قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء

د/ عمر بن سليمان بن شلاش الشلاش

الأستاذ المساعد في قسم علم النفس بكلية التربية ووكيل عمادة القبول والتسجيل للشؤون الفنية

جامعة شقراء – المملكة العربية السعودية

قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء

الملخص

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، وكذلك معرفة نسبة إسهام الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية في قلق المستقبل. أجري البحث على عينة قوامها (150) طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة شقراء. وتم تطبيق مقاييس لقلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية، والصلابة النفسية. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحليل البيانات تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقات سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وبين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية، كما أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسهم إسهاماً دالاً في المتغير النتيجة (قلق المستقبل)، في حين لا تسهم الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، الصلابة النفسية، الأفكار اللاعقلانية، طلاب الجامعة.

Abstract

The Purpose of the present research is to identify the relationship between the future Anxiety, Psychological Hardiness and Irrational thoughts among a sample of students of Shakraa University ,as well as to determine the proportion of the contribution of irrational thoughts and Psychological Hardiness in the future Anxiety. Participants were 150 students from College of Education. Descriptive correlational method was employed ,and for data analysis, Pearson correlation coefficients, and multiple regression analysis were employed. The results indicated a positive relationship between the future anxiety and irrational thoughts, while there were significant negative relationship between Psychological Hardiness and future anxiety, and between Psychological Hardiness and irrational thoughts, and irrational thoughts contributed to the variable result (future anxiety), while the Psychological Hardiness did not.

Key words: future Anxiety, Psychological Hardiness ,Irrational thoughts, University students.

المقدمة

يشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشاب, حيث أكد سميث Smith على أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعاً تثير اهتمام أفراد العينة من الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت إيجابية أو سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت والتي إن لجأ إليها الشاب سوف يعاني من عدم وضوح ومن ثم تزيد من قلقه نحو المستقبل (صبري، 2003: 56).

ويعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك. وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يُعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (المومني؛ ونعيم، 2013).

ويكون القلق من المستقبل عند الشباب نتاجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلاً أمام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الإحساس بالتفرد لأن فقدان الإنسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته (مرسي، 2002: 109).

ولقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال، وما يواجهها من صعوبات، وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستاره من المجهول والغموض. كما أن الانشغال بالمستقبل ليس عرضياً بل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الأفراد لتنظيم حياتهم استناداً إلى أهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم له (زيدان، 2007)

وقد توصل حسن والجمالي (2003) إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة, وأنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. وقد ينتج قلق المستقبل من أفكار لاعقلانية عند شباب الجامعة عن الحياة المستقبلية، وهذا ما أشارت إليه شقير (2005)، حيث ذهبت إلى أن قلق المستقبل ينشأ من أفكار خاطئة لاعقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف الزائد الذي يفقده السيطرة على مشاعره، وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن الاستقرار النفسي.

وتعد الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحية النفسية والجسمية, حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي يقود إلى التواصل وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة (حمادة؛ وعبد اللطيف، 2006: 233)

كما أن الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2007).

ومن خلال ما سبق تبلورت لدى الباحث فكرة البحث الحالي والذي يحاول من خلاله دراسة قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء.

مشكلة البحث وأسئلته:

يعيش الناس في العصر الحالي في عالم تغير، فقد يمسي الإنسان على ما لم يصبح عليه، ويصبح على ما لم يمس عليه من كثرة التغيرات الواقعة في جميع مناحي الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الشباب - وخاصة الجامعي- ينخرط في التفكير في المستقبل، وهذا التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، فقد يواجه خلال مساره الدراسي العديد من العقبات والصعاب والضغوط المختلفة، التي تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصيته، وذلك من خلال الأفكار التي تترسخ في ذهنه، ويتبناها أثناء حياته، وعلى مدارها. فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل: التكيف الأكاديمي والتكيف العاطفي (والمتمثل في الزواج والتفكير فيه، وفي تكوين أسرة، وما يلي ذلك من تبعات و مسئوليات)، والتكيف المهني (والمتمثل في التفكير فيما إذا كان سيجد وظيفة مناسبة له، يعيش منها ويقيم حياته عليها أم لا) كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان على الإحساس بالتوتر والضيق والقلق.

وقد يصبح المستقبل لدى كثير من طلاب الجامعة مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث, والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب له زيادة القلق نحو المستقبل.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة المشيخي (2009)، ودراسة العوض (2014)، ودراسة محمد، وحسن، ومورتيزا (Mohamad, Hasan, Morteza) (2015)، ودراسة أحمادي (2015) إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبعض المتغيرات الأخرى مثل: مستوى الطموح، والذكاء الانفعالي.

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي الآتي:
ما العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء؟

و يتفرع منه الأسئلة الآتية:

1-هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء؟

2-هل يوجد تأثير للتفاعل الثنائي بين الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية على قلق المستقبل؟

3-ما هي نسبة إسهام الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية في قلق المستقبل؟

أهداف الدراسة:

يمكن تحديد الأهداف الإجرائية للبحث على النحو التالي:

- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. 1

- الكشف عن التأثير المحتمل للتفاعل الثنائي بين الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية على قلق المستقبل. 2

- معرفة نسبة إسهام الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية في قلق المستقبل.3

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

-أنه يضيف إلى التراث النفسي والأدبيات التي تتعلق بقلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية. 1

-كما ترجع أهمية البحث الحالي إلى دراسته للعوامل التي من الممكن أن يكون لها دور في قلق المستقبل, وذلك بدراسة القدرات التنبؤية للأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية ومدى إسهامها في إحداث هذا النوع من القلق لدى طلاب الجامعة. 2

-كما تنبع أهمية البحث الحالي من المقاييس النفسية التي سيقدمها والمتمثلة في قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية. 3

مصطلحات البحث

1- قلق المستقبل Future Anxiety

يعرف على أنه:" خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، كما تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس". (شقير، 2005: 7)

ويعرف في البحث الحالي إجرائياً بأنه" حالة من الخوف المتمثل فى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، اليأس في المستقبل، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل" ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس قلق المستقبل" (شقير، 2005).

2- الصلابة النفسية

تعرف الصلابة النفسية بأنها: مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة (Skomorovsky & Sudom,2011).

وتعرف في البحث الحالي إجرائياً بأنها:"امتلاك الطالب الجامعي لمجموعة السمات التي تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها: القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية" وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصلابة النفسية.

3- الأفكار اللاعقلانية

تعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها:" مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات ترتبط والآخرين، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها" (الصباح؛ والحموز، 2007: 289).

وتعرف في البحث الحالي إجرائياً بأنها:" مجموعة من الأفكار والمعتقدات المتمثلة في الطلب الجامد، المعتقدات التهويلية، تحمل الإحباط المنخفض، التقييم العام، المعتقدات العقلانية), وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات العقلانية".

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

(1) قلق المستقبل Future Anxiety

مفهوم قلق المستقبل

يعرفه بلكيلاني (2008: 27) بأنه: "اضطراب نفسي سببه حالة خوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف وتحدياتها".

ويعرفه المشيخي (2009: 47) بأنه: "الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة علي مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن، مع عدم الثقة بالنفس".

كما أنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن وعدم الثقة من التحكم بالنتائج والبيئة (جبر، 2012: 43).

أسباب قلق المستقبل:

قلق المستقبل لدى الفرد يعود إلى:

1- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
2- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
3- عدم قدرته علي فصل أمانيه عن التوقعات المبنية علي الواقع.
4- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
5- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع .
6- عدم قدرته علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
7- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق .

8- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين وعلى رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
9- التفكك الأسري (العجمي، 2004: 98).

كما أن هناك أسباباً عدة تؤدي إلى قلق المستقبل عند الفرد تتمثل في: عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع وإمكانيات الفرد وقدراته. بالإضافة إلى التخلخل والتفكك الأسري، وشعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي, ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن مستقبله (المومني؛ ونعيم، 2013).

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل ما يأتي:

1. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وتصلب الرأي والتعنت.
2. الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير، وعدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
3. الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
4. فقدان الإنسان لتماسكه المعنوي وجعله عرضة للانهيار العقلي والبدني.
5. التقوقع داخل إطار الروتين والانتظار السلبي لما قد يحدث، واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة نتيجة لعدم الاقتناع بسهولة بفائدة المعلومات والمعارف المكتسبة.
6. استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
7. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
8. الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
9. يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.
10. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية (المشيخي، 2009: 56).

ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل، أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل (المومني؛ ونعيم، 2013).

(2) الصلابة النفسية Psychological Hardiness

الصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية, حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً وتعود عليه بالفائدة (راضي، 2008: 22).

فالأفراد المرتفعون في الصلابة يميلون إلى أخذ المواقف الضاغطة والخبرات غير المرغوب فيها كسمات طبيعية للحياة بدلاً من النظر إليها على أنها مواقف مهددة، أو يعتبرونها فرصاً للتحدي. كما يشعر هؤلاء الأفراد بالالتزام بعملهم وحياتهم, ويؤمنون بقدرتهم على ضبط حياتهم وتقييم المواقف الضاغطة كفرص قوية محتملة للتغيير (Eid, Jonsen, Bartone & Nissestad, 2007).

وتقدم الصلابة النفسية الشجاعة والدافعية لاستخدام الدعم الاجتماعي والرعاية الصحية وذلك من خلال المواجهة, فالذي يتعامل به الناس مع القضايا يعتبر مدىً واسعاً من القضايا في المجابهة التحويلية بحيث يتم تحويل التهديدات إلى فرص من خلال التقييمات الواعدة للقضايا. فالأفراد يعوضون علاقاتهم مع الأقارب من خلال الدعم الاجتماعي, وكذلك التشجيعات التي يتلقونها من

الأقارب، إلى أن يشعر الأفراد كما لو أن الأحداث الضاغطة أصبحت أقل تهديداً (Ahmad , Dariush , Alireza ,2013)

وتعتقد كوبازا Kobaza أن الصلابة النفسية تعكس استجابة الأفراد لأحداث الحياة شخصياً ومهنياً، وتوصلت إلى ثلاثة عوامل هي:

1- الالتزام commitment: فالمرتفعون في الصلابة النفسية لديهم شعور أفضل في الوظائف، ويشعرون أن لديهم ضبط أفضل وسيطرة أفضل على حياتهم، ويعتقدون بإمكانية تأثيرهم في الأحداث و العواقب غير المرغوب فيها (Maddi, 2007).

2- الضبط control: فالذين لديهم شعور بالضبط والسيطرة على الأحداث لديهم تأثير ايجابي وقوي على أحداث حياتهم، ويعتقدون بأن المبادرات ربما تساعدهم على إيجاد الحلول للمشكلات الشخصية والمهنية لتحويل المواقف الضاغطة إلى فرص لتعلم دروس جديدة (Ahmad , Dariush , Alireza ,2013).

3- التحدي challenge: يعتقد المنخرطون في التحدي (وهو عكس الخطر أو الخوف) بأن أحداث الحياة الموجبة أو السالبة فرص لتعزيز الروح وزيادة الصحة, وهذا يؤدي إلى النمو الشخصي والمهني المستدام (Ahmad , Dariush , Alireza ,2013).

(3) الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts

مفهوم الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية:

الأفكار العقلانية يصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء، أما الأفكار اللاعقلانية فيصحبها سوء تكيف واضطرابات، وتكون الأفكار عقلانية حينما تتفق مع الأهداف العامة للفرد وحين تحقق له السعادة والنجاح في حياته الاجتماعية، وتكون لا عقلانية حينما تتفق مع الواقع وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب وبالتالي الشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية" (إبراهيم، 1994: 26).

وقد ميز إليس بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد هما:

1- المعتقدات العقلانية: وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، وتكون ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي تفضيلية وليست وجوبية. ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية. أما كلمة العقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلاني لا تعني عدم الانفعالية، بل الأشخاص العقلانيون قد يكونون انفعاليين لدرجة عالية, فقد يشعرون بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الأمور بشكل جيد في حياتهم.

2- المعتقدات اللاعقلانية: وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية (شايع، 2011) .

تصنيف المعتقدات اللاعقلانية

توجد معتقدات لا عقلانية عديدة واسعة الانتشار تؤدي إلى العديد من أشكال الاضطراب النفسي، وتم تصنيف هذه المعتقدات بطرق مختلفة, وفي البداية اقترح إليس إحدى عشرة فكرةً لا عقلانية ترتبط بالاضطراب النفسي وهي:

1- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً في بيئته ومن قبل كل المحيطين به.

2- ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصاً ذا قيمة وجديراً بكل شيء.

3-بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.

4- من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها.

5- تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها.

6- الأشياء الخطرة أو المخيفة تُعد سبباً للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يستعد لمواجهتها.

7- الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها.
8- يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائماً إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه.
9- إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.
10- ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.
11- هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إلية وإلا فان النتائج سوف تكون مؤلمة (بلان، 2007)

ثانيا: الدراسات السابقة

بعد ما قام الباحث بوضع تصور مفاهيمي للخلفية النظرية لدراسته وفق ما أتيح له من مصادر, فإنه يقوم بتكملةٍ لما تقدم باستعراض ما تيسر له من الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة الحالية, بالإضافة إلى تقديم تعليق عام على تلك الدراسات وذلك بغرض تحديد موقع الدراسة الحالية بينها, حيث يتناول في هذا المبحث بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت جوانب الدراسة الحالية وذلك من أجل إعداد خلفية بحثية تفيد في فهم وتعضيد ومناقشة ما ستسفر عنه دراستها من نتائج, وكذلك توفير إطار مرجعي من المعلومات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.

فقد أجرى مسعود (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (599) طالبًا وطالبة من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي من مدارس التعليم العام بفرعيه الأدبي والعلمي، ومدارس التعليم الأزهري، ومدارس التعليم الفني (الصناعي والتجاري) في محافظة الغربية (مدينة طنطا). وتم تطبيق مقاييس: قلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية، ومواقف الحياة الضاغطة. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كما أشارت إلى وجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لصالح المراهقات، وأن قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تتأثر بنوع التعليم، كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس والتعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، بينما لا يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية، وأن الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع).

كما هدفت دراسة دخان، والحجار (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم. أجريت الدراسة على عينة قوامها (541) طالبًا وطالبة من كليات الجامعة. وتم استخدام استبانتين لقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا ضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور, أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا الأسرية والمالية- تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا المالية والدرجة الكلية- تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وقام المشيخي (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح. أجريت الدراسة على عينة قوامها (720) طالبًا من طلاب جامعة الطائف. وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس مستوى الطموح. وأشارت

النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح منخفضي فاعلية الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح منخفضي مستوى الطموح، كما أشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل وذلك لصالح طلاب كلية الآداب، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة على مقياس قلق المستقبل لصالح طلاب السنة الرابعة.

في حين هدفت دراسة أجراها الصفدي (2013) إلى التعرف علي العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، والتعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل لديهن، كما هدفت أيضاً إلى فحص العلاقة والفروق لعدد من المتغيرات الاجتماعية، والديموغرافية، والسياسية، على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل. أجريت الدراسة على عينة قوامها (492) مستجيبة من زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة. وتم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق المستقبل. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وغالبية أبعاد مقياس الصلابة النفسية, وأما نتائج العلاقة بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وأبعاد مقياس قلق المستقبل فقد جاءت الارتباطات في معظمها غير دالة، ما عدا بعد دعم الأسرة والأقارب، مع غالبية أبعاد مقياس قلق المستقبل، فجاءت العلاقة سالبة (عكسية).

كما تناولت دراسة العوض (2014) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات طلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيري الجنس والكمية. وتكونت عينة البحث من (622) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية لمادي وخوشبة (Maddi & Koshaba,2001) ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وأشارت النتائج إلى ما يلي: وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الكميات التطبيقية, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل لصالح الإناث, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل لصالح الكميات النظرية.

وقام الزواهرة (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل. أجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقاييس للصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل, كما تبين وجود فروق في استجابات الطلاب على مقياس قلق المستقبل تعزى إلى النوع لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى إلى التخصص لصالح التخصصات العلمية، وفي قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية، ووجود فروق في الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لصالح الفرقة الرابعة.

كما أجرى كل من محمد، حسن، ومورتيزا دراسة (Mohamad, Hasan, ,2015) Morteza هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية والذكاء

الانفعالي، والنظرة الكلية للعمل بين معلمي المدرسة العليا. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) معلماً ومعلمة بإيران. تم استخدام مقاييس للصلابة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية و الذكاء الانفعالي والنظرة الكلية للعمل. وتم استخدام الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي, وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين الصلابة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية والنظرة الكلية للعمل، ووجود علاقة موجبة ودالة بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي. كما تبين وجود علاقة سالبة ودالة المعتقدات اللاعقلانية والذكاء الانفعالي والنظرة الكلية للعمل.

وأخيراً **دراسة أحمادي** (2015) **التي هدفت** إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة, والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية، في مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية. أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة من المستوى الثالث الجامعي من جامعة الشهيد حمّه لخضر, ولجمع البيانات تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني، واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وتم اتباع المنهج الوصفي, وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. كما تبين عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني، وعدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية, وعدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ووجود فروق في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

التعليق العام على الدراسات السابقة

قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة من خلال النظر إلى أبعادها الرئيسية, والتي تتمثل في الآتي:

أولاً: الأهداف: وقد اختلفت البحوث في أهدافها، ولكنها ركزت على نواحٍ محددة تمثلت في بحث:

1- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين (مسعود، 2006).

2- التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم, إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم (دخان، و الحجار، 2006)

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح (المشيخي، 2009).

4- التعرف على العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، والتعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل لديهن، وفحص العلاقة والفروق لعدد من المتغيرات الاجتماعية، والديموغرافية، والسياسية، على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل (الصفدي، 2013)

5- فهم التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات طلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيري الجنس والكمية (العوض، 2014).

6- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل (الزواهرة، 2014).

7- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية والذكاء الانفعالي، والنظرة الكلية للعمل بين معلمي المدرسة العليا **(Mohamad, Hasan, Morteza , 2015)**.

8- الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية، في مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية (أحمادي، 2015)

وقد استفاد الباحث من استعراض هذا التراث السيكولوجي في تحديد أهداف بحثه.

ثانياً: العينة: جاءت العينات في مجملها كبيرة، وأجريت الدراسات على طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية, ومن ثم فقد استفاد الباحث من هذا العرض في تحديد عينة البحث (طلاب الجامعة).

ثالثاً: النتائج: تكاد تجمع البحوث السابقة على وجود علاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة, ومن ثم فإن الباحث قد استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في صياغة الفروض وتحديد المتغيرات موضوع البحث.

فروض البحث

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها, وانطلاقاً من الإطار النظري للبحث, واستناداً إلى نتائج الدراسات السابقة، تمت صياغة الفروض التالية:

١-توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياسي الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية.

٢-يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي بين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء.

٣-تسهم الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية بنسبة في قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء.

إجراءات البحث

أولا: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والذي يصف الظاهرة ويدرسها كما توجد في الواقع، وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة, والتمكن من تفسيرها وتأويلها.

ثانيا: مجتمع البحث

تكون مجتمع الدراسة الحالية من مجمل الطلاب في جامعة شقراء، في المستويات من الأول إلى الثامن وفي كل التخصصات والشُعب.

ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (150) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة شقراء، في المستويات من الأول إلى الرابع وبكل الشُعب، ممن وافقوا على المشاركة في البحث، ومن أعادوا المقاييس بعد ملئها، وممن لم يتركوا أي مفردة في أي مقياس دون إجابة (حيث أن بعض الطلاب لم يكونوا جادين، إما في إعادة وتسليم المقاييس أو ملئها) وبالتالي تم استبعادهم من البحث، وبقي (70 طالباً) و (80 طالبة)، متوسط أعمارهم (20.03) عاماً، بانحراف معياري قدره (9.12).

رابعاً: أدوات البحث

1- مقياس قلق المستقبل (شقير، 2005)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحياناً (قليلاً)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً)، دائماً

(تماماً), وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي: 4- 3- 2- 1- 0 على الترتيب, وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي, بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (0 – 1 – 2 – 3 – 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي, وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (28) مفردة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

1-القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية, ويشمل أرقام المفردات: 17 – 20 – 21 – 22 – 24.

2- قلق الصحة وقلق الموت, ويشمل أرقام المفردات: 10 – 18 – 19 – 25 – 26.

3- القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل أرقام المفردات: 3 – 6 – 11 – 13 – 14 – 23 – 28.

٤- اليأس في المستقبل ويشمل أرقام المفردات: 4 – 7 – 8 – 9 – 12 – 16.

٥- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل أرقام المفردات: 1 – 2 – 5 – 15 – 27. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر – 112 درجة), ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي: أرقام المفردات من 1-10 اتجاه التصحيح 4 – 3 – 2 – 1 – 0 ومستويات قلق المستقبل هي: قلق مستقبل مرتفع جداً (شديد) من 91-112 درجة، قلق مستقبل مرتفع من 68-90 درجة، وأرقام المفردات من 11 – 28 اتجاه التصحيح 0 – 1 – 2 – 3 – 4 ومستويات قلق المستقبل هي: قلق مستقبل معتدل (متوسط) من 45 – 67 درجة، وقلق مستقبل بسيط من 22 – 44 درجة، وقلق مستقبل منخفض من 0 – 21 درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق (الصدق التمييزي): ويوضح إمكانية استخدام مقياس قلق المستقبل في الكشف عن الفروق بين المجموعات المختلفة في درجة قلق المستقبل وتبين أن قيمة "ت" جميعها دالة عند مستوى (0.01) أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثنائية المختلفة ومن ثم فإن المقياس لديه القدرة على التمييز بين فئات مختلفة مما يطمئن على صدقه وإمكانية استخدامه في القياس.

الثبات: تم حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار, وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.84، 0.83، 0.81) لكل من عينة الذكور، وعينة الإناث، والعينة الكلية.

الصدق في البحث الحالي: وللتحقق من صدق المقياس تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقراته مع الدرجة الكلية وذلك بعد الانتهاء من التطبيق (الاتساق الداخلي), ويوضح الجدول (1) معاملات ارتباط كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

جدول (1) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس (ن=120)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**٠,٧٧٣	٠,٠١	١٥	**٠,٧٠٨	٠,٠١
٢	**٠,٦٦٧	٠,٠١	١٦	**٠,٦٨٨	٠,٠١
٣	**٠,٧٢٠	٠,٠١	١٧	**٠,٥٣٥	٠,٠١
٤	*٠,٤٣٨	٠,٠٥	١٨	**٠,٤٧٦	٠,٠١
٥	**٠,٤٧٦	٠,٠١	١٩	**٠,٧٠٥	٠,٠١
٦	**٠,٥٥٠	٠,٠١	٢٠	*٠,٣٩٤	٠,٠٥
٧	**٠,٦٥٦	٠,٠١	٢١	**٠,٤٦٧	٠,٠١
٨	**٠,٧٣٤	٠,٠١	٢٢	**٠,٧٧٨	٠,٠١
٩	**٠,٧٤٩	٠,٠١	٢٣	*٠,٤٣٨	٠,٠٥
١٠	*٠,٤٥٤	٠,٠٥	٢٤	**٠,٤٧٦	٠,٠١

١١	**٠,٥٨٣	٠,٠١	٢٥	**٠,٥٥٠	٠,٠١
١٢	**٠,٦١٥	٠,٠١	٢٦	**٠,٦٥٦	٠,٠١
١٣	**٠,٤٣٥	٠,٠١	٢٧	**٠,٥٣٢	٠,٠١
١٤	**٠,٥١٨	٠,٠١	٢٨	**٠,٥٠١	٠,٠١

** دال عند مستوى 0.01

*دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول (1) أن فقرات المقياس (28 فقرة) حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستويات دلالة (0.05 - 0.01).

الثبات في البحث الحالي: تم حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار بواقع أسبوعين وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (0.81)، قلق الصحة وقلق الموت (0.80)، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) (0.82)، اليأس في المستقبل (0.80)، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (0.86)، والمقياس ككل (0.83) وهي معاملات مرتفعة.

2- مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2002)

الهدف: يهدف المقياس إلى إعطاء تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية.

وصف المقياس: يتكون المقياس من 47 مفردة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الالتزام و تقيسه 16 مفردة، التحكم و تقيسه 15 مفردة، التحدي و تقيسه 16 مفردة. و يتبع المقياس مقياساً متدرجاً (مقياس ليكرت)، حيث: لا (0)، قليلاً (1)، متوسط (2)، كثيراً (3). وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص بين 0- 141. وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية, فإذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض, وإذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط، وإذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق: تحقق معد المقياس منه بطريقتين هما: الصدق الظاهري, والصدق التلازمي حيث حسب الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس قوة الأنا فبلغ (0.75).

الثبات: تم التحقق منه بطريقتين هما: طريقة الاتساق الداخلي وتراوح بين (0.60– 0.82) للأبعاد والدرجة الكلية, وطريقة ألفا كرونباخ حيث تراوح بين (0.96– 0.76).

الصدق في البحث الحالي: للتحقق من صدق المقياس تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقراته مع الدرجة الكلية وذلك بعد الانتهاء من التطبيق (الاتساق الداخلي) ويوضح الجدول (2) معاملات ارتباط كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

جدول (2) يوضح قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=120)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**٠,٤٧٥	٠,٠١	٢٥	**٠,٧٠٨	٠,٠١
٢	**٠,٥٢٢	٠,٠١	٢٦	**٠,٦٨٨	٠,٠١
٣	**٠,٥٢٠	٠,٠١	٢٧	**٠,٥٣٥	٠,٠١
٤	*٠,٤٠١	٠,٠٥	٢٨	**٠,٤٧٦	٠,٠١
٥	**٠,٥١١	٠,٠١	٢٩	**٠,٧٠٥	٠,٠١
٦	**٠,٥٠٣	٠,٠١	٣٠	*٠,٣٩٤	٠,٠٥
٧	**٠,٥٠٨	٠,٠١	٣١	**٠,٤٦٧	٠,٠١

٨	**٠,٦٣٤	٠,٠١	٣٢	**٠,٧٧٨	٠,٠١
٩	**٠,٦٠٩	٠,٠١	٣٣	*٠,٤٣٨	٠,٠٥
١٠	*٠,٤١٣	٠,٠٥	٣٤	**٠,٤٧٦	٠,٠١
١١	**٠,٥٢٣	٠,٠١	٣٥	**٠,٥٥٠	٠,٠١
١٢	**٠,٣١٥	٠,٠٥	٣٦	**٠,٦٥٦	٠,٠١
١٣	**٠,٥١٨	٠,٠١	٣٧	*٠,٣٣٨	٠,٠٥
١٤	**٠,٤٧٨	٠,٠١	٣٨	*٠,٤٠١	٠,٠٥
١٥	**٠,٦٠١	٠,٠١	٣٩	**٠,٥٠٧	٠,٠١
١٦	*٠,٣٤٤	٠,٠٥	٤٠	**٠,٦١١	٠,٠١
١٧	*٠,٤٩٤	٠,٠٥	٤١	**٠,٥١٠	٠,٠١
١٨	*٠,٣٠٢	٠,٠٥	٤٢	**٠,٥٤٣	٠,٠١
١٩	**٠,٤٨٨	٠,٠١	٤٣	*٠,٣٠١	٠,٠٥
٢٠	**٠,٥٠٤	٠,٠١	٤٤	*٠,٤٢١	٠,٠٥
٢١	*٠,٣١١	٠,٠٥	٤٥	*٠,٣٢٨	٠,٠٥
٢٢	*٠,٤٠٢	٠,٠٥	٤٦	**٠,٤٩٠	٠,٠١
٢٣	*٠,٣٠٢	٠,٠٥	٤٧	**٠,٥١٤	٠,٠١
٢٤	**٠,٥٠٢	٠,٠١			

** دال عند مستوى 0.01

*دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول (2) أن فقرات المقياس الـ (47 فقرة) حققت ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس وعند مستويات دلالة (0.05- 0.01).

الثبات في البحث الحالي: تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وجاءت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والمقياس ككل على النحو الآتي: الالتزام (0.856)، التحكم (0.865)، التحدي (0.821)، المقياس ككل (0.811).

3- مقياس الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات العقلانية (Chan, Ho-wai , 2016) (ترجمة الباحث)

الهدف من المقياس: يقيس هذا المقياس الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات العقلانية لدى طلاب الجامعة.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (37) عبارة، تتبع مقياس متدرجاً (مقياس ليكرت): غير موافق أبداً (1)، غير موافق (2)، محايد (3)، موافق (4)، موافق جداً (5). وتتراوح الدرجة على كل عبارة بين 1-5، والمقياس ككل بين 37- 185.

الصدق: تم حساب الصدق باستخدام التحليل العاملي والذي أفرز 5 عوامل هي: (الطلب الجامد)، (المعتقدات التهويلية)، (تحمل الإحباط المنخفض)، (التقييم العام)، (المعتقدات العقلانية).

الثبات: تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ، وجاءت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والمقياس ككل على النحو الآتي: (الطلب الجامد، 0.756)، (المعتقدات التهويلية 0.765)، (تحمل الإحباط المنخفض 0.721)، (التقييم العام 0.802)، (المعتقدات العقلانية 0.648)، المقياس ككل (0.711).

الصدق في البحث الحالي للتحقق من صدق المقياس تم قياس معامل ارتباط كل فقرة من فقراته مع الدرجة الكلية وذلك بعد الانتهاء من التطبيق، (الاتساق الداخلي), ويوضح الجدول (3) معاملات ارتباط كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات العقلانية.

جدول (3) يوضح قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات العقلانية والدرجة الكلية للمقياس (ن=120)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**٠,٧٧٣	٠,٠١	٢٠	**٠,٧٠٨	٠,٠١
٢	**٠,٦٦٧	٠,٠١	٢١	**٠,٦٨٨	٠,٠١
٣	**٠,٧٢٠	٠,٠١	٢٢	**٠,٥٣٥	٠,٠١
٤	*٠,٤٣٨	٠,٠٥	٢٣	**٠,٤٧٦	٠,٠١
٥	**٠,٤٧٦	٠,٠١	٢٤	**٠,٧٠٥	٠,٠١
٦	**٠,٥٥٠	٠,٠١	٢٥	*٠,٣٩٤	٠,٠٥
٧	**٠,٦٥٦	٠,٠١	٢٦	**٠,٤٦٧	٠,٠١
٨	**٠,٧٣٤	٠,٠١	٢٧	**٠,٧٧٨	٠,٠١
٩	**٠,٧٤٩	٠,٠١	٢٨	*٠,٤٣٨	٠,٠٥
١٠	*٠,٤٥٤	٠,٠٥	٢٩	**٠,٤٧٦	٠,٠١
١١	**٠,٥٨٣	٠,٠١	٣٠	**٠,٥٥٠	٠,٠١
١٢	**٠,٦١٥	٠,٠١	٣١	**٠,٦٥٦	٠,٠١
١٣	**٠,٥١٨	٠,٠١	٣٢	*٠,٣٣٨	٠,٠٥
١٤	**٠,٤٧٨	٠,٠١	٣٣	*٠,٤٠١	٠,٠٥
١٥	**٠,٦٠١	٠,٠١	٣٤	**٠,٥٠٧	٠,٠١
١٦	*٠,٣٤٤	٠,٠٥	٣٥	**٠,٦١١	٠,٠١
١٧	*٠,٤٩٤	٠,٠٥	٣٦	**٠,٥٢٢	٠,٠١
١٨	*٠,٣٠٢	٠,٠٥	٣٧	**٠,٥٤٣	٠,٠١
١٩	*٠,٣٢٦	٠,٠٥			

** دال عند مستوى 0.01

*دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول (3) أن فقرات المقياس الـ (37) حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس وعند مستويات دلالة (0.05 - 0.01) .

الثبات في البحث الحالي: تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وجاءت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والمقياس ككل على النحو الآتي: (الطلب الجامد ، 0.79)، (المعتقدات التهويلية 0.80)، (تحمل الإحباط المنخفض 0.82)، (التقييم العام 0.83)، (المعتقدات العقلانية 0.79)، المقياس ككل (0.80)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

إجراءات تطبيق البحث

في سبيل القيام بهذا البحث وتنفيذه اتبع الباحث الخطوات التالية:

1- تحديد وانتقاء الأدوات المستخدمة.

2- اختيار أفراد العينة من طلاب كلية التربية بجامعة شقراء.

3- تطبيق أدوات البحث على العينة.

4- تصحيح المقاييس الخاصة بأدوات البحث بعد استبعاد نماذج المقاييس غير المستوفاة، أو غير المكتملة.

5- إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للتحقق من صحة فروض البحث.

6- تفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

7- صياغة بعض التوصيات التي نبعت مما أسفرت عنه نتائج البحث, وذلك حتى يتسنى الاستفادة منها مستقبلاً.

المعالجة الإحصائية

وللتحقق من صحة الفروض التي تضمنتها الدراسة الحالية ومعالجة بياناتها, والتوصل إلى نتائج دقيقة للبحث, استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

١- معامل ارتباط بيرسون.
٢- تحليل الانحدار الخطي.
٣- المتوسطات والانحرافات المعيارية.

نتائج البحث وتفسيرها

أولا : نتائج الفرض الأول

والذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياسي الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية. والجدول (4) يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (4) يبين الإحصاء الوصفي ومعاملات الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	قلق المستقبل	الصلابة النفسية	الأفكار اللاعقلانية
قلق المستقبل	٧٢	١,٢	١	٠,٦٣٢-	٠,٣٢٠
الصلابة النفسية	١٢٠	١,٤	٠,٦٣٢-	١	٠,٦٧٢-
الأفكار اللاعقلانية	١١٢	١,٤	٠,٣٢٠	٠,٦٧٢-	١

ويتضح من الجدول (4) أن معامل الارتباط بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية إيجابي ودال (R = 0.320), في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقات سالبة دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل (R= 0.632-) وبين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية (R= 0.672-).

ثانياً: نتائج الفرض الثاني

والذي ينص على أنه:" يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي بين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد بين متغيرات التنبؤ (الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية) والمتغير النتيجة (قلق المستقبل) لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. والجدول (5) يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (5) نتائج تحليل الانحدار المتعدد بين متغيرات التنبؤ (الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية) والمتغير النتيجة (قلق المستقبل) لدى عينة من طلاب جامعة شقراء

	معامل الانحدار المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	تغير مربع الارتباط المتعدد	درجات الحرية ١	درجات الحرية ٢
النموذج ١a	٠,٢١	٠,١٢	٠,١٢	١	١٣٩
النموذج ٢ b	٠,٥٨**	٠,٤٠	٠,١٦	١	١٣٨

ومن خلال الجدول (5) يتبين من النموذج 1 أن قيم مربع الارتباط المتعدد كلها دالة، حيث أن متغير الصلابة النفسية يفسر ما نسبته 12% من إجمالي التباين، والأفكار اللاعقلانية تفسر 16% من إجمالي التباين في نموذج المرونة النفسية. في حين أن النموذج 2 يبين أن الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية يفسران ما نسبته 40% من إجمالي التباين في نموذج قلق المستقبل, وذلك عند استخدامهما كمتنبئات في نموذج الانحدار, كما تبين أن الصلابة النفسية (النموذج 1) والأفكار

اللاعقلانية (النموذج٢) يرتبطان بشكل واضح وكبير بمتغير المحك (قلق المستقبل) كما هو واضح من قيمة معامل الانحدار المتعدد.

ثالثا: نتائج الفرض الثالث

والذي ينص على أنه: "تسهم الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية بنسبة في قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات معادلة الانحدار المتعدد لمتغيرات التنبؤ (الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية) والمتغير النتيجة (قلق المستقبل) لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. والجدول (6) يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (6) يوضح قيم معاملات معادلة الانحدار المتعدد لمتغيرات التنبؤ (الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية) والمتغير النتيجة (قلق المستقبل) لدى عينة من طلاب جامعة شقراء

متغيرات التنبؤ	المعاملات القياسية	المعامل غير القياسي		قيمة ت	الدلالة
	بيتا	الخطأ القياسي	B		
الصلابة النفسية	٠,١٣٩	٠,٠٢١	٠,١٣١	١,٦٢٥	٠,٢٨٥ غير دالة
الأفكار اللاعقلانية	٠,٥٢٤-	٠,٠٩١	١,٢٨١-	١٤,٠٤١	٠,٠٥

ومن الجدول (6) أشارت النتائج إلى أن أوزان بيتا Beta والتي تمثل الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع (المتغير النتيجة – قلق المستقبل) هي كالآتي: الصلابة النفسية (بيتا = 0.139, قيمة ت= 1.625, مستوى الدلالة = 0.285 غير دالة). الأفكار اللاعقلانية (بيتا =- 0.524, قيمة ت= 14.041، مستوى الدلالة = 0.05)، ومن ثم فإن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسهم إسهاماً دالاً في المتغير النتيجة (قلق المستقبل)، في حين لا تسهم الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

التفسير

بالنظر إلى الجدول (4) يتضح أن معامل الارتباط بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية كان إيجابياً ودالاً (R =0.320), في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقات سالبة دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل (R=0.632-) وبين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية (R=0.672-). ويمكن تفسير ذلك بأن الصلابة النفسية عبارة قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط، والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام, واحترام الذات يتنافى مع وجود أفكار لاعقلانية لدى الطالب الجامعي, كما أنها تساعد الطالب الجامعي (الفرد) على أن يكون لديه ميل نحو إدراك التغيرات التي تحدث في حياته على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي وتقبلها كما هي. وهذا يتعارض مع قلق المستقبل الذي يشعر من خلاله الطالب (الفرد) بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار أو تقدير الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.

كما أن الاضطراب الذي يعاني منه الفرد ما هو إلا نتيجة للأفكار اللاعقلانية التي يتبناها والتي تلعب دوراً كبيرا في تحقيق السواء أو اللاسواء لديه. وارتباط الأفكار اللاعقلانية بقلق المستقبل يعود إلى المرحلة العمرية التي يمر بها طالب الجامعة، والتي كثيراً ما يستثار خلالها الشاب في تفكيره وأحلامه وآماله وما ينتظره أو يتوقعه في المستقبل، فعندما يكون تفكيره مبالغاً فيه وغير منطقي فإن

ذلك قد يؤدي إلى عدم وضوح أو عدم تحديد الرؤية بالنسبة له، وبالتالي يستشعر الإحباط والفشل وعدم الأمن والاستقرار والخوف والقلق من المستقبل.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه شقير (2005) من أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولاعقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الدائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن تم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه إبراهيم (2006) من أن من أسباب قلق المستقبل النظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد, والنظرة السلبية من قبل المحيطين به، وهذا ما أشار إليه إلبرت إليس من أن المشكلات النفسية لا يكون السبب المباشر فيها الانفعال بل هو الأفكار اللاعقلانية أو اللامنطقية، وأن الانفعال في هذه الحالة إنما يكون هو العرض الظاهر والذي يكمن وراء ذلك الإدراك الخاطئ، والمفاهيم المشوشة التي تكسب الوقائع والأحداث صيغاً مغايرة تدفع للانفعالات غير السوية أو المرضية (إبراهيم، 2006).

ومما يؤكد هذه النتيجة، ما ظهر من الجدول (6)، والذي أشارت النتائج الموضحة من خلاله أن أوزان بيتا Beta والتي تمثل الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع (المتغير النتيجة – قلق المستقبل) هي كالآتي: الصلابة النفسية (بيتا = 0.139, قيمة ت= 1.625, مستوى الدلالة = 0.285 غير دالة), الأفكار اللاعقلانية (بيتا = -0.524, قيمة ت = 14.041، مستوى الدلالة = 0.05)، ومن ثم فإن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسهم إسهاماً دالاً في المتغير النتيجة (قلق المستقبل)، في حين لا تسهم الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه مسعود (2006)، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية, ودراسة العوض (2014)، التي أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، ودراسة الزواهرة (2014)، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل، ودراسة محمد، وحسن، ومورتيزا (Mohamad, Hasan, Morteza) (2015)، التي أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين الصلابة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية، ودراسة أحمادي (2015)، التي أشارت النتائج فيها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

أوجه الإفادة من البحث الحالي

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج فإن للبحث الحالي بعض التطبيقات التربوية للبحوث المستقبلية, حيث يوسع من المعرفة الحالية ويعتمد عليها فيما يتعلق بالعوامل التي ربما يكون لها دور في قلق المستقبل. فعلى سبيل المثال، إذا كانت الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً عكسياً بقلق المستقبل لدى الطلاب، فإن إعداد وإجراء تدخلات تستهدف زيادة الصلابة النفسية لدى الطلاب الجامعيين قد يكون مفيداً في الحد من قلق المستقبل، كما أن إجراء تدخلات تستهدف الحد من الأفكار اللاعقلانية والتخفيف منها قد يكون مفيداً في الحد من قلق المستقبل لدى الطلاب.

ومن ناحية أخرى، فإن البحث الحالي يقدم دراسة عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأفكار العقلانية وقلق المستقبل، مع الوضع في الاعتبار النتيجة التي مفادها أن الأفكار العقلانية منبئ في قلق المستقبل، في حين أن الصلابة النفسية ليست كذلك ولم تسهم إسهاماً دالاً في قلق المستقبل، ومن ثم فإن الباحث يوصي بأن تستخدم الدراسات المستقبلية لمثل هذا الموضوع طرقاً تجريبية تتوصل إلى نتائج يتم من خلالها الحصول على فهم شامل عن هذه العلاقات وتطبيقاتها على المنظور الإيجابي للصحة العقلية.

المراجع

إبراهيم، عبد الستار (2006). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**. ط٢، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

أحمادي، سهيلة (2015). **قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية على عينة من طلبة(كلية العلوم الاجتماعية والعلوم التكنولوجية) المقبلين على التخرج بجامعة الشهيد حمّه لخضر -الوادي-.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الشهيد, حمة لخضر بالوادي.

بلان، كمال يوسف (2007). **نظريات الإرشاد النفسي** (1). منشورات جامعة دمشق، سوريا.

بلكيلاني، إبراهيم محمد (2008). **تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج.** رسالة ماجستير غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.

جبر، أحمد (2012). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الأزهر.

حسن، عبد الحميد؛ والجمالي، فوزية (2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة العلوم التربوية**، جامعة قطر، العدد (4)، ص ص 171-215.

حمادة، عمر؛ وعبد اللطيف، عز (2006). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. **مجلة الدراسات النفسية**، العدد الثاني، 229-272.

راضي، زينب نوفل (2008). **الصلابة النفسية لدي الأمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات**. بحث ماجستير. دار وائل، الأردن.

الزواهرة، محمد خلف (2014). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية** - المجلد الثالث، ص ص 47- 80.

زيدان، سها (2007). **هواجس المستقبل عند الشباب**. دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق كلية التربية، جامعة دمشق.

دخان، نبيل كامل؛ والحجار، بشير إبراهيم (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)**، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص ص 369- 398.

السيد، عبدالمنعم (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد 21، ص ص 157-201.

شايع، عبد الله مجلي (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة – جامعة عمران. **مجلة جامعة دمشق** –المجلد 27، ص ص 193- 241.

شقير، زينب محمود (2005). **مقياس قلق المستقبل**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

الصباح، سهير سليمان؛ والحموز، عايد محمد (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، العدد (49)، ص ص 284-311.

صبري، ايمان محمد (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 13(8)، ص ص 53-99.

الصفدي، رولا مجدي (2013). **المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة.** رسالة ماجستير. جامعة الأزهر, غزة.

العجمي، نجلاء محمد (2004). **بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود, الرياض.

العوض، مهدي عناد (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. **مجلة جامعة البعث** – المجلد ٣٦ ، العدد ٢٥، ص ص 71-103.

مرسي، أبو بكر (2002). **أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

مخيمر, عماد (٢٠٠٢). **مقياس الصلابة النفسية.** مكتبة الأنجلو المصرية.

مسعود، سناء منير (2006). **بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية**. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية, جامعة طنطا.

المشيخي، غالب بن محمد علي (2009). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدي عينة من طلاب جامعة الطائف**. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

المومني، محمد أحمد؛ ونعيم، مازن محمود (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، مجلد 9، العدد 2، ص ص 173-185.

Ahmad ,H. , Dariush ,P., Alireza ,A. (2013). The relationship between hardiness and burnout among the teachers of the universities and higher educational institutes - case study. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(3), 500-506

Chan, Ho-wai, Queenie (2015). *Irrational beliefs, depression, anxiety and stress of university students in Hong Kong.* Doctor of Education, The University of Hong Kong.

Eid,J., Jonsen, B.H., Bartone, P.T. & Nissestad, O.A. (2007). Growing transformational leaders: exploring the role of personality hardiness. *Leadership & Organization Development Journal*, 29(1), 4-23.

Maddi, S. R. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. 19 (1), Lawrence Erlbaum Associates, 61–70.

Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (2001). Personal Views Survey III-R, Test development and Internet instruction manual. Newport Beach, CA, Hardiness Institute.

Mohamad ,K., Hasan ,B., Morteza ,A. (2015). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism. *World Scientific News*, 28 , 86-100

Skomorovsky, A.Sudom, A. (2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates, *Military Medicine* ,176 (1), 7-12.