

العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة المرقب

د. ميلاد عبد القادر محمد فنته

قسم الدراسات النفسية/كلية التربية/ جامعة المرقب

مقدمة:

يُعد قلق المستقبل قلقًا مصاحبًا لوجود الإنسان، فهو الكائن الوحيد الذي يدرك الزمن بوحده الثلاث (الماضي والحاضر والمستقبل) لذا يجيب الإنسان حائرًا بين لحظة الحاضر التي يسعى للتوافق معها ولحظة قادمة يخشاها ولا يستطيع أن يدركها.

وقلق المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية جعلت الإنسان يقف حائرًا قلقًا وسط هذه الموجة من التغيرات، باحثًا عن الشعور بالأمن والطمأنينة في ظل الظروف غير المناسبة، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والاضطراب الذي يقلل من تقدير الفرد لذاته ويشعره بالقلق من المستقبل.

ويرى بعض الباحثين أن قلق المستقبل هو ذلك القلق الناتج عن التفكير في المستقبل وما يخفيه من مفاجآت، خوفًا من شرٍّ مُرتقبٍ الحدوث، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل. وغالبًا ما يكون هذا القلق قلقًا محدودًا، يمكن أن يُدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وهذا الإدراك مصحوب بالخوف والشك والاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الأمان. فقلق المستقبل خبرة انفعالية غير سارة تُحدث للفرد حالاتٍ من الخوف الغامض

والتنبؤ السلبي للأحداث التي سوف تقع، فيشعر بالتوتر والضييق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته، والشعور بالانزعاج، وبأن الحياة غير جديرة بالاهتمام⁽¹⁾.

وتُعد الجامعة من أهم البيئات الاجتماعية التي تقوم بدور أساس في تشكيل شخصيات الطلاب وتحديد مستقبلهم، وتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة، وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث؛ لأن الجامعة مؤسسة تحتضن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع هي شريحة الشباب، حيث يعد الشباب أهم قوة بشرية لأي مجتمع من المجتمعات، وتُشير دراسات (هبة محمد 2010م) و(محمود محمد 2006م) و(جمال حمزة 2005م) و(عاشور دياب 2001م) إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى عينات من الشباب⁽²⁾.

وكشفت نتائج بعض الدراسات إلى أن قلق المستقبل لدى الشباب وبخاصة طلاب الجامعة يُشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات، ومشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصدر، تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد وإنجازاتهم العلمية وطموحاتهم المستقبلية، حيث إن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع على السواء⁽³⁾. ومن هنا يُعد قلق المستقبل أحد المظاهر المهمة التي تميز عالمنا المعاصر، والتي يعاني منها الجميع دون استثناء، وعلى الأخص الشباب، حيث يعاني الشباب خوفاً من الغد المجهول في عالم مليء بالصراعات والأزمات والإحباطات، ويخلو من المعنى والهدف في الحياة، ولذلك كانت الدراسة الحالية محاولة لرصد قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في علاقته بتقدير الذات، ويعد هذا البحث مدخلاً لبعض

من الدراسات العلاجية التي ينصب اهتمامها على هذا النمط من أنماط القلق.

مشكلة البحث:

ينعكس إدراك الطلاب لذواتهم وتقديرها تقديرًا سلبيًا على مشاعرهم نحو المستقبل، مما يجعلهم عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال، وهذا يؤثر سلبيًا على مستقبلهم العلمي، حيث إن المرحلة الجامعية تعد قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التي تمكنه من مواجهة الحياة العملية مستقبلاً.

لذلك من المهم معرفة علاقة قلق المستقبل المحتملة بالجوانب النفسية بالنسبة للطلاب، وخصوصًا ما يتعلق بمستوى تقديرهم لذواتهم، حيث يرى الباحث أن تقدير الأفراد الإيجابي لذواتهم يؤثر على الخطط التي يرسمونها للمستقبل، فالذين لديهم تقدير ذات مرتفع غالبًا ما يرسمون خططًا إيجابية منسجمة مع قدراتهم وإمكاناتهم، تؤدي بهم إلى مستقبل مشرق، بينما يميل أصحاب تقدير الذات المنخفض إلى رسم خطط لا تنسجم مع ما يمتلكون من قدرات وإمكانات، مما يجعل المستقبل أمامهم ضبابيًا وغير واضح المعالم، وهذا يسبب الشعور بالقلق على مستقبلهم.

وعلى ذلك فقد تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة المرقب؟
- 2- ما مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المرقب؟
- 3- هل يسهم تقدير الذات في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في قلق المستقبل؟

أهمية البحث: تبرز أهمية البحث من خلال النقاط الآتية:

- 1 - الاهتمام بشريحة طلاب الجامعة الذين تقع عليهم مسؤولية النهوض بالمجتمع، وخصوصاً أنهم في مرحلة الاعتماد على الذات، وتحمل المسؤولية، والتفكير في المستقبل.
- 2- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.
- 3- قد تفيد نتائج البحث في بناء برامج إرشادية وتوجيهية لطلاب الجامعة؛ بهدف التخفيف من حدة قلق المستقبل، والعمل على رفع مستوى التوافق النفسي لديهم.
- 4- محاولة رصد قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، خصوصاً في ظل الظروف السياسية والأمنية والاقتصادية التي تمر بها ليبيا بعد التغيير السياسي في (2011م).

أهداف البحث: يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- 1- معرفة مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.
- 2- معرفة مدى إسهام تقدير الذات في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.
- 3- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في قلق المستقبل.

حدود البحث: يلتزم الباحث في إجراءاته للبحث بالحدود الآتية:

- الحدود البشرية: يُجرى هذا البحث على عينة من الشباب الدارسين بكلية التربية والآداب بجامعة المرقب.

- الحدود الزمنية: يتم إجراء البحث خلال العام الدراسي (2016م/2017م).

- الحدود المكانية: يُجرى البحث في كليتي التربية والآداب بجامعة المرقب.
مصطلحات البحث:

قلق المستقبل: هو عبارة عن حالة انفعالية غير سارة، تتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، ويتوقع من خلالها تهديدًا لمستقبله، ولما سوف يكون عليه هذا المستقبل، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الثقة تجاه التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والشخصية المتوقع حدوثها في المستقبل⁽⁴⁾.

ويعرف قلق المستقبل إجرائيًا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث.

تقدير الذات: هو نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالدور والمركز الأسري والمهني وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع⁽⁵⁾.

ويعرف تقدير الذات إجرائيًا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس تقدير الذات المستخدم في البحث.

جامعة المرقب: هي إحدى الجامعات الليبية التابعة إلى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في ليبيا، وتنتشر كليتها في مدن: الخمس ومسلاتة وقصر خيار والقره بولي.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت متغير قلق المستقبل:

قام (محمود محمد 2006م)⁽⁶⁾ بدراسة لقلق المستقبل في علاقته ببعض

مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، وأن الذكور أعلى قلقاً من الإناث، وأن طلاب الشعب الأدبية أعلى قلقاً من طلاب الشعب العلمية.

كما درس (إبراهيم بلكيلاني 2008م)⁽⁷⁾ تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو، وأوضحت النتائج أن قلق المستقبل يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تسبب له القلق، ووجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين من عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وأجرى (غالب علي 2009م)⁽⁸⁾ دراسة بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وهدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وأوضحت النتائج أن قلق المستقبل يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تسبب له القلق، ووجود علاقة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين من عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في قلق المستقبل وفاعلية الذات يُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وأجرت (وفاء القاضي 2009م)⁽⁹⁾ دراسة بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. هدفت إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من صورة الجسم ومفهوم الذات وعدم وجود فروق في قلق المستقبل تعزى للجنس والحالة الاجتماعية.

وقام (أشرف عبد الحليم 2010م)⁽¹⁰⁾ بدراسة قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب. وهدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من معنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب، وأوضحت النتائج عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الشباب، ووجود علاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث.

وقامت (هبة مؤيد محمد 2010م)⁽¹¹⁾ بدراسة لقلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. وهدفت إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى الشباب، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس، وأوضحت نتائج الدراسة ارتفاع قلق المستقبل لدى الشباب، وأن الذكور أعلى قلقًا من الإناث.

وأجرت (سمر الحلح 2011م)⁽¹²⁾ دراسة بعنوان: العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي. هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس

والتخصص، وأوضح نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة البحث، ووجود فروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكر / أنثى) والتخصص (علمي / أدبي).

ثانياً: دراسات تناولت متغير تقدير الذات:

أجرى (Zhang 2002)⁽¹³⁾ دراسة بعنوان: العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ومدى تأثرهما بمتغيري الجنس والسن. هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، ومدى تأثرهما بمتغيري الجنس والسن، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين تقدير الذات وبين الرضا عن الحياة، وذلك لدى الرجال أكثر من النساء، حيث ارتبط مستوى رضا أفراد العينة عن الحياة بشكل كبير بمستوى ما يتمتعون به من تقدير لذواتهم، كما أن العلاقة بين تقدير الذات وبين الرضا عن الحياة كانت أقوى لدى عينة الصغار.

ودرس (فطوم البراق 2008م)⁽¹⁴⁾ التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة. هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب جامعة طيبة والجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من تقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعتين، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية انتشرت بين طلاب الجامعتين بنسبة مرتفعة، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعتين.

كما قام (عبد المجيد الباقري 2010م)⁽¹⁵⁾ بدراسة تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة

العربية السعودية. هدفت إلى تحديد العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي، وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى الطلاب. وأجرى (عباس بلقوميدي 2012م)⁽¹⁶⁾ دراسة بعنوان أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات، في ضوء متغيري الجنس والتخصص، دراسة مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية. هدفت إلى معرفة أساليب التفكير المفضلة لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، ومعرفة العلاقة بين هذه الأساليب وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أساليب التفكير ومستويات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: قلق المستقبل: إن ظروف التغير الاجتماعي والسياسي التي تمر بها المجتمعات العربية، بما فيها من إيقاع سريع متسارع، وإحلال الصراع بدل التنافس، فضلاً عما تفرضه ظاهرة العولمة التي جعلت العالم قرية صغيرة يتأثر كل جزء منها بالآخر. كل ذلك أدى إلى استشارة التوجس والخوف والتوتر لدى أفراد المجتمع مما تخفيه الأيام.

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوفاً من مجهول ناتج عما عاشه ويعيشه الفرد من وقائع وخبرات، تُشعره بعدم الأمن، وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار، مما يُولد لديه حالة من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في النهاية إلى الاضطرابات النفسية.

مفهوم قلق المستقبل: ترى (زينب شقير) أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للخبرات والذكريات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات المتعلقة بالذات والواقع، تجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الأمن⁽¹⁷⁾.

وتُعرفه (نجلاء العجمي) بأنه قلق محدد يُدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وتصاحبه صورة من الخوف والشك والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواءً كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج عنها الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة في القدرة على التحكم في مجريات الأحداث⁽¹⁸⁾.

ويُقصد بقلق المستقبل أنه حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة⁽¹⁹⁾.

ويذكر (زاليسكي zaleski) أن قلق المستقبل "هو حالة من التوجس، وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى، فإنه قد يكون في صورة تهديد حاد أو هلع من أن ثمة شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للشخص"⁽²⁰⁾.

وتُعرف (سعود) قلق المستقبل بأنه "جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى، كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا في إطار فهمنا للقلق العام"⁽²¹⁾.

ويحدّد (محمد الطيب) قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ

السلبى للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضييق عند الاستغراق في التفكير فيها والشعور بفقدان الأمل والطمأنينة نحو المستقبل⁽²²⁾.

وبناءً على ما تم استعراضه من تعريفات لقلق المستقبل يرى الباحث أن قلق المستقبل يُعبّر عن حالة من التوتر وعدم الارتياح ناتج عن توقع حدوث مجريات غير مرغوبة، وتضخيمها وانتظارها وترقبها على أنها مؤكدة الحدوث مع زيادة في تقدير الأذى المتوقع وشدته فيما يتصور الفرد حدوثه من مواقف.

البنية المعرفية لقلق المستقبل:

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية الذي يخص مريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات لخيال مريض القلق تتركز حول صورة من الغضب، وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر النفسي والجسدي مع زيادة في احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية، وهذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى مشاعر الضيق والخوف والتنبيه التلقائي. إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تُجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (ما سوف يحدث)، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي: الرعب والفرع والخوف والقلق⁽²³⁾. وقلق المستقبل يظهر من خلال الإدراك الخاطئ للأحداث المختلفة في المستقبل، وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والتقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف⁽²⁴⁾.

ويمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على أنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق مع تخمينات

الخطر المتعلقة بالمستقبل، بناءً على ما يتوافر في الواقع من معطيات، وعلى نوعية التصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة؛ لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكاراً تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية أو اجتماعية أو نفسية، تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة⁽²⁵⁾.

أسباب قلق المستقبل:

يرتبط قلق المستقبل بحدث معين أو وضعيات شخصية، كتوقع أحداث أكثر فردية، مثل: المرض، والمشكلات بين الأفراد، أو فقدان شخص قريب، أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف شخصية، وعدم التأكد من طريقة التصرف تجاه أحداث اجتماعية متوقعة⁽²⁶⁾، وترى (نجلاء العجمي) أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد ترجع إلى⁽²⁷⁾:

- 1- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- 2- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- 3- ضعف القدرة على تصور المستقبل بشكل موضوعي.
- 4- عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار العقلانية عن المستقبل، كذلك تشوه بعض الأفكار الموجودة لديه.
- 5- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- 6- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- 7- التفكك الأسري.

ويرى (مولين Moline) أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في

الآتي:

- 1- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
 - 2- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
 - 3- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه.
 - 4- عدم قدرة الوالدين والقائمين عليه على حل المشاكل التي تعترض حياته.
 - 5- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية. بينما يرى (داينر) أن أهم أسباب قلق المستقبل التغيرات الاجتماعية في المجتمع، حيث إن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية يُولد مشاعر الريبة والقلق والخوف من القصور وتناقص الأدوار في الحياة المستقبلية⁽²⁸⁾. أما (سنا مسعود) فتري أن قلق المستقبل يرجع إلى نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وتدني مستوى القيم الروحية الأخلاقية وتبني الأفكار اللاعقلانية، والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية⁽²⁹⁾.
- ويرى الباحث أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق، باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمع الليبي المليء بالتغيرات في كافة مجالات الحياة، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المسببات، من أهمها:
- 1- أن قلق المستقبل يرجع إلى رؤية الواقع بطريقة سلبية، انطلاقاً من المشكلات التي يمر بها الفرد في الوقت الحاضر.

2- أن ضغوط الحياة تُعد أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل، وبخاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية وسياسية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد وقيمهم وأنماط تفكيرهم، وخصوصاً لدى طلاب الجامعة؛ لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي.

3- من أسباب قلق المستقبل نظرة الفرد السلبية لذاته، وتقديرها تقديراً سلبياً وتبني أفكار غير عقلانية تجاه نفسه والظروف المحيطة به.

سمات ذوي قلق المستقبل:

ترى (سناء مسعود) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يفقد الثقة في المستقبل وفي نفسه، ويكون عرضة للانحياز العقلي والبدني، ويكون عاجزاً على اتخاذ القرارات، ولا يثق بأحد؛ مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين، واستخدام آليات دفاعية ذاتية، كالإزاحة والكبت والإسقاط؛ من أجل التقليل من حالات السلبية⁽³⁰⁾. ويجدد (أحمد حسانين) مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل من أهمها⁽³¹⁾:

- 1- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- 2- الانسحاب من الأنشطة البناءة، وعدم المجازفة في أي موقف.
- 3- التركيز على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- 4- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق الاعتيادية في التعامل مع مواقف الحياة.
- 5- اتباع طرق تمكنه من الحفاظ على الوضع الراهن، بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة فرص النجاح في المستقبل.

- 6- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- 7- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- 8- التشاؤم؛ وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويرى أن الأخطار محدقة به.

ثانياً: تقدير الذات:

يُعدُّ تقدير الذات من المفاهيم الحديثة نسبياً، وقد شاع انتشاره في الكتابات النفسية والاجتماعية والإنسانية عموماً، حيث يشكل بعداً مهماً من أبعاد الشخصية، ويُعده العلماء من أكثر الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك، حيث يعد مفهوم الفرد عن ذاته الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، وتقدير الذات من أهم الدوافع وأكثرها تأثيراً داخل نظام الدافعية لدى الفرد، وهذا ما أكده "ماسلو" من خلال هرمه للحاجات⁽³²⁾. وتُعد القدرة على معرفة الذات وتقديرها ووضعها في موضعها الذي يليق بها من نعم الله على الإنسان، فجهل الإنسان بنفسه، وعدم معرفته بقدراته، يجعله يُقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فإما أن يُعطيها أكثر مما تستحق، وإما أن يُقلل من قيمتها. والشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تحجيم الإيجابيات التي يمتلكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي تمتلكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين، إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا.

تعريف تقدير الذات:

عرّف (كوبر سميت Cooper Smith) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية

والسلبية نحو ذاته، كما يوضح اعتقاد الفرد بأنه قادر وكفء ومهم⁽³³⁾. وتقدير الذات عند (زينب شقير) هو: التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه لكل الصفات الحسنة والصفات السيئة لديه في حياته⁽³⁴⁾. ويُعرف (ميوجز وريبولد Muijs & Reynolds) تقدير الذات بأنه "تقدير الفرد لقيمته ولأهميته، الأمر الذي يُشكّل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس، وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص" وينبغي أن يُعبر عن هذا الشعور في الطفل من قبل البيت والمدرسة، وعندما يكون لدى الفرد قاعدة قوية من احترام الذات وتقديرها ينعكس ذلك على علاقته مع الآخرين، وتتولد لديه رغبة في الاستماع لهم وتقبل آرائهم ومشاعرهم وتقدير تميزهم واختلافهم عنه⁽³⁵⁾، كما يعرف (ميايكس Meaux) تقدير الذات بأنه "تقييم الأفراد لأعمالهم، وتأكيدهم على تقديرهم لذواتهم، وإعزاء الاستحسان أو عدمه إلى أنفسهم، حيث يعتقد الفرد بقدرته وأهميته ونجاحه وقيمه⁽³⁶⁾". وأوضح (ماسلو) في هرمه للحاجات تقدير الذات بأنه حاجة الفرد إلى احترام الآخرين وتقديرهم، وشعوره بالاستحقاق والجدارة، وإشباع هذه الحاجة يكون مصحوباً بالثقة في النفس، والشعور بالقيمة والاعتبار، والفائدة أو المنفعة، كما يؤدي نقص إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالنقص، والافتقار إلى الثقة بالنفس، والسلبية والانسحاب من مواقف التنافس⁽³⁷⁾. وجاء تعريفه في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه "اتجاه نحو تقبل الذات، والرضا عنها، واحترامها، ومشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية، كذلك فإن نقص تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابية شائعة"⁽³⁸⁾. وتضمن مفهوم تقدير الذات عند (روبرت ريزونز) عمليتين: إحداها إدراكية، والأخرى وجدانية، فهو

ينمو ويتطور من خلال عملية إدراكية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته⁽³⁹⁾.

ورغم الاختلاف والتباين في تعريفات مفهوم الذات إلا أن أغلب التعريفات تلتقي في كون تقدير الذات نظرة تقييمية من قبل الفرد لذاته وخصائصها العقلية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وقد تأخذ نظرة الفرد تجاه ذاته مضموناً إيجابياً، فيكون تقديره لذاته مرتفعاً، أو تأخذ مضموناً سلبياً، فيكون تقديره لذاته منخفضاً.

أبعاد تقدير الذات:

اتجه بعض الباحثين إلى إجراء التحليلات العاملية للكشف عن الأبعاد المكونة لمفهوم تقدير الذات بينما اتجه آخرون إلى طرح تصورهم النظري لهذه الأبعاد، وذلك على النحو الآتي:

يرى (Heatherton & Wyland 2003) أن تقدير الذات يشمل ثلاثة مكونات، هي⁽⁴⁰⁾:

- 1- الذات العملية: ترجع إلى أحاسيس الشخص بالكفاءة العامة، وتتضمن القدرة العقلية، والأداء المدرسي، وقدرات تنظيم الذات، والثقة بالنفس، والفاعلية، والقوة، فالأفراد الذين يرتفع لديهم هذا النوع من تقدير الذات يُعتقد أنهم أذكىاء.
- 2- الذات الاجتماعية: وهي مدى اعتقاد الأفراد بكيفية فهم الآخرين لهم، فإذا كان الأفراد يعتقدون بأن الآخرين يحترمونهم، فسيكون تقديرهم لذواتهم مرتفعاً.
- 3- الذات الجسمية: تتضح في نظرة الأفراد إلى أجسامهم، وتتضمن المهارات الجسمية، والمظهر الجسدي، وصورة الجسم.

وذكر (ماسلو) في نظريته عن الحاجات الإنسانية والتي تعد الحاجة إلى تقدير الذات إحداها أن الحاجة إلى تقدير الذات تشتمل على بُعدين أساسيين، هما⁽⁴¹⁾:

- أ- السمعة: وهي مفهوم الهيبة والمكانة التي يشغلها الفرد لدى الآخرين.
- ب- تقدير الذات: وهو شعور الشخص بالأهلية والثقة، حيث يعكس تقدير الذات الرغبة في الإحساس بالقوة والإنجاز والسيادة والكفاءة والثقة في مواجهة الحياة والاستقلال والحرية.

ويتضمن تقدير الذات لدى (مكمولن McMullin) عمليتين متصلتين هما⁽⁴²⁾:

الأولى: مقارنة الفرد لهويته الاجتماعية وآرائه وقدراته مع الآخرين، فكلما شعر الفرد أنه أقل أو أدنى من الأفراد الذين يتفاعل معهم، فإن تقديره لذاته يتأثر سلباً.

الثانية: تقييم الفرد لنفسه، من خلال التفاعل مع الآخرين، حيث يتعلم الفرد أن يرى نفسه من خلال التفاعل مع الآخرين، فإذا كان الآخرون يعتقدون أنه كفاءً وذو أهمية، فإن هذا الفرد يفكر في نفسه بشكل إيجابي، وهو ما يسمى بالتقييم المنعكس.

وبهذا اتفق بعض الباحثين في أن تقدير الذات مفهوم ثنائي البعد حيث يشير أحد البعدين إلى الجانب الاجتماعي المتمثل في تقدير الآخرين للفرد ومكانته لديهم، والآخر بعد ذاتي يشير إلى رغبة الفرد في أن يحترم ذاته، ويشعر بقيمتها وجدارتها واستقلالها.

خصائص الأفراد ذوي تقدير الذات (المرتفع - المنخفض) :

أولاً: خصائص الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع:

يتمتع الأفراد الذين لديهم تقدير عالٍ لذواتهم بالثقة في أنفسهم عمومًا، ولديهم القدرة على توجيهها، ويسعون إلى التعبير عن آرائهم وأفكارهم، ويتقبلون أنفسهم والآخرين، ويتكيفون معهم بشكل جيد، كما أنهم لا يشعرون بالمثالية والكمال، فهم يدركون مواطن الضعف لديهم، ويسعون باستمرار لتغيير ما يمكن تغييره من أجل التحسين من أنفسهم⁽⁴³⁾.

والأفراد المرتفع عندهم تقدير الذات يعدون أنفسهم أشخاصًا مهمين جدًا ويستحقون الاحترام والاعتبار فضلًا عن أن لديهم معرفة محدودة وكافية لما يعدونه صوابًا، كما أنهم يستمتعون بالتحدي، ولا يضطربون عند الشدائد⁽⁴⁴⁾. ومن مظاهر ارتفاع تقدير الذات عندهم أنهم يندمجون بسرعة في انتماءاتهم لأي مكان وجدوا فيه، ولديهم الكفاءة والشعور بالقيمة الشخصية "الذاتية" والقدرة على مواجهة التحدي، وأظهرت بعض الدراسات أن هؤلاء الأشخاص أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم، والتحكم في حياتهم، وأكثر إنتاجية، وسعادة، ورضًا بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا بأنهم الأفضل؛ لكنهم متفائلون، وواقعيون مع أنفسهم⁽⁴⁵⁾. وذكر (أحمد عبد الخالق وسماح الديب) أن هؤلاء الأفراد يشعرون شعورًا جيدًا تجاه أنفسهم، ويعتقدون أن الناس يقدرتهم ويحترمونها، فهم أناس يسهل التعامل معهم، وسريعو الفهم ويتوقعون النجاح في أعمالهم⁽⁴⁶⁾. ويمكن تلخيص خصائصهم بمجموعة من السمات تميزهم عن غيرهم، كما في السياق الآتي:

- يتميزون بالواقعية والتلقائية والاستقلالية.

- يقدرّون على احترام أنفسهم والآخرين.
- يركزون على المشكلة بدلاً من التركيز على الذات.
- يتقبلون الذات والآخرين والعالم الطبيعي من حولهم.
- يشتركون في المناقشات الجماعية، وذلك بالتحدث أكثر من الاستماع.
- يدركون جوانب قصورهم؛ ولكنهم يتوقعون أن ينضجوا أو يتحسنوا.
- لديهم القدرة على تقدير الآخرين والأشياء بشكل غير نمطي.
- تزداد احتمالية قيامهم بأدوار فعالة وأنشطة في المحيط الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمون إليها.
- يتقبلون الاختلاف والتباين بين مستويات كفاءاتهم الخاصة وكفاءات الآخرين في عدة مجالات، مثل: الأداء الدراسي والأكاديمي.
- لا يهتمون بالاختلافات الموجودة بين الناس في المظهر الجسمي؛ لأنهم يتقبلون هذه الفروق، مع استمرار شعورهم بالإيجابية والتقدير لذواتهم⁽⁴⁷⁾.

ثانياً: خصائص الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض:

أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يقدرّون أنفسهم تقديرًا منخفضًا يسلكون طريقةً تحول دون تقديرهم إيجابياً من قبل الآخرين، فعندما يفهم الناس أنفسهم بشكل سلبي فإنهم يشعرون بعدم السعادة العاطفية؛ بل تنتابهم المشاعر السلبية، مثل: (الحنين والارتباك) وهم عادة ما يُعرضون أنفسهم لكثير من المخاطر، ويقومون ببعض من المجازفات، فيشعرون بالفشل والإحباط، وتزداد لديهم مشاعر الغيرة والحسد، بحيث تصبح هي المشاعر السائدة لديهم⁽⁴⁸⁾.

ومن مظاهر انخفاض تقدير الذات بعض التصريحات الشفهية، مثل: (أنا فاشل - أنا لا أستطيع) والمبالغة في التباهي بالذات، والحساسية المفرطة في النقد

السلبى، والإحجام عن التعبير عن الأفكار، وسهولة التأثر بالآخرين، والبحث باستمرار عن استحسانهم، والافتقار إلى التواصل البصري، وقد يلجأ بعضهم إلى تناول الكحول⁽⁴⁹⁾. ويرون العالم بنظرة سلبية ويُيلونُ كرههم لأنفسهم إدراكهم لكل شيء من حولهم، ويظهرون صعوبة في الفهم وغير عقلانيين⁽⁵⁰⁾. ويتسمون بمجموعة من الصفات، نذكر منها أنهم⁽⁵¹⁾:

- يفتقدون الثقة بأنفسهم، ويشعرون بالقلق، والخوف، والإحباط.
- يخشون التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وبخاصة إذا كانت غير عادية وغير مألوفة.
- يشعرون - داخلياً - بالهزيمة عند مواجهة المواقف؛ لأنهم يتوقعون الفشل مسبقاً.
- غالباً ما يتلون مفهومهم عن أنفسهم بمشاعر النقص والدونية والعجز في مواجهة الآخرين.
- يتصرفون بخشية وحذر، وبخاصة في المواقف الاجتماعية.
- نادراً ما يقومون بالجهد اللازم للإنجاز والنجاح.
- يجدون صعوبة في تكوين صداقات جديدة.
- ويشعر هؤلاء أيضاً بالإحباط، وأن تحصيلهم أقل من غيرهم، ويعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم، لذلك يتناهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين، و يبدو عدم الرضا عن مظهرهم العام، ووزنهم، ويشعرون بأنهم فاشلون، ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات.
- هؤلاء الأفراد لديهم مفهوم مشوش ومضطرب عن ذواتهم، فهم لا يعرفون أنفسهم بدرجة كافية، ولا يستطيعون إدارة شؤون حياتهم بفاعلية، فيكروهون

أنفسهم ويحتقرونها، ويسلكون كل السبل للنجاح والحصول على استحسان الآخرين لهم، وبصفة عامة فهم سلبيون تجاه أنفسهم وتجاه أي شخص آخر كما تزداد حساسيتهم للتأثر بالضغط أكثر من غيرهم.

كما ينظر أصحاب تقدير الذات المنخفض نظرة دونية لأنفسهم؛ لأنهم لا ينظرون لدوائهم باستحسان وتقبل، فهم يركزون على ما لديهم من عيوب وصفات غير حميدة، ويشعرون بأنهم غير جديرين بحب الآخرين، لذلك فهم خجولون ومترددون ويجدون صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الغير، ويميلون إلى عزو فشلهم إلى أسباب ذاتية.

الإجراءات المنهجية للبحث:

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظراً لمناسبته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (80) طالباً وطالبة من طلاب كليتي الآداب والتربية بمدينة الخمس الليبية تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية. بواقع (40) طالباً من كل كلية، نصفهم من الإناث والنصف الآخر من الذكور.

أدوات البحث: اعتمد الباحث لتحقيق أهداف البحث على الأدوات الآتية:

1- مقياس قلق المستقبل:

اعتمد الباحث على مقياس قلق المستقبل لوفاء محمد القاضي (2009م) الذي تكون في صورته النهائية من (38) فقرة.

وقام الباحث بتقنين المقياس على البيئة الليبية، حيث تم تعديل بعض من العبارات وحذف بعضها، وعُرض المقياس على نخبة من المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (4) محكمين، وبذلك استقر المقياس على (30) عبارة.

كما قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (30) مفردة من العينة الأصلية وذلك لحساب ثباته، والجدول رقم (1) يبين معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وسبيرمان براون.

سبيرمان براون	ألفا كرونباخ	
0.74	0.76	مقياس قلق المستقبل

يتبين من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات كانت مرتفعة في مقياس قلق المستقبل، مما يطمئن الباحث إلى إمكانية استخدامه في هذا البحث.

2- مقياس تقدير الذات:

قام الباحث بإعداد مقياس تقدير الذات في صورته المبدئية من (40) فقرة في مجالات مختلفة، وتم عرضه على نخبة من المتخصصين في علم النفس، بلغ عددهم (4) محكمين، وقام الباحث بتعديل بعض عباراته وحذف بعضها، وفقاً لتوجيهات المحكمين، حيث استقر المقياس على (30) فقرة .

كما قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (30) مفردة من العينة الأصلية، وذلك لحساب ثباته، والجدول رقم (2) يبين معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وسبيرمان براون.

سبيرمان براون	ألفا كرونباخ	
0.71	0.75	مقياس تقدير الذات

يتبين من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات كانت مرتفعة في مقياس تقدير الذات مما يطمئن الباحث إلى إمكانية استخدامه في هذا البحث.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: الإجابة عن التساؤل الأول والثاني:

للإجابة عن هذين التساؤلين اعتمد الباحث الوسط المرجح (2) ووزنه المتوي (66.6%)، وذلك بجمع درجتي المقياس العليا والدنيا، وقسمتهما على اثنين (1+3) ÷ 2 = 2 وهي الوسط المرجح، كما تم حساب الوزن المتوي، بقسمة المتوسط الفرضي على أعلى درجة في المقياس وضرب الناتج في 100 $66.6 = 100 \times (3 \div 2)$ وهو الوزن المتوي للوسط الفرضي، وكان عدد العينة (80) مفردة.

- الإجابة عن التساؤل الأول، وهو: (ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة؟)

جدول (3) مدى انتشار مظاهر قلق المستقبل ومستواه بين أفراد العينة

العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوسط المرجح	الوزن المتوي %
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %		
أشعر بأن المستقبل يمثل لي مشكلة.	12	15.0	23	28.8	45	56.3	1.9	62.1
أواجه المواقف الجديدة بسهولة.	19	23.8	45	56.3	16	20.0	1.7	55.8
لدي آمال كثيرة أتحنى تحقيقها.	75	93.8	3	3.8	2	2.5	2.9	96.7
أكون متشائماً عندما أفكر في المستقبل.	12	15.0	29	36.3	39	48.8	1.8	59.6
يقلقني المستقبل السياسي لبلادي.	53	66.3	22	27.5	5	6.3	2.4	79.6
أشعر بأن حياتي المستقبلية غير آمنة.	15	18.8	22	27.5	43	53.8	1.9	63.8
يقلقني التفكير في المستقبل.	26	32.5	27	33.8	27	33.8	2.0	66.3
تراودني فكرة الموت مبكراً.	27	33.8	26	32.5	27	33.8	2.0	67.1
أحشى من زيادة مستوى العنف والإرهاب في بلادي والعالم.	59	73.8	15	18.8	6	7.5	2.6	85.0
التفكير في المستقبل أهم مصادر القلق لدي.	19	23.8	28	35.0	33	41.3	1.9	62.9
أستغرق وقتاً طويلاً في تحليل أوضاع المستقبلية.	36	45.0	18	22.5	26	32.5	2.2	74.2
أتوقع حدوث كوارث مستقبلاً.	26	32.5	20	25.0	34	42.5	2.1	69.2
سأكون مستقراً في حياتي الزوجية.	47	58.8	25	31.3	8	10.0	2.3	75.8
أعتقد بأنني لن أتجح في حياتي الزوجية.	3	3.8	13	16.3	64	80.0	1.9	62.5
أحشى من حصول صدامات عسكرية	32	40.0	28	35.0	20	25.0	2.1	68.3

العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة المرقب

مستقبلاً.								
الوضع الأمني يجعلني أقلق على حياتي.	52	65.0	24	30.0	4	5.0	2.4	78.3
أخاف من الموت.	22	27.5	17	21.3	41	51.3	2.1	68.8
أتوقع صعوبة تحقيق طموحاتي مستقبلاً.	25	31.3	38	47.5	17	21.3	1.8	61.3
يقلقني زيادة انتشار الأمراض الخطيرة.	56	70.0	15	18.8	9	11.3	2.5	83.8
أجنب الحديث عن المستقبل مع الأهل والأصدقاء.	22	27.5	17	21.3	41	51.3	2.1	68.8
أحشى ألا أجد فرصة عمل بعد تخرجي.	35	43.8	28	35.0	17	21.3	2.1	69.6
يقلقني الوضع الاقتصادي الذي تمر به بلدي.	56	70.0	20	25.0	4	5.0	2.5	81.7
أحشى ألا أتزوج مستقبلاً.	5	6.3	20	25.0	55	68.8	1.8	60.4
أخاف من عدم تحقيق النجاح في دراستي.	40	50.0	16	20.0	24	30.0	2.3	76.7
أقلق كثيراً بشأن احتمالية التدخل الأجنبي في بلدي.	52	65.0	21	26.3	7	8.8	2.4	79.6
أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.	34	42.5	29	36.3	17	21.3	2.1	68.8
يشغلني تزايد متطلبات الحياة والتزاماتها المادية.	39	48.8	29	36.3	12	15.0	2.1	70.8
أشعر بأني لن أستطيع تحقيق ذاتي.	10	12.5	22	27.5	48	60.0	1.9	61.7
نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.	6	7.5	15	18.8	59	73.8	1.9	62.9
أنا قلق على مستقبلي	30	37.5	25	31.3	25	31.3	2.1	68.8
المقياس ككل							2.1	70.4

يبين الجدول السابق أن الوسط المرجح لإجابات أفراد العينة على عبارات مقياس قلق المستقبل قد تراوح بين (1.7 - 2.6) كما يتراوح الوزن المثوي للفقرات بين (55.8% - 96.7%)، بينما كان الوسط المرجح للمجال كله (2.1) وبوزن مثوي قدره (70.4%) ، ويتضح من ذلك أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة أعلى من الوسط المرجح الذي كان (2.1) وبوزن مثوي (66.6) وهذا يعني أن أفراد العينة يعانون من قلق المستقبل وأن مظاهره تنتشر لديهم.

ويتضح من الجدول السابق أن أعلى الفقرات وزناً في مقياس قلق المستقبل

كانت:

- الفقرة (3) التي نصّت على "لدي آمال كثيرة أتمنى تحقيقها." إذ احتلت المرتبة الأولى، بوزن مئوي (96.7%).
- الفقرة (9) التي نصت على "أحشى من زيادة مستوى العنف والإرهاب في بلادي والعالم" إذ احتلت المرتبة الثانية، بوزن مئوي (85.0%).
- الفقرة (25) التي نصّت على "أقلق كثيراً بشأن احتمالية التدخل الأجنبي في بلدي." إذ احتلت المرتبة الثالثة، بوزن مئوي يصل إلى (79.6%).
- الفقرة (5) التي نصّت على "يقلقني المستقبل السياسي لبلادي" إذ احتلت المرتبة الرابعة، بوزن مئوي (79.6%).
- ويعزو الباحث حصول هذه الفقرات على المراتب الأربع الأولى بأعلى وزن مئوي في مقياس قلق المستقبل إلى الأحداث والظروف التي أعقبت ثورة السابع عشر من فبراير (2011م)، فالواقع الأمني والاقتصادي والسياسي للبلاد تتخلله بعض من المشكلات التي تجعل الشباب أكثر قلقاً على مستقبلهم.
- الإجابة عن التساؤل الثاني، وهو: (ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة؟)

يبين الجدول رقم (4) أن الوسط المرجح لإجابات أفراد العينة على عبارات مقياس تقدير الذات قد تراوح بين (1.8 - 2.8) كما تراوح الوزن المئوي للفقرات بين (60.0% - 93.3%)، بينما كان الوسط المرجح للمجال كله (2.2) وبوزن مئوي قدره (74.3%) ويتضح من ذلك أن مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة أعلى من الوسط المرجح الذي كان (2.2) وبوزن مئوي (66.6) ويعني ذلك أن أفراد العينة يرتفع لديهم تقدير الذات.

جدول (4) مدى انتشار مظاهر تقدير الذات ومستواه بين أفراد العينة

العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوسط المرجح	الوزن النسوي %
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %		
لدى إجابات للأسئلة التي يطرحها بعض الأساتذة المعلمين و لا أجب.	12	15.0	26	32.5	42	52.5	1.8	60.8
أشعر بالخلج والارتباك عندما يسألني الأساتذة عن أي شيء	30	37.5	20	25.0	30	37.5	2.1	70.8
أشعر بأني شخص مهم في هذه الحياة.	44	55.0	22	27.5	14	17.5	2.3	75.8
أعتقد أنني الأفضل بين أصدقائي.	21	26.3	37	46.3	22	27.5	1.8	60.0
أعتقد أن بعض الناس يمتلكون خصائص لا يستحقونها.	54	67.5	15	18.8	11	13.8	2.5	82.9
أعرف أنني لن أنجح في أي عمل أقوم به.	62	77.5	16	20.0	2	2.5	2.6	85.8
لا أستطيع السيطرة على أفعالتي عند التعامل مع الزملاء.	54	67.5	19	23.8	7	8.8	2.4	81.3
أعتقد بأني سأحقق آمالي وتطلعاتي في المستقبل.	50	62.5	26	32.5	4	5.0	2.3	76.7
أستمع بأوقات فراغي في أشياء تقيدي.	27	33.8	35	43.8	18	22.5	1.9	63.3
لدي أهداف محددة أسعى لتحقيقها مستقبلاً.	57	71.3	13	16.3	10	12.5	2.6	85.0
أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي عند تفاعلي مع الآخرين.	44	55.0	28	35.0	8	10.0	2.2	73.3
لدي قدرة على اتخاذ القرارات دون استشارة الآخرين	38	47.5	22	27.5	20	25.0	2.2	73.3
يقدري ويحترمني أغلب من أعرفهم.	69	86.3	9	11.3	2	2.5	2.8	91.7
أشعر بأني فرد مهم في أسرتي.	58	72.5	15	18.8	7	8.8	2.5	84.6
أفضل المشاركة في المسابقات الثقافية بالكلية.	24	30.0	17	21.3	39	48.8	2.1	69.6
أجهل المواقف الصعبة عند تعرضي لها.	28	35.0	32	40.0	20	25.0	2.0	65.0
أهدافي في مستوى قدراتي وإمكاناتي.	55	68.8	22	27.5	3	3.8	2.4	80.4
أبذل كل جهدي لتحقيق أهدافي.	67	83.8	10	12.5	3	3.8	2.7	90.4
أنا حساس لأي نقد يوجه لي.	18	22.5	24	30.0	38	47.5	1.9	64.2
أشعر بأن تحصيلي الدراسي أقل من زملائي.	29	36.3	32	40.0	19	23.8	2.0	65.4
أشعر بأني إنسان لا قيمة له.	70	87.5	6	7.5	4	5.0	2.8	93.3
أعاني من مشاعر اليأس وحبية الأمل.	46	57.5	27	33.8	7	8.8	2.2	74.6
أتحكم في أفعالتي كي تكون في أفضل صورة.	63	78.8	14	17.5	3	3.8	2.6	87.1
أمارس هواياتي بشكل منتظم يومياً.	20	25.0	36	45.0	24	30.0	1.8	60.0
أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.	42	52.5	17	21.3	21	26.3	2.3	77.1
أقبل الآخرين بكل رحابة صدر.	56	70.0	19	23.8	5	6.3	2.5	82.1
أفضل الصمت عندما أكون مع مجموعة يتبادلون الحديث.	15	18.8	25	31.3	40	50.0	1.9	62.5
أتعرف على أغلب من ألتقي بهم في	35	43.8	32	40.0	13	16.3	2.0	67.9

المناسبات.								
أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.	48	60.0	25	31.3	7	8.8	2.3	76.3
أشعر أن الآخرين يتقبلون تصرفاتي ويحترموني.	52	65.0	26	32.5	2	2.5	2.3	77.5
أشارك في كافة المهرجانات والمسابقات التي تقام في الكلية.	11	13.8	13	16.3	56	70.0	2.0	65.8
أحب النقاش مع الآخرين في الشأن العام.	37	46.3	26	32.5	17	21.3	2.1	71.3
أتدخل لحل بعض المشكلات التي تحدث بين الأصدقاء.	48	60.0	21	26.3	11	13.8	2.3	77.9
أعتمد على الآخرين في أداء بعض واجباتي.	45	56.3	25	31.3	10	12.5	2.3	75.0
أبتعد عن المناقشات داخل القاعة مع الأساتذة.	25	31.3	34	42.5	21	26.3	1.9	62.9
أشعر أن الحياة دون الآخرين لا معنى لها.	57	71.3	14	17.5	9	11.3	2.5	84.6
أتبع الناس في آرائهم وسلوكهم في أغلب المواقف.	32	40.0	33	41.3	15	18.8	2.0	66.3
احتاج إلى مساعدة الآخرين فيما أقوم به من أعمال.	27	33.8	39	48.8	14	17.5	1.9	61.7
يبحث عني أصدقاؤني عندما أغيب عنهم.	60	75.0	18	22.5	2	2.5	2.5	84.2
أحب أن أكون قائدا بين أصدقائي.	24	30.0	22	27.5	34	42.5	2.0	67.5
المقياس ككل							2.2	74.3

- الإجابة عن التساؤل الثالث، وهو: هل يسهم تقدير الذات في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟ للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخدام الانحدار الخطي.

جدول (5) مدى إسهام تقدير الذات في قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث

مستوى المعنوية	المعلمة	
0.00	89.32	ثابت قلق المستقبل
0.00	0.37-	نسبة إسهام تقدير الذات في قلق المستقبل
%13		القوة التفسيرية
%12		القوة التنبؤية

يتبين من الجدول السابق أن ثابت قلق المستقبل لدى أفراد العينة قد بلغ (89.32) و يعني ذلك أن أي مفردة من عينة الدراسة ستحصل على 89.32 من الدرجة المقررة لمقياس قلق المستقبل حتى لو حصلت على صفر على مقياس

تقدير الذات. وبالنظر إلى الجدول نفسه نجد أن تقدير الذات يسهم بنسبة - 0.37 في قلق المستقبل، وهذا يعني أنه كلما زاد تقدير الذات بمقدار درجة واحدة، قل قلق المستقبل لدى الفرد بمقدار 37% من الدرجة المقررة لمقياس قلق المستقبل، والعكس صحيح، وبالنظر إلى مستوى المعنوية نجد أن الإسهام معنوي عند مستوى (0.00). ومن خلال الجدول نفسه نجد أن تقدير الذات يفسر، ويتنبأ بمقدار 13% من التغيرات الحاصلة في قلق المستقبل.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (عبد المجيد الباقري 2010م) ودراسة (إبراهيم بلكيلان 2008م).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها نتيجة طبيعية ومتوقعة فعندما يكون تقدير الأفراد لذواتهم مرتفعاً يشعرون شعوراً إيجابياً تجاه أنفسهم، ويعتقدون أن الناس يُقدِّرونهم ويحترمونهم، ويتوقعون النجاح في أعمالهم، فيقل قلقهم من المستقبل.

-الإجابة عن التساؤل الرابع وهو: (هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتقدير الذات؟)

أجاب الباحث عن هذا التساؤل باستخدام اختبار (ت) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6) دلالة الفروق بين الذكور والإناث

في مقياسي قلق المستقبل وتقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		البعد
			إناث	ذكور	إناث	ذكور	
0.35	0.92	78	7.20	7.08	57.2	58.6	قلق المستقبل
0.36	0.91	78	7.80	8.43	91.9	93.5	تقدير الذات

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بعدي قلق المستقبل وتقدير الذات، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (وفاء محمد القاضي 2009م) ودراسة (أشرف عبد الحليم 2010م). ويعزو الباحث ذلك إلى تشابه الأوضاع التي يتعرض لها كل من الجنسين، حيث إن الظروف الأمنية والاقتصادية التي تمر بها ليبيا تؤثر على كل من الجنسين وهذه الظروف كفيلة بتعميق القلق من المستقبل لدي الجنسين على حد سواء.

ملخص النتائج:

- بينت نتائج البحث أن أفراد العينة يرتفع لديهم كل من قلق المستقبل وتقدير الذات.
- أن الإسهام معنوي عند مستوى (0.00) بين تقدير الذات وقلق المستقبل، وأن تقدير الذات يفسر ويتنبأ بمقدار 13% من التغيرات الحاصلة في قلق المستقبل.
- أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بعدي قلق المستقبل وتقدير الذات

الهوامش والتعليقات:

- 1- أشرف محمد عبد الحليم. قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010م، ص ص 335-336.
- 2- ينظر: أ- هبة مؤيد محمد، قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26، 2010م.
- ب- محمود مندوه محمد، قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 16، عدد 53، 2006م.
- 3- أحمد موسى محمد حنتول، فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه، 2012م، ص 2.
- 4- وفاء محمد القاضي، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009م، ص 8.
- 5- علي موسى علي دبابش. فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، 2011م، ص 30.
- 6- محمود مندوه محمد، قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 16، عدد 53، 2006م، ص ص 219-271.
- 7- إبراهيم محمد بليكلاني. تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أوسلو، 2008م.
- 8- غالب محمد علي، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية جامعة أم القرى، 2009م.
- 9- وفاء محمد القاضي، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009م.
- 10- أشرف محمد عبد الحليم، قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010م.
- 11- هبة مؤيد محمد، قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26، 2010م.
- 12- سمر وليد الحليح، العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دمشق، كلية التربية، 2011م.

- 13- ZHANG, L : moderating effects of gender and age on the relationship between self esteem and life satisfaction in main land Chinese. International journal of psychology. Vol. 37, no.2, 2002.
- 14- فطوم محمد السيف البراق، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة، 2008م.
- 15- عبد المجيد محمد الباقري، تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2010م.
- 16- عباس بلقوميدي، أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والتخصص (دراسة مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 9، 2012م.
- 17- زينب شقير، مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2005م، ص 5.
- 18- نجلاء محمد العجمي، بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الملك سعود، 2004م، ص 11.
- 19- شاكر عقلة و محمد إبراهيم، قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين، مج 8، ع 3، 2007م، ص 127.
- 20- هشام محمد مخيمر، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى، 2009م، ص 45.
- 21- ناهد شريف سعود، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة دمشق، 2005م، ص 45.
- 22- محمد عبد الظاهر الطيب، قلق المستقبل، نشرة أخبار علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 67، القاهرة، 2007م، ص 16.
- 23- مي محمد الرميح وأحمد عبد الخالق، التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي الوجداني، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 12، ع 4، 2002م، ص 564.
- 24- أحمد محمد حسانين، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا، 2000م، ص 19.
- 25- ناهد شريف سعود، مرجع سبق ذكره، ص 52 .

- 26- **zaleski , z .** personal future in hope & anxiety respective psychology of future orientation, scientific society . university of Lublin : Poland. 1994.p185.
- 27- نجلاء محمد العجمي، مرجع سبق ذكره، ص 98.
- 28- روبرت داينر، إدارة القلق، ترجمة: دار الفاروق، القاهرة، 2006م، ص 44 .
- 29- سناء منير مسعود، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، جامعة طنطا، 2006م، ص 51 .
- 30- المرجع السابق، ص 52 .
- 31- أحمد محمد حسانين، مرجع سبق ذكره، ص 19 .
- 32- أسماء بنت فراج العتيبي. الحاجات النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة محمد بن سعود، الرياض، 2006م، ص 52 .
- 33- Cooper smith ,S. : The antecedents of self-Esteem . San Francisco W. H Freeman. 1992.p75.
- 34- زينب شقير، مرجع سبق ذكره، ص 126 .
- 35- Muijs . D .,& Reynolds ,: Effective Teaching New York: Springer Publishing Company. 2001.p201.
- 36-Meaux, Michele : A comparative investigation of self –esteem, Achievement Motivation, Learning Style, and parental relationship across Black and white gifted- talented adolescent groups. Dissrtation ph. D. is Loyola university of Chicago. 1995. P4.
- 37- محمد سعد حامد عثمان، الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة للشباب. رسالة ماجستير منشورة، دار الفكر العربي. القاهرة، 2010م، ص 114 .
- 38- أحمد حسين الشافعي، تقدير الذات على استخدام الدعاية لدى طلبة الجامعة دراسة إمبريقية في ضوء الفروق بين الجنسين، المؤتمر الإقليمي لعلم النفس، 18 – 20 نوفمبر 2007م، ص 254 .
- 39- عباس بلقوميدي، مرجع سبق ذكره، ص 221 .
- 40- Cloniners,: Personality Description , Dynamic and Development W. H., Freeman Company ,New- York. 1996. P.54.
- 41- Maslow, A. : Motivation and personality, second edition. Princeton: N.J. :Von Nostrad. 1970. P.194.

- 42- McMullin, J. & Calleney, J. : self esteem intersection of age, class, and gender. Journal of aging studies. Vol. 18, 2004. pp 75 – 90.
- 43- سالم عبد الله علي الزبيدي، تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة أم القرى، 2009م، ص 26 .
- 44- إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1981م، ص ص 82-81 .
- 45- محمد سعد حامد عثمان، مرجع سبق ذكره، ص 114 .
- 46- أحمد محمد عبد الخالق، و سماح أحمد الديب، التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، المجلد 6، العدد 1، 2007م، ص 100 .
- 47- كاترين جيلدورد ودافيد جيلدورد، الإرشاد النفسي للأطفال "منظور تطبيقي"، ترجمة: سمير أبو الحسن، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2005م، ص 326 .
- 48- Cloniners, op. cit. p6.
- 49- سالم عبد الله علي الزبيدي، مرجع سبق ذكره، ص 29 .
- 50- أحمد محمد عبد الخالق، و سماح أحمد الديب، مرجع سبق ذكره، ص 101 .
- 51- أ- حسن محمد عبد النبي. مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية تقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة المنصورة، العدد 169، 1999م، ص ص 176-175 .
- ب- أميمة عبد العزيز محمد سالم. دراسة الخوف من النجاح وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى عينة من المتفوقات عقلياً، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة بنها، كلية التربية، 2009م، ص ص 60-59 .

المصادر والمراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1981م.
- 2- إبراهيم محمد بليكلاني، تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج رسالة ماجستير، جامعة أوصلو، 2008م.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق، سماح أحمد الديب، التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، المجلد 6، العدد 1، 2007م.
- 4- أحمد موسى محمد حنتول، فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، 2012م.
- 5- أحمد محمد حسانين، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا، 2000م.
- 6- أحمد حسين الشافعي، تقدير الذات على استخدام الدعابة لدى طلبة الجامعة دراسة إمبريقية في ضوء الفروق بين الجنسين، المؤتمر الإقليمي لعلم النفس، 18 - 20 نوفمبر 2007م.
- 7- أسماء بنت فراج العتيبي، الحاجات النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدي الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة محمد بن سعود، الرياض، 2006م.
- 8- أشرف محمد عبد الحليم، قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010م.
- 9- أميمة عبد العزيز محمد سالم، دراسة الخوف من النجاح وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى عينة من المتفوقات عقلياً، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بنها، كلية التربية، 2009م.

- 10- حسن محمد عبد النبي، مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية تقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة المنصورة، العدد 169، 1999م.
- 11- روبرت داينر، إدارة القلق، ترجمة دار الفاروق، القاهرة، 2006م.
- 12- زينب شقير، تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والسعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي الكويت، المجلد 21، العدد 1-2، 1993م.
- 13- زينب شقير، مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2005م.
- 14- سالم عبد الله علي الزبيدي، تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009م.
- 15- سمر وليد الحلح، العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دمشق، كلية التربية، 2011م.
- 16- سناء منير مسعود، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة طنطا، 2006م.
- 17- شاكرا عقلة ومحمد إبراهيم، قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، مج 8، ع 3، 2007م.
- 18- عباس بلقوميدي، أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والتخصص (دراسة مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 9، 2012م.
- 19- عبد المجيد محمد الباقر، تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2010م.

- 20- علي موسى علي دبابش، فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، 2011م.
- 21- علاء الدين كفاي، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي "دراسة في عملية تقدير الذات"، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد 35، المجلد 1، جامعة الكويت، 1989م.
- 22- علاء الدين كفاي، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري "المنظور النسقي الاتصالي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 23- غالب محمد علي، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية جامعة أم القرى، 2009م.
- 24- فطوم محمد السيف البراق، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة، 2008م.
- 25- كاترين جيلدورد ودافيد جيلدورد، الإرشاد النفسي للأطفال "منظور تطبيقي"، ترجمة: سمير أبو الحسن، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2005م.
- 26- محمود مندوه محمد، قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 16، عدد 53، 2006م.
- 27- محمد سعد حامد عثمان، الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة للشباب. رسالة ماجستير منشورة، دار الفكر العربي. القاهرة، 2010م.
- 28- محمد عبد الظاهر الطيب. قلق المستقبل، نشرة أخبار علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 67، القاهرة، 2007م.
- 29- مي محمد الرميح وأحمد عبد الخالق، التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي الوجداني، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 12، ع 4، 2002م.

- 30- ناهد شريف سعود، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة دمشق سوريا، 2005م.
- 31- نجلاء محمد العجمي، بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الملك سعود. 2004م.
- 32- هبة مؤيد محمد، قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26، 2010م.
- 33- هشام محمد مخيمر، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى ، 2009م.
- 34- وفاء محمد القاضي، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009م.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 1- **Cooper smith ,S. (1992):** The antecedents of self-Esteem . San Francisco W. H Freeman.
- 2- **Muijs . D .,& Reynolds ,(2001): Effective Teaching** New York: Springer Publishing Company.
- 3- **Meaux, Michele (1995) :** A comparative investigation of self – esteem, Achievement Motivation, Learning Style, and parental relationship across Black and white gifted- talented adolescent groups. Dissrtation ph. D. is Loyola university of Chicago.
- 4- **Maslow, A. (1970):** Motivation and personality, second edition. Princeton: N.J. :Von Nostrad.

5- McMullin, J. & Calleney, J, (2004): self esteem intersection of age, class, and gender. Journal of aging studies. Vol. 18.

6- zaleski , z (1994) : personal future in hope & anxiety respective psychology of future orientation, scientific society . university of Lublin : Poland.

7- Cloningers, (1996) : Personality Description , Dynamic and Development W. H., Freeman Company , New-York.

8- ZHANG, L (2002): moderating effects of gender and age on the relationship between self esteem and life satisfaction in main land Chinese. International journal of psychology. Vol. 37, no.2.