

أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

Impact of Positive Thinking and Life Orientation on the Future Anxiety Among University Students Coming to Graduation

طالب الدكتوراه ياسين بلاح¹ أ.د/ سليمان جارالله
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة باتنة 1
مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي
sdjarallah@gmail.com yacine.ballah@univ-batna.dz

تاريخ الإرسال: 2020/12/10 تاريخ القبول: 2022/03/16

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الأفكار الإيجابية ومستوى التوجه نحو الحياة وفق ما يعتقد الفرد انه ذو أهمية ومعنى في حياته وعلاقة كل ذلك بقلق المستقبل، ومعرفة أثرهما على درجة السيطرة على حالة التوتر وعدم الاطمئنان، وهذا لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج من قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا. تكونت عينة الدراسة من 147 طالبا وطالبة من خمس تخصصات لقسم علم النفس بجامعة باتنة¹. تراوحت أعمارهم بين 22 و 37 سنة. استعمل كل من سلم التفكير الإيجابي Scheier & Carver (1985) ترجمة عبد الستار (2010)، مقياس قلق المستقبل (شكير، 2005)، مقياس التوجه نحو الحياة (الأنصار، 2002). كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن وجود أثر لكل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على خفض درجة قلق لمستقبل. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التوجه نحو الحياة حسب الحالة الاجتماعية ومستوى المعيشي لصالح متوسطي ومرتفعي المستوى. بينما لا توجد فروق في كل من المتغيرات الثلاثة حسب الجنس. وخلصت هذه الدراسة إلى أن توظيف الأفكار الإيجابية والتوجه نحو المستقبل لهما أثر قوي في خفض حالة التوتر وعدم الاطمئنان وبالتالي خفض درجة قلق المستقبل لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ التوجه نحو الحياة؛ قلق المستقبل؛ الطلبة الجامعيين.

Abstract:

This study aims at investigating the effect of positive thinking and life orientation on future anxiety among the university students who are going to graduate, and what one thinks is important and meaningful in his or her life to reduce stress and insecurity. The sample consisted of 147 students from five specialties in the Department of Psychology. Age ranged between (22 to 37) years. They have responded to positive thinking scale (Scheier & Carver (1985) traduced by Abesettar (2010), Future anxiety scale (Chakir, 2005) and life orientation test (Alansari, 2002). Results of multiple linear regression showed a negative relationship between both positive thinking and life orientation with future anxiety. Also, results showed that there is a statistically significant difference in positive thinking and life orientation between students who their economic status are average or higher than who are lower. But there is no statistically significant difference due to gender difference. We concluded that thinking factor has a strong impact in adjusting the level of degree of orientation towards life.

Key words: positive thinking; future anxiety; life orientation; path analysis; university students.

¹- المؤلف المرسل.

مقدمة:

يعتبر المستقبل والاهتمام به من الأولويات في حياة الطلبة، خاصة منهم المقبلين على التخرج. وهذه النظرة للمستقبل سواء إيجابية أو سلبية فإنها تؤثر في نظرتهم وتوجههم نحو الحياة بصفة عامة. كما تتأثر بنوعية التفكير الإيجابي وبمعتقداتهم التي تسمح لهم بوضوح الأهداف وإعطاء معنى لنوعية توجههم نحو الحياة، وبالتالي خفض درجة قلقهم نحو المستقبل. ولمفهوم قلق المستقبل صلة بالتفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل كونهم متصلين ويتأثر بهما. ويلعب التفكير الإيجابي دور أساسي في هذه المعادلة مما يسمح بتكاملهما وتحديد نوع الرابطة بينه وبين التوجه نحو الحياة إيجابا وبينه وبين قلق المستقبل سلبا. والإيجابية هي بداية الطريق للنجاح فحين يفكر الشخص إيجابيا فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابيا والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون الحياة (السلطاني، 2010).

إن الشعور بقلق المستقبل يكون بدرجة منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة، ويعود ذلك إلى نوع الرصيد المعرفي الموظف أثناء التفكير، أي بناء المكونات المعرفية والسلوكية التي يبيدها الفرد. في حالة التفكير الإيجابي تنخفض حدته بفضل السيطرة على التوتر والضغط وغير ذلك من مصادر القلق والتي تخص قلق المستقبل. فالنظرة الإيجابية تسمح للفرد برفع من درجة التوجه نحو المستقبل والعمل على تحقيق ذلك وفقا لمتطلبات الأهداف والتكيف مع المواقف والتغلب على الصعوبات التي تعترض مسار الفرد في الحياة. وبقدر ما يرتفع مستوى قلق المستقبل الذي يعني حسب تعريف صبري (2003، ص 5) حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل؛ فإن في حالة عدم وضوح ولبس كبير. والتوجه للمستقبل حسب تعريف بدر (2003، ص 34) هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع.

إن الإحساس بالهدف في الحياة من العوامل المهمة في تحقيق التوافق النفسي وإعطاء معنى للحياة. بينما الفرد الذي يفشل في إيجاد المعنى والهدف في الحياة فإنه يعاني من الفراغ والملل واليأس وعندما يعتقد الفرد أنه عديم القيمة وليس له هدف في حياته فإنه من المؤكد أن يصبح عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (معوض، 2000، ص 114). وتوصلت دراسة Rappaport (1993, P 202) إلى أن الهدف من الحياة يرتبط سلباً بقلق المستقبل عند كبار السن.

من السمات والمدرجات التي يمكن اعتبارها من المحددات ذات أهمية في تطوير عامل الثقة لدى الطالب وتعزيز ما يقوله لنفسه هو بناء صورته الذهنية عن ذاته والأداء الجيد. بينما إثبات الذات هو تلك العملية الموجهة لتحديث الذات لتفعيل قدراته ومهاراته الإيجابية قيد التحصيل إضافة إلى مكتسباته ومعارفه العلمية. ويلجأ إلى المعارف لتوظيفها في السيطرة على أفكاره وتوجيهها بالاتجاه الذي يريده ويبعد الأفكار السلبية من ذهنه. بينما إذا كانت المكتسبات المعرفية والمعارف المستنبطة تتعلق أكثر بالخطر المرتقب أو المتوقع فهي تعبر عن حالة القلق.

توصلت دراسة احمد (2000، ص 32) إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين قلق المستقبل وبين مستوى الطموح. مما يعني أيضا أن التوجه نحو المستقبل يؤثر على قلق المستقبل مما يؤدي إلى انخفاضه في حالة وجود طموح وتوجه نحو الحياة. بينما تناولت دراسات أخرى دور العوامل الديموغرافية على درجة القلق واليأس من المستقبل، مثل الجنس والمستوى الاقتصادي. وتوصلت دراسة الشافعي (1996، ص 19)، إلى أن الذكور وذوي الدخل الضعيف هم أكثر قلق من المستقبل، وأن الحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب) أعزب والعمر (18-30) هم أكثر شعورا بقلق المستقبل. بينما توصلت دراسة غريب (1994، ص 31) إلى وجود

===== أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

علاقة سالبة بين العمر وبين القلق، كما يشير (الأنصاري، 2004، ص 337) إلى أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور، كما أشارت دراسة Mook, Kleijn & Ploeg (1992) إلى أنه لا توجد فروق حسب الجنس في درجة التوجه نحو الحياة.

تبرز أهمية البحث في الدور الذي يلعبه التفكير الإيجابي ومدى التوجه نحو الحياة في التأثير على مستوى حالة القلق والخوف من المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، كما أنه يمكن أن يساهم في بناء برامج إرشادية. كما يفيد في تنمية وتطوير طرق بناء وظيفة التفكير الإيجابي في المراحل المختلفة من التعليم وتوضيح آلية تأثيرها في عملية التحكم والسيطرة على التوتر الذي ينشأ عن حالة قلق المستقبل. ويسمح بوضع تلك الرغبة المتمثلة في التوجه نحو الحياة في إطارها السليم حيث تقبل التغييرات إيجابياً والتكيف مع الصعوبات.

ويهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير التفكير الإيجابي على تخفيض درجة قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وبالتالي التوجه نحو الحياة بصورة سليمة وباطمئنان. كما يهدف البحث إلى التعرف على الفروق حسب المتغيرات الديموغرافية (السن والجنس والمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية).

1- التفكير الإيجابي وبناء التوجه نحو الحياة

العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ لعرض مثير يتم استقباله عن طريق يعتبر التفكير سلسلة من النشاطات واحدة من الحواس الخمسة أو أكثر بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة (أزد حسن، 2014، ص125). يستطيع الفرد أن يفكر بإيجابية ويزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها. ولقد اهتم علم النفس الإيجابي بتنمية خصال الشخصية الإيجابية، من قدرات وسمات وخصائص ومهارات وتطويرها، ويعتبر التفكير الإيجابي أحد اهتماماته، كون عملية التفكير الإيجابي تجعل الفرد قادراً على إبعاد الأفكار السلبية من مجال النشاط الذهني والثقة بما يمتلكه من معارف وخبرات في مواجهة المواقف التي تعترض حياة الفرد اليومية. كون ذلك يسمح بتصور تلك المواقف واتخاذ القرارات المناسبة للتعامل معها باعتماد تلك الأنماط المعرفية التي سبق له وان اكتسبها وتعلمها. ذلك يسمح أيضاً على تغيير أو تعديل أو ابتكار الأفكار لتحقيق أفضل مستويات التعامل مع المواقف المختلفة والتصورات المعرفية السلبية والإيجابية. ومن هنا تكمن أهمية البحث في كون الأفكار الإيجابية تساعد في بناء التغلب على القلق بصورة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، وذلك من خلال إعادة الثقة بالنفس وتوظيف الأفكار والأفعال الإيجابية. الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح فحين يفكر الشخص إيجابياً فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابياً والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون الحياة (بايلس وسيلجمان، 2009، ص9). وأشارت علة وبوزاد (2016) إلى ارتفاع التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين خاصة التقبل الإيجابي للاختلاف حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والضبط الانفعالي، بينما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

العمليات المعرفية النفسية ذات طابع تفكير إيجابي مثل، التفاؤل، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، تقبل الذات، والتحكم في العمليات العقلية، تقبل المسؤولية الشخصية. تسهل حالة التوجه نحو الحياة في صورتها التفاولية وتقلل من جوانبها التشاؤمية التي تتغذى أكثر من التفكير السلبي وحالة قلق المستقبل. حيث يشير توفلر (1990، ص 449) إلى أن أكثر الأفراد قدرة على التكيف هم أولئك الذين يستجيبون في الوقت المناسب ويعيشونه حقاً ويحسون بالشوق للمستقبل ليس قبولاً واستسلاماً لمصائب الغد ولا إيماناً اعمى بالتغير من أجل التغيير بحد ذاته وإنما فضولاً قوياً واندفاعاً نحو معرفة ماذا سيحدث في المستقبل.

يتضمن مفهوم التوجه نحو الحياة، التوقعات المستقبلية للأحداث، عند استقراء الأحداث الراهنة يتفاهل الفرد إذا كانت سعيدة، ويتشاءم إذا كانت الأحداث محزنة. ويختلف الناس في تفسيرهم للواقع الذي يعيشون فيه، كما يختلفون في طريقة رؤيتهم وتوجههم نحو الحياة، فبعضهم تكون نظرتهم إيجابية، ويعتقدون بإمكانية تحقيق

رغباتهم في المستقبل، كما يكون لديهم إيمان بحدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، أما بعضهم الآخر فيمتلك نظرة سلبية، ولديهم إيمان أن الشر والجانب السيئ هو ما سيحدث معه في المستقبل (الأنصاري، 1998، 12). التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد انه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار (Seginer , 2003,P.35). التوجه نحو الحياة من حيث هو الاعتقاد والتوقع الإيجابي يدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، إذ أن ذلك يعني تحمس الفرد للحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

التفكير الإيجابي إذا توافرت له بيئة إيجابية ينشأ عنه تصرف إيجابي أيضاً، أما إذا كانت البيئة يغلب عليها طابع السلبية فإنها ستؤثر على طريقة تفكيره، التفكير الإيجابي يقلل كما يحد من مجال اليأس والشك بالاعتقاد انه سوف يتغلب على حالة القلق من المستقبل وتجعله يطمئن ويثق في قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته في مشوار حياته. قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي للوصول إلى حل المشكلة (الرقيب، 2006، ص 9). بناء انساق فكرية معرفية يعتمدها الفرد في التفكير الإيجابي بإمكانها تقويم الأفكار السلبية التي تولدها حالة الشعور بقلق المستقبل التي تغذيها أنواع المخاوف والتوقعات السيئة.

ويرى Seligman (1995) أن النكسات والأحداث المزعجة التي تواجه المتفائلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين، لكن المتفائلين يقاومونها بشكل أفضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة خلال العمل، فالمتفائل شخص مرن وحيوي، وهو أكثر إنجازاً ويتمتع بمستوى صحي أفضل، وربما حياة أطول. التوجه نحو الحياة حسب وجهة نظر الباحثين هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ويعتمد على مقارنة المكافآت ومستوى الحياة التي يعيشها، وعلى النظرة الإيجابية والاعتقاد أن الأحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو السعادة. والأمل في تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير والجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء.

2- قلق المستقبل

قلق المستقبل مرده إلى التوقعات السلبية وما يحمله المستقبل من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الفرد على التكيف معها مما يجعله في حالة التوتر النفسي الشديدة. وتشير بعض الدراسات (10 p, 1998, Housman) إلى أنه من بين أكثر ما يجعل الفرد قلقاً هو الخوف من كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث مستقبلاً، الوحدة وابتعاد الناس عنه و الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة، الوقوع في حالة الفقر والعوز، فقدان منصب العمل والبطلة. إضافة إلى عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل. وكذلك الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب أي الزواج، رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين. ويعتبر أيضاً الخوف من الموت ضمن قلق المستقبل. كل ذلك من زيغ عملية التفكير واعتماد جانب التفكير السلبي، مما يتطلب التحول نحو تفكير إيجابي لتقويم ذلك.

يعتبر توفلر (1990، ص 449) أنه كلما كان التفكير في المستقبل بموضوعية أكثر كان الواقع أكثر راحة وتأكيذاً لمشاعر صورة انخفاض مستوى الشعور بقلق المستقبل وارتفاع مشاعر الاطمئنان والتوازن. ويؤكد الزبيدي (1998، ص. 12) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمسة مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة، والتي تتصل بصميم وجوده وحاجاته الإنسانية الانية كما تتصل بصورة أساسية بغموض وقمامة الصورة المستقبلية. فالإنسان يتطبع دائماً إلى تبوء مركز اجتماعي لتحقيق الذات وهي من صميم وجوده التي

===== أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

يعمل على إثباتها في مسار حياته. ومن جانب آخر، فإن توظيف المكتسبات المعرفية الإيجابية والتحكم في الانفعالات خاصة منها السلبية تحد من سيطرة حالة القلق من المستقبل. تؤكد دراسات عديدة (Eysenk, P.166, 1996, Zaleski, P. 32, 1992) أن مكونات قلق المستقبل معرفية منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في إشارات تهديد أو خطر قريب الحدوث وبالتالي مستقبل سلبي.

بينما توصلت دراسة الصبوه وآخرون (1991) إلى أن أهم المشكلات النفسية للطلبة سواء في الكليات العلمية لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً من جهة وطلبة السنة الأولى والنهائي من جهة أخرى ولكلا الجنسين (ذكور، إناث) هي الخوف والقلق من الامتحانات يليها الخوف من المستقبل ثم الشعور بالذنب.

أما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت لكل المجموعات هي ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على عمل (الصبوة وآخرون، 1991، ص 171). بينما أظهرت دراسة عيد (2002، ص 79-80) أن القلق خبرة وجودية كامنة وملزمة لوجود الإنسان وأن الإنسان يخبر القلق على أنحاء شتى فمنع القلق هو العالم من حيث هو كذلك أما موضوع القلق فهو إمكانية أن نكون موجودين في العالم.

3- إشكالية وفرضيات البحث

هذه الدراسة تستهدف الكشف عن التفكير الإيجابي والنوّة نحو الحياة ودورهما في مستوى درجة قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين المقبلين على التخرج. والتعرف إلى أي مدى يتجسد دور التفكير الإيجابي في تقوية الثقة بالنفس وتحكم الطالب في أفكاره والتطور المعرفي الذي حصل خلال تكوينه الجامعي، والتقبل الإيجابي للمستجدات. وذلك لإعطاء تصور لمعنى الحياة المستقبلية واستقراء الأحداث الحالية وتفاعل الطالب بمستقبل يحقق فيه أهدافه. وكل ذلك يسمح بمعرفة أثرها على مستوى قلق المستقبل. وبالاستناد إلى نتائج الدراسات الواردة في الفقرات السابقة. نفترض وجود علاقة ارتباط قوية بين كل من المتغيرات الثلاثة؛ وكذلك وجود أثر سلبي لكل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل. ثم التعرف على الفروق في كل من مستوى التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة وفي مستوى قلق المستقبل حسب المتغيرات: الجنس والعمر والمستوى الاقتصادي والتخصص في الماستر.

4- تحديد المصطلحات

4-1- التفكير الإيجابي: يعرف بأنه التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء (بكار، 2013، ص 45). ويعرف إجرائياً إجرائياً من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الفرد عن طريق الإجابة عن مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذا البحث.

4-2- قلق المستقبل، هو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي الحالة القصوى فإنه يكون تهديداً بأن هناك شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص (p. 165, Zaleski, 1996). وفي هذا البحث اعتمدنا على تعريف مسعود (2006، ص 15) وهو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل. وإجرائياً هي الدرجة المتحصل عليها عن طريق الإجابة عن مقياس قلق المستقبل الوارد في هذا البحث.

4-3- التوجه نحو المستقبل: هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو الخلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والخيارات واتخاذ القرارات. إجرائياً هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة عن طريق الإجابة عن مقياس التوجه نحو المستقبل المستخدم في هذا البحث.

5- منهجية

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تم تطبيق الاختبارات بصورة جماعية. تتم الإجابة على المقاييس خلال 25 دقيقة. واستعمل برنامج SPSS.V.23 لتحليل البيانات واستخدمت كل من الأساليب الإحصائية الوصفية، وعلاقة الارتباط واختبارات وتحليل التباين الأحادي وتحليل الانحدار المتعدد.

5-1- العينة: شملت عينة الدراسة على 147 طالبا وطالبة في الماستر 2 المقبلين على التخرج بقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة باتنة 1. ويلخص الجدول (1) خصائص عينة الدراسة.

جدول 1: خصائص عينة الدراسة

النسبة %	العدد	خصائص العينة
82.3	121	إناث
17.7	26	ذكور
63.3	93	من 22 إلى 27 سنة
17.0	25	من 28 إلى 32 سنة
19.7	29	من 33 إلى 37 سنة
70.1	103	أعزب
29.9	44	متزوج
44.2	65	منخفض
40.1	59	متوسط
15.6	23	مرتفع
15.0	22	علم النفس المدرسي
16.3	24	التوجيه والإرشاد
17.0	25	ارطفونيا
19.7	29	علم النفس العيادي
10.2	15	علم النفس الصحة
10.2	15	علم النفس التنظيم والعمل
11.6	17	علم النفس المرور

يوضح الجدول أعلاه أن نسبة الإناث (82.3%) ونسبة الذكور (17.7%). وتراوحت أعمار أفراد العينة بين 22 و 37 سنة (متوسط = 24.64 انحراف معياري = 5.12) و تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات، الأولى من 22 إلى 27 سنة (63.3%) و الثانية من 28 إلى 32 سنة (17%) و الثالثة من 33 إلى 37 سنة (19.7%). وحسب الحالة الاجتماعية إلى نوعين، أعزب (70.1%) ومتزوج (29.9%). وحسب إقرارهم لمستواهم الاقتصادي، فقد تم تصنيفهم إلى ثلاثة فئات (منخفض ومتوسط ومرتفع). بينما أفراد العينة يمثلون سبعة تخصصات في علم النفس، حيث كانت نسبة طلبة علم النفس العيادي (70.1%) وهي الأكبر، وأدنى نسبة (10.2%) في كل من علم النفس الصحة و علم النفس التنظيم والعمل.

5-2- الأدوات

5-2-1- مقياس التفكير الإيجابي: اعده عبد الستار إبراهيم (2010)، تتكون الصورة المختصرة للمقياس من 50 عبارة موزعة على 10 أبعاد. وهي: التوقعات الإيجابية والتفائل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة

===== أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

الإيجابية. حيث تكون الإجابة على البنود (نعم =1 أو لا =0) وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (0 و50 درجة). يتميز المقياس في نسخته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة، وبلغ معامل الثبات في عينة هذه الدراسة (0.85) وهي درجة مرتفعة.

5-2-2- مقياس قلق المستقبل: قامت بإعداده زينب محمود شقير (2005)، يتكون من (28) فقرة موزعة على خمس محاور، المتمثلة في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، اليأس في المستقبل، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل. يتم تقدير العبارات على مقياس مندرج وفق سلم ليكرت على خمس درجات (4= دائما إلى 0= لا)، وعندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل إيجابي تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0 - 112 درجة). ويمكن تحديد أربعة مستويات قلق مستقبل، مرتفع جدا من 91-112 درجة، مرتفع من 60-90 درجة، متوسط من 22-44، منخفض من 0-25 درجة. يتميز المقياس في نسخته بخصائص سيكومترية جيدة، حيث معامل ألفا كرونباخ (0.88) ودرجة صدق المحك مقياس القلق (0.87). وبلغ معامل الثبات في عينة هذه الدراسة (0.82) وهي درجة مرتفعة.

5-2-3- مقياس التوجه نحو الحياة: اعده Carver & Scheier (1985)، قام بترجمته بدر الأنصاري (2002). ويتكون من بعدين، الاتجاه التفاؤلي والاتجاه التشاؤمي ويحوي على 12 بنداً. يتم تقدير درجة البند وفق سلم ليكرت من 0 إلى 4 درجات، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (12 - 60 درجة). للمقياس خصائص سيكومترية جيدة، حيث معامل ألفا كرونباخ (0.88). وبلغ معامل الثبات في عينة هذه الدراسة (0.82) وهي درجة مرتفعة.

6- النتائج

6-1- العلاقة بين متغيرات الدراسة: نصت الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلاب المقبلين على التخرج. تم حساب درجات المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من المتغيرات، ثم حساب معاملات الارتباط بيرسون. ويوضح الجدول (2) النتائج الإحصائية الوصفية المتمثلة في المتوسطات والانحرافات المعيارية في كل من المتغيرات الثلاثة.

جدول 2: المتوسطات والانحرافات المعيارية في كل من المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	التفكير الإيجابي م(ع)	قلق المستقبل م(ع)	التوجه نحو الحياة م(ع)
الجنس	إناث	42.03 (7.90)	32.11 (16.68)	43.45 (6.24)
	ذكور	43.69 (7.65)	32.88 (16.47)	43.42 (5.52)
السن	من 22 إلى 27 سنة	41.55 (7.74)	32.90 (16.35)	43.20 (6.24)
	من 28 إلى 32 سنة	43.92 (8.03)	28.88 (15.12)	44.64 (5.73)
	أكبر من 33 سنة	43.45 (8.02)	33.03 (18.67)	43.17 (6.04)
الحالة الاجتماعية	أعزب	42.00 (8.23)	31.79 (15.80)	43.45 (6.36)
	متزوج	43.09 (6.93)	33.32 (18.46)	43.43 (5.51)
المستوى الاقتصادي	منخفض	40.43 (9.38)	35.71 (18.31)	41.63 (6.44)
	متوسط	44.00 (5.80)	30.34 (14.54)	44.47 (5.24)
	مرتفع	43.39 (6.79)	27.35 (14.95)	45.91 (5.91)
التخصص	علم النفس المدرسي	43.23 (6.89)	29.50 (19.74)	44.09 (5.71)

42.92 (6.14)	37.04 (16.86)	40.75 (8.91)	التوجيه والإرشاد
45.00 (5.38)	29.00 (11.03)	40.84 (6.33)	ارطونيا
44.34 (6.69)	29.93 (17.20)	45.07 (6.78)	علم النفس العيادي
41.33 (5.23)	32.33 (14.19)	44.73 (5.76)	علم النفس الصحة
39.67 (8.33)	38.87 (18.42)	36.13 (10.95)	علم النفس العمل والتنظيم
44.71 (3.29)	31.82 (17.48)	44.24 (6.77)	علم النفس المرور
43,442 (6.10)	32,245 (16.59)	342,3 (7.86)	كل العينة، م(ع)

- م = متوسط؛ (ع) = انحراف معياري

تبين النتائج أن درجات المتوسطات في كل من الاختبارات لدى الفئات المختلفة أنها متقاربة جدا. حسب الجنس، فإن درجة متوسط التفكير الإيجابي لدى الذكور (43.69) أكبر منها لدى الإناث (42.03)، وأنها أكثر تقاربا في كل من المتغيرات قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة، وحسب متغير السن (32.11 و 32.88؛ 43.42 و 43.45) على التوالي وحسب الحالة الاجتماعية (31.79 و 33.32؛ 43.43 و 43.45) على التوالي. وحسب المستوى الاقتصادي، فإن درجة متوسط التفكير الإيجابي تراوحت بين (40.43 و 44.00) وأن كل قيم درجات متوسطات هذه الأنواع من الفئات الديموغرافية هي من ضمن قيم الفئة المتوسطة في مقياس قلق المستقبل. وحسب التخصص في الماستر، درجة متوسط التفكير الإيجابي هي الأكبر لدى فئة علم النفس العيادي (45.07)، وهي الأدنى لدى فئة علم النفس العمل والتنظيم (36.13). بينما نجد دائما تقارب في درجات المتوسطات في كل من قلق المستقبل (38.87) والتوجه نحو الحياة (39.67).

جدول 3: معاملات الارتباط بين المتغيرات

3	2	1	
.514**	-.654**	-	1- التفكير الإيجابي
-.603**	-		2- قلق المستقبل
-			3- التوجه نحو الحياة

- ** دال عند مستوى $0.01 >$

يبين الجدول (3) نتائج معاملات الارتباط بين المتغيرات الثلاثة. حيث أن كل من المتغيرين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة يرتبطان فيما بينها إيجابيا (.514). ذو دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.01؛ بينما يرتبط كل منها سلبيا مع متغير قلق المستقبل وعلى التوالي (-.654، -.603)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.01.

6-2- أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل: نصت الفرضية الثانية على أنه يوجد أثر سلبي دال إحصائيا لكل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى عينة الطلبة. ولفحص الفرضية تم استعمال أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة قوة العلاقة بين كل من المتغيرين المستقلين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة وأثرهما على المتغير التابع قلق المستقبل. ويوضح (جدول 4) ملخص نموذج تحليل الانحدار المتعدد.

أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

جدول 4: ملخص نموذج تحليل الانحدار

النموذج	ر	ر ²	ر ² المعدلة	الخطأ المعياري	ف	الدلالة
-1	,724	,524	,518	12.60	108.18	.000

تبين النتائج أنه توجد علاقة ارتباط قوية بين المتغيرات (ر = 0,724)، وان هذه العلاقة في النموذج (ر² = 0,524) فسرت 52.4 % من تباين درجة قلق المستقبل. وهو ما يدل على جودة توفيق النموذج. كما بينت أن قيمة التباين (ف = 108.18؛ دالة عند مستوى أقل من 0.001). مما يوضح أن البيانات موافقة للنموذج. تبين نتائج تحليل الانحدار (جدول 5) لأهم المعاملات أن هناك علاقة تأثير سلبية ذات دلالة إحصائية للمتغيرين المستقلين التفكير الإيجابي على المتغير التابع قلق المستقبل (بيتا (Beta) = - 0.65؛ ت = - 10.40 مستوى دلالة أقل من 0.001).

جدول 5: نتائج تحليل الانحدار

النموذج	B	خطأ معياري	Beta (بيتا)	ت
(الثابت)	116,873	7,120		***16,416
التفكير الإيجابي	-,986	,141	-,467	***-6,968
التوجه نحو الحياة	-,988	,182	-,363	***-5,420

*** دال عند مستوى > 0.001.

تدل هذه النتائج على أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي التوجه نحو الحياة لدى الفرد لها أثر كبير على انخفاض درجة قلق المستقبل. ويبين التمثيل البياني لمعادلة الانحدار (شكل 2) أنه كلما ارتفع التوجه نحو الحياة كلما انخفض مستوى قلق المستقبل وفقا للمعادلة التالية:

قلق مستقبل = 116,87 - 0.986 x التفكير الإيجابي - 0.988 x توجه نحو الحياة.

كلما ارتفع كل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة بدرجة واحدة انخفض قلق المستقبل ب قيمة 1.974.

3-6- الفروق حسب المتغيرات الديموغرافية: تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالية

إحصائية في كل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة حسب كل من متغير الجنس والسن والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والتخصص لدى عينة الطلبة. أجريت عملية مقارنة المتوسطات واستعملت كل من إحصائية 'ت' وإحصائية 'ف' للتحقق من ذلك. ويوضح الجدول (6) النتائج المتحصل عليها.

جدول 6: الفروق بين درجات متوسطات المتغيرات حسب الجنس والسن والحالة الاجتماعية والمستوى

الاقتصادي والتخصص

المتغيرات	الجنس 'ت'	السن 'ف'	الحالة الاجتماعية 'ت'	المستوى الاقتصادي 'ف'	التخصص 'ف'
التفكير الإيجابي	0,976	1,808	,435	*3,136	*3,157
التوجه نحو الحياة	,0180	*3,654	,393	*6,159	1,894
قلق المستقبل	,2160	,272	,273	2,384	1,093

* دال عند مستوى >0.05 ؛ ** دال عند مستوى >0.01

بينت النتائج أن كل قيم ('ت' = 0,976) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة أقل من 0.05، أي لا توجد فروق بين الإناث والذكور في درجات متوسطات كل من متغيرات التفكير الإيجابي ('ت' = 0,976) والتوجه نحو الحياة ('ت' = 0,976) وقلق المستقبل ('ت' = 0,976)؛ كما لا توجد فروق حسب الحالة الاجتماعية (اعزب و متزوج).

أوضحت نتائج تحليل التباين في درجات المتغيرات حسب السن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات متوسطات التوجه نحو الحياة ('ف' = 3,654، دالة عند مستوى أقل من 0.05) بين الفئة الأولى 22-27 سنة (والفئة الثالثة 33-37 سنة، وهي لصالح هذه الأخيرة. وحسب المستوى الاقتصادي، فإنه توجد فروق في درجات متوسطات التفكير الإيجابي ('ف' = 3,654، دالة عند مستوى أقل من 0.05) بين منخفضي ومرتفعي المستوى، وهي لصالح ذوي المستوى المرتفع. كما توجد فروق في درجة التوجه نحو الحياة ('ف' = 6,159، دالة عند مستوى أقل من 0.01) بين منخفضي المستوى الاقتصادي وكل من متوسط ومرتفع المستوى وبين مرتفعي المستوى وهي لصالح الفئتين الأخيرتين، وكذلك بين متوسط المستوى ومرتفع المستوى وهي لصالح ذوي المستوى المرتفع. بينما لا توجد فروق في درجة قلق المستقبل حسب المستوى الاقتصادي.

كما أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة متوسط التفكير الإيجابي حسب التخصص ('ف' = 3,157، دالة عند مستوى أقل من 0.05) بين طلبة علم النفس العيادي وطلبة علم النفس المرور، وبينت نتائج اختبار شيفيه أنها لصالح طلبة علم النفس العيادي. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات متوسطات كل من التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل تعزى لأنواع التخصصات الأخرى لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

7- مناقشة

التفكير الإيجابي يجعل الطالب قادراً على الاستفادة المثلى من التعلم ومن ثم القدرة على التصور الدقيق للمعلومات التي يتلقاها وتوقع سياقات توظيفها. إذ أن هذه القدرة تجعل الطالب قادراً على السيطرة على تفكيره وتوجيهه بالاتجاه الذي يريده. وهذا ما يجعل الطالب يسيطر على أفكاره ويبعد الأفكار السلبية من ذهنه أي التحكم في حالة القلق من المستقبل التي تنتابه أثناء إقباله على التخرج.

بينت النتائج أن درجات المتوسطات في الاختبارات في كل من الفئات المختلفة بأنها متقاربة جداً. حسب الجنس، فإن ن درجة متوسط التفكير الإيجابي لدى الذكور والإناث غير متباعدة. وأن أغلب قيم درجات متوسطات أنواع الفئات الديموغرافية هي من ضمن قيم الفئة المتوسطة في مقياس قلق المستقبل. وحسب التخصص في الماستر، نجد درجة متوسط التفكير الإيجابي هي أعلى لدى فئة علم النفس العيادي من باقي أنواع التخصصات وكانت أدنى قيمة لدى فئة علم النفس العمل والتنظيم بينما نجد دائماً تقارب في درجات المتوسطات في كل من قلق المستقبل. كشفت الدراسة أنه توجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة، بينما هناك علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل وكذلك بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلاب المقبلين على التخرج. حيث أن الأفكار الإيجابية أداة لرؤية الجانب الإيجابي في التخطيط كما في حل المشكلات بدلاً من الجانب السلبي وهو ما يتميز به أغلب الطلبة الجامعيين وأن ذلك أيضاً يعكس شخصيتهم مما يجعلهم يبحثون عن إجابيات تساعدهم في التوجه نحو الحياة.

وبينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد وجود أثر سلبي لكل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى عينة الطلبة تدل هذه النتائج على أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة لدى الفرد لها أثر كبير على انخفاض درجة قلق المستقبل. يفسر ذلك بأنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي كلما

===== أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

انخفض مستوى قلق المستقبل، حيث كأسلوب متكامل في التفكير يختبره الطالب طيلة مسار تكوينه ثم يعكس ذلك توقعاته الإيجابية وتغلبه على العقبات والصعوبات والتكيف وتقبل التغيرات التي تحدث مع المثابرة وعدم فقدان الأمل، مما يؤدي إلى السيطرة على حالة التوتر والخوف من المستقبل. وكذلك كلما ارتفع مستوى التوجه نحو الحياة كلما انخفض مستوى قلق المستقبل. ونفس ذلك يكون الطلبة المقبلين على التخرج يخططون كثيرا لمستقبلهم وأن أول الطموحات هم مقبلين على تحقيقه وهو التخرج الذي من خلاله يستمرون في السعي إلى مستوى من الطموح أعلى، كلما كان هناك توجه مرتفع نحو الحياة، مما يعزز قدرتهم في التغلب على قلق المستقبل والخوف من مفاجآت التي يمكن أن يخفيها المستقبل. وهو ما يوافق نتائج دراسة احمد (2000) حول قلق المستقبل ومستوى الطموح باعتباره شكل من أشكال التوجه نحو المستقبل.

كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة والتي توافقت نتائج دراسة Mook, Kleijn & Ploeg (1992) وقلق المستقبل بين الإناث والذكور؛ كما لا توجد فروق حسب الحالة الاجتماعية. بينما لا توافقت نتائج دراسة الأنصاري.

(2004 ص 337) إلى توصلت إلى أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور، وكذلك لا توافقت نتائج دراسة (علة وبوزاد، 2016) حول وجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث. بينما أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق في درجات متوسطات التوجه نحو الحياة حسب السن بين الفئة العمرية وهي لصالح الفئة التي يتراوح عمرها بين 33 و37 سنة. ويفسر ذلك بكون التقدم في السن هو نضج واكتساب خبرة في الحياة تساعد على تحديد معالم التوجه نحوها. وحسب المستوى الاقتصادي، فإنه توجد فروق في درجات متوسطات التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة بين منخفضي ومرتفعي المستوى الاقتصادي، وهي لصالح ذوي المستوى المتوسط والمرتفع مما يوافق نتائج دراسة الشافعي (1996، ص 19)، وأن ذوي الدخل الضعيف هم أكثر قلق من المستقبل... بينما لا توجد فروق في درجة قلق المستقبل حسب المستوى الاقتصادي وهو ما لا يوافق أغلب الدراسات السابقة.

وكشفت نتائج تحليل التباين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة متوسط التفكير الإيجابي حسب التخصص بين طلبة علم النفس العيادي وطلبة علم النفس المرور، وبينت نتائج اختبار شيفيه أنها لصالح طلبة علم النفس العيادي. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات متوسطات كل من التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل تعزى لأنواع التخصصات الأخرى لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

خاتمة

تحقيق المستوى الذي يطمح إليه الطلبة يستند على عملية الإعداد بالتوجه نحو الحياة من خلال استخدام منهج معرفي لتنمية التفكير الإيجابي لديهم والثقة في النفس لبلوغ الأهداف المستقبلية. من ذلك يمكنهم التغلب على قلق المستقبل وعدم الاستسلام للفشل والإخفاقات. وهو ما أكدته نتائج هذه الدراسة. وتوصلنا إلى الكشف عن وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة والسيطرة على مشاعر القلق والخوف من المستقبل وعدم الاطمئنان. إلا أنه توجد فروق في التفكير الإيجابي مرده خاصة إلى المستوى الاقتصادي لصالح ذوي المستوى المرتفع والمتوسط وكذلك في التوجه نحو الحياة. واتضح أن عامل السن له دور في تحديد درجة التوجه نحو المستقبل، كذلك نوع التخصص، فكلما كان التخصص مرغوباً ويفتح آفاق العمل في المستقبل ازدادت درجة التوجه نحو المستقبل. ونظراً لتعدد العوامل النفسية التي يمكن أن تلعب دوراً في خفض درجة قلق المستقبل فإنه يمكن إجراء بحوث للكشف عن دورها في ذلك، مثل قدرة الجلد وجودة الحياة. ومن ثم الكشف عن تأثير هذه العوامل في التصور الذهني الإيجابي الذي يسمح بالشعور بالسعادة والتعلق بالأمل والسعي لتحقيقه وبناء برامج علاجية وإرشادية متكاملة.

المراجع:

1. بدر محمد الأنصاري (1998): التفاؤل والتشاؤم: المفهوم، القياس، المتعلقات، جامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
2. بايلس وسيلجمان (2009): قوة التفكير الإيجابي، ترجمة: هند رشدي، القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع.
3. بدر محمد الأنصاري (2000): المرجع في مقياس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.
4. بدر، إبراهيم محمود (2003): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد (13)، عدد40.
5. توفل، الفن (1990): صدمة المستقبل ترجمة مح مد علي ناصف واحمد كمال أبو المجد، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.
6. زينب محمود شقير (2005): مقياس قلق المستقبل. ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
7. الرقيب، سعيد بن صالح (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. بحث علمي محك ومنشور في إحدى المجالات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا. كلية التربية، 11-09.
8. الزبيدي، عبد القوي (1998): المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة صنعاء في الجمهورية اليمنية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (8)، العدد 18.
9. الصبوة، محمد نجيب (1991): مشكلات طلبة الكليات العلمية والإنسانية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
10. السلطاني عزيمة عباس (2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية 3(3) 32-37.
11. النيل، مابسة أحمد (1993): بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعة عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر، مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد 25.
12. قادر، أزد حسن (2014): مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 20(64). 122-139.
13. سناء منير، مسعود (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
14. صبري، إيمان محمد (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 (38)، 53-99.
15. عيد، محمد إبراهيم (2002): الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة، القاهرة.
16. غريب، عبد الفتاح غريب (1994): القلق لدى الشباب مدى الانتشار والفروق في الجنس والعمر. قراءات في علم النفس الاجتماعي في البلاد العربية، العدد 6.
17. عيشة علة، نعيمة بواز زد (2016): التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3 (2)، 124-149.
18. معوض، محمد عبد التواب (1996): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة.
19. Eysenk, 1992, Eysenk , M. (1992): Anxiety , Hills date NJ : Erlbaum.
20. Housman, A. (1998): Fear and worry, <http://www.soon.org.uk/problems/wrong.htm>.
21. Mook, J., Kleijn, W., & Ploeg, H.M. (1992). Positively and negatively worded items in a self-reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, 71, 275-278.
22. Rappaport , H. (1991) : Measuring defensiveness against future anxiety , Vol 10(2) , 65-77.
23. Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219 - 247.
24. Seligman, M., Peterson (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. American psychologist. 60 (5), 410-421.
25. Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation, <http://www.edu/cultural> .