قلت مشكلات التوافق؛ وكذلك ما توصلت اليه الدراسة الحالية: الى وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين درجات افراد العينة على درجة قلق المستقبل والتوافق النفسي.

وعلى العموم لا تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (المولى، 2007) والتي توصلت الى عدم وجود علاقة بين قوة الإرادة وقلق المستقبل وقد يعود ذلك الى اختلاف الدراسة او الى اختلاف الأدوات المستخدمة.

2- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

ان البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية باستخدام "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجة افراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بين الذكور والاناث لقلق المستقبل الموضحة في الجدول (7) والذي يظهر ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث مقابل الذكور؛ وتعني هذه النتيجة ان عامل الجنس له أثر فيما يخص الفروق على مقياس قلق المستقبل، وهذا راجع الى ان قلق المستقبل يكون ذو نظرة سلبية للحياة ، مما يؤثر على تفكيرهم وعدم قدرتهم على التركيز، والشك في قدراتهم وعدم قدرتهم على مواجهة الحياة.

ان الشباب الجامعي ينظرون الى المشكلات الحياتية والمستقبلية بصورة واقعية حيث كثرة مشاكل الحياة تجعل الانسان ينظر الى المشاكل الأكثر تعقيدا في حياته وهذا ما أكدته دراسة (أنطوان رحمة، 2002) حول اتجاهات الطلبة نحو مستقبلهم حيث يركزون على الدراسة والعمل، أما على المدى البعيد لا يركزون على الأهداف البعيدة، اما الفرق فراجع الى الفرص المتاحة لدى الذكور أكثر منها لدى الإناث، كإشباع الحاجات النفسية، وكذا تحاسب الإناث عند فشلهم أكثر من الذكور، كذا فان الذكور اكثر طموحا ومثابرة من الإناث، فطبيعة نمط السلوك المتوقع منهم، حيث يتقبل منهم الأخطاء عن أداء ادوارهم، بعكس الإناث فلا يجدن من يسامحن ويغفر لهن عند الوقوع في الخطأ، مما يولد لهن أفكار تشاؤمية وسلبية حول مستقبل اكثر منه عند الذكور.

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة، مع دراسة كل من (حسن، 1999) والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بالنسبة لقلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس، ودراسة (المولى، 2007) والذي توصلت الى وجود علاقة دالة احصائيا، بين قوة الإرادة وقلق المستقبل وفق متغير الجنس لصالح الإناث وهذا ما توصلت اليه دراسة (السبعراوي، 2008): وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث. راجع الى البيئة التي طبقة فيها الدراسة والفترة الزمنية وافراد العينة.

3- مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة باستخدام "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجة أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بين الذكور والإناث للتوافق النفسي الموضحة في الجدول (8) والذي يوضح ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث مقابل الذكور.

- و هو رغم عيش هؤلاء الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في نفس الظروف النفسية و نفسه الحياة الجامعية و كذلك مناخ جامعي نفسه و يتضمن خطة دراسة لأنظمة القوانين داخل الجامعة فهي موحدة لكافة الطلبة.
- فقد يرجع هذا الاختلاف إلى ان الطالبات أكثر توافقا مع الأساتذة وأكثر قدرة على تكوين علاقات متينة معهم ومع الزملاء في الجامعة.
- كذلك نجد الاناث أغلبية ليس لهم مشكلات أو صعوبات في مواد الدراسة ومناهج الدراسة مقارنة بالذكور.
- فالذكور غالبا ما نجدهم قد تقع على عاقبهم مسؤوليات المنزل فيكون تفكيرهم منصب على الاهتمام بشؤون المنزل فالطالب هنا في بعض الأحيان يتعب جسديا و معنويا و هذا ما يؤدي به إلى كثرة الغيابات و التأخرات على الحصص مع انخفاض معدل مراجعة الدروس و هذا ما يجعله غير متكيف مع نفسه.
- و هذا ما أكدته دراسة (منيرة أحمد حلمي، 1967) فقد أسفرت نتيجة الدراسة أن أنه هناك ارتباط بين التحصيل الدراسي و بين توافقهم، فهو ارتباط سلبي و يعني كلما زادت درجة التحصيل دراسي قلت مشكلات التوافق في حين دراسة (ويلسون، 2003) توصلت إلى وجود مشكلات في التوافق تعود إلى الإمكانيات المتوفرة في الجامعة.
- تتفق النتيجة الجزئية للدراسة الحالية مع دراسة(نعيمة محمد بدر يونس، 1983)، والتي نصت على تواجد فروق جوهرية بين الطالبات و الطلبة في كل من التوافق النفسي و المناخ المدرسي و ذلك لصالح الاناث.
- و تختلف النتيجة الجزئية للدراسة الحالية مع دراسة كل من (عبد الكريم القرشي، 1988) و التي وصلت نتيجة دراسته الى تواجد فروق دالة بين مشكلات التوافق النفسي باختلاف لصالح الذكور، و دراسة (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990) تنص نتيجة الدراسة على تواجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي، والذكور عامة أكثر توافقا نفسيا من الاناث، ودراسة (صلاح الدين الجماعي، 2000)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و الاناث على محاور التوافق الكلي.

في حين وجود فروق على محاور التوافق الأسري و الانفعالي لصالح الذكور.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

١. ان قلق المستقبل مرتبط تماما بالتوافق النفسي وللجنسين الذكور والاناث .
٢. ان الذكور اكثر قلقا للمستقبل من الاناث في عينة الدراسة.
٣. ان الذكور اكر عرضة لعدم التوافق النفسي من الاناث في عينة الدراسة .

2-5 توصيات :

وفي ضوء ما أسفرت عليه الدراسة الحالية توصي الباحثان بالتوصيات التالية:

١. ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي في الجامعات والعمل على فتح مكتب للاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة.
٢. توفير بعض المراجع والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة للتخفيف من قلق المستقبل.
- فمثلا: توعيتهم نحو مستقبلهم من خلال التعرف على أسس سليمة حتى لا يقع الشباب فريسة طموحاته غير واقعية.
٣. إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.
٤. تطوير المناهج الدراسية: بصورة تمكن من اكتساب مهارات التوافق السوي وتمتع الطلبة بالصحة النفسية السليمة.
٥. دعم البحوث التي تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية.

المصادر:

أولاً- المراجع باللغة العربية :

- ١- ابريغم، سامية.(2012). إدراك الأبناء لأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتورة، جامعة بسكرة الجزائر.
- ٢- إسماعيل، نبيه إبراهيم.(2006). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة مكتبة الانجلر المصرية.
- ٣- العبيدي، محمد جاسم.(2009). مشكلات الصحة النفسية (امراضها وعلاجها) (ط.1). عمان: دار الثقافة.
- ١٠- القاضي، وفاء محمد حميدان. (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المبتورين، رسالة ماجستير، جامعة الاسلامية، غزة.
- ١١- الكفافي، علاء الدين. (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ط.1). عمان: دار الفكر.
- ١٦- المشيخي، غالب بن محمد علي.(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب جامعة الطائف. رسالة دكتورة، جامعة أم القرى، العربية السعودية.
- ١٧- الكيلاني، إبراهيم بن محمد.(2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير، الاكاديمية العربية، النرويج.
- ٢٦- الحسيني، عاطف سعد.(2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعني (ط.1). دار الفكر العربي.
- ٢٩- القاضي، دلال، و البياني، محمود.(2007). منهجية أساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS (ط.1). عمان: دار حامد.
- ٣٠- زهران، حامد عبد السلام. (2001). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (ط.5). القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- ٣٧- عليان، مصطفى ربحي، وغنيم، عثمان محمد. (2008). أساليب البحث العلمي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الملاحق

الملحق (1): مقياس قلق المستقبل

الاسم: تاريخ الميلاد:/...../.....

الجنس: ذكر () أنثى ()

كلية: جامعة:

الفرقة: (المستوى الدراسي): التخصص:

التقدير: (المعدل) الكلي:

*تعليمات المقياس:

- 1- يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة برؤيتك للمستقبل.
- 2- يتكون المقياس من (40) عبارة لكل منها خمس اجابات هي: (معترض بشدة- معترض- لا أستطيع تحديد رأيي- موافق- موافق بشدة)
- 3- لا توجد عبارة لها استجابة صحيحة أو خاطئة و لكن أفضل استجابة هي التي تعكس إحساسك الصادق.
- 4- اقرأ كل عبارة جيداً ثم (/) أسفل الشاشة التي تعبر عن رأيك في ورقة الإجابة المنفصلة و المخصصة لك.
- 5- إذا غيرت رأيك في أحد العبارات، ضع دائرة حول العلامة التي وضعتها، ثم ضع علامة أخرى أسفل الاستجابة الجديدة.

٦- لا تترك أي اجابة دون الاجابة عليها.

٧- تأكد أن استجابتك تعكس رأيك الشخصي، و تكون موضع السرية التامة.

المقياس

الرقم	العبارة	معترض بشدة	معترض	لا أستطيع تحديد رأيي	موافق بشدة	موافق
01	يجعلني التفكير في المستقبل متشائما					
02	يخيفني التغير الذي يطرأ على العالم					
03	تقلقني التغيرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل					
04	أشعر بعدم الامان بالنسبة لحياتي المستقبلية					
05	يصيبني القلق على ما سيحدث لي مستقبلا					
06	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل					
07	يقلقني التفكير في المستقبل					
08	يجعلني التفكير في حياتي المستقبلية مضطربا					

				تراودني فكرة موت شخص عزيز لي	09
				تتنابني وساوس بأبني سأموت قريبا	10
				تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في الأسعار	11
				يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات	12
				أخشى دائما من زيادة موجة العنف و الإرهاب	13
				أشعر بأن المستقبل سيمثل لي مشكلة	14
				أشعر بالطمأنينة و الهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية	15
				أشعر بأبني سأحرم من الأولاد	16
				أعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي للقلق	17
				استغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عيه مستقبلي	18
				أعتقد أن التفكير في الكوارث الطبيعية المتوقعة	19
				أعتقد أن معدل الوفيات ستزداد مستقبلا	20

					21	يضايقتني كثيرا الحديث عن الموت
					22	أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية)
					23	أخاف من انتشار الحروب واستخدام الاسلحة الفتاكة
					24	أخشى من نقص المياه في المستقبل
					25	تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في السكان
					26	أشك في تحقيق طموحي الدراسي
					27	أشعر أنني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة
					28	أشعر أنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي
					29	أشعر أنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة
					30	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل
					31	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الاسرية
					32	اعتقد أن حياتي الاسرية ستكون سعيدة

					33	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي
					34	تراودني كثيرا فكرة إصابتي بالأمراض
					35	أشعر أنني سأعرض لمشاكل صحية خطيرة
					36	أخاف من الموت
					37	أشعر أن المستقبل غامض
					38	يقلقني تأخر سن الزواج بين الشباب
					39	أخشى من زيادة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة مثل: الفضائيات ، الأنترنت، الهواتف المحمولة
					40	أخشى من تلوث البيئة

الملحق (2): مقياس التوافق النفسي

الجنس: ذكر أنثى السن:

الكلية: المستوى الجامعي:

التخصص:

التعليمات

أخي الطالب ...

أختي الطالبة

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض المواقف أو القضايا الخاصة بالحياة نرجو منك قراءة كل عبارة بتأن , و الإجابة عليها بأن تضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن أريك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة كما يرجى الإجابة عن كل الفقرات و عدم ترك أو تكرار الإجابة على الفقرة الواحدة . وتأكد بأن بيانات هذا المقياس تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

شكرا لتعاونك، و لك كل التحية و التقدير

الرقم	العبارات	موافق	موافق	موافق	غير
		تماما	إلى حد ما	موافق	غير موافق إطلاقا

					01	يصفني الآخرون بأنني شخص هادئ الأعصاب
					02	اعترف بالخطأ إذا ما ارتكبته.
					03	لدي هممة قوية لا تضعف أمام الصعوبات .
					04	أعبر عما بداخلي بسهولة .
					05	أستطيع أن أقول بأنني سعيد في حياتي.
					06	لدي قدرة مناسبة في السيطرة على انفعالاتي عندما أكون في مواقف صعبة .
					07	أشعر بأن ثقتي بنفسي عالية .
					08	أستغرق في أحلام اليقظة .
					09	أبكي و أنفعل بسرعة لأتفه الأسباب .
					10	أشعر بالضجر و الضيق في معظم الأوقات .
					11	مازجي متقلب بين الحزن و الفرح .
					12	أشعر أنني متوتر الأعصاب
					13	يثيرني بسهولة الناس الذين يجادلونني
					14	أنا بشكل عام ارض عن جسمي .
					15	كل جسمي و شكلي مقبول .

				عندما أصاب بمرض عارض لا يؤثر ذلك على دارستي .	16
				يوجد عيب في جسمي يشعرني بالخجل و الحرج.	17
				أشكو كثير من آلام في المعدة و الأمعاء	18
				ينتابني الفزع عندما أصاب بمرض مهما كان نوعه.	19
				أصبتُ بأمراض جسمية تبيّن لي من الأطباء أنّ أسبابها نفسية.	20
				أشعر بالنقص والحرج من شيء ما في شكلي العام	21