



تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم

تقوى عبدالرحمن حسن محمدعلى ، ياسر جبريل معاذ

كلية التربية، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

عنوان المراسلة: هاتف: 0990025003

المستخلص:

هدف هذا البحث إلى معرفة السمة العامة لتقدير الذات ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، وكذلك معرفة دلالة الفروق في تقدير الذات وقلق المستقبل تبعاً لمتغير نوع الطلاب، ومعرفة علاقة الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى هؤلاء الطلاب. لتحقيق هذه الأهداف قام الباحثان بتطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس قلق المستقبل واختار الباحثان عينة عشوائية تكونت من (230) طالباً وطالبة. استخدم الباحثان الاحصاء الوصفي والاستدلالي لتحليل البيانات والذي تم عبر برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام الاساليب الاتية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفاكرونباخ ومعادلة سبيرمان براون، اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، واختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين. توصل الباحثان إلى النتائج التالية: أن السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تنسم بالإيجابية بدرجة كبيرة، وأن قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم يتسم بدرجة فوق الوسط. توجد فروق دالة في تقدير الذات تبعاً لمتغير النوع لصالح الطلاب الذكور، بينما لا توجد فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع. توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم. في ضوء هذه النتائج قام الباحثان بوضع توصيات ومقترحات اهمها: الاهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بارشاده اكااديمياً أو تربوياً، الاهتمام بالارشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يديروا ذواتهم بواقعية وايجابية.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات – قلق المستقبل

ABSTRACT:

This research aimed to identifying the general characteristics of self-esteem and future anxiety among the investigated students of Khartoum state universities, and to indentify differences in self-esteem and future anxiety according to some democratic variables, and identify the correlation between self-esteem and future anxiety among those students. To achieve these objectives the researchers adopted the self-esteem scale and the scale of future anxiety. The researchers selected a random sample which consisted of (230) students from both males and females. The researchers used a descriptive and inductive analysis to analyze the data by the Statistical Package of Social Sciences (SPSS), namely Pearson correlation coefficient, one sample T test, T test for two independent groups. The researchers arrived at the following findings: the general characteristic of self-esteem among students of Khartoum State universities is greatly positive, the future anxiety among students of Khartoum State universities is above average; there were significant differences in self-esteem due to gender variable in favorite of male students, while there are no differences in future anxiety due to gender variable, there is a statistically significant direct correlation between self-esteem and future anxiety among students of Khartoum State universities. In light of above mentioned findings the researchers recommended and suggested as follows: a student conception of self-esteem should be considered when he is guided academically and educationally, attention should be paid to effective educational guidance of students in order to enable them manage self really and positively.

Key words: self -esteem, future anxiety.

المقدمة:

توجد كثير من المشكلات النفسية التي تواجه الشباب الجامعي؛ فالدراسة الجامعية باعتبارها حدث مهما ومرحلة انتقالية في حياة الفرد يمكن أن تحدث المزيد من النضج والتوافق أو ربما تؤدي إلى مشكلات في التوافق والصحة النفسية. إن اهتمامات علماء النفس بالدراسة العلمية للشباب الجامعي من حيث المهارات والسمات الإيجابية، وأيضاً بالمشكلات النفسية لدى هؤلاء الشباب كانت ومازالت مستمرة حتى الوقت الحاضر. وبما أن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم متغير مليء بالتعقيدات جعلته غير قادر على تحقيق أهدافه ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي فتقدير الذات والقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الإنسان على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً، ومن هنا يشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشاب وهذا ما أكدته الدراسات النفسية، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة القيام بدراسة علمية من أجل معرفة أهمية هذه المتغيرات لدى شريحة من الشباب الجامعي، والتي تعد الحاضر والمستقبل.

مشكلة البحث :

يحدد الباحثان مشكلة البحث في الاسئلة التالية :

1. ما هي السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟
2. ما درجة انتشار قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟
3. هل توجد فروق في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع ؟
4. هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع ؟
5. ما دلالة الارتباط بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ؟

أهداف البحث :

سعى الباحثان لتحقيق الاهداف التالية:

1. بيان السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.
2. معرفة درجة انتشار قلق المستقبل بين طلاب جامعات ولاية الخرطوم.
3. توضيح دلالة الفروق في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.
4. معرفة دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.
5. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.

فروض البحث :

1. تتصف السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بالإيجابية.
2. يسود قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بدرجة وسط.
3. توجد فروق دالة في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.
4. توجد فروق دالة في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.
5. توجد علاقة ارتباط دالة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم.

أهمية البحث : يمكن بيان أهمية هذه البحث فيما يل:

لاهمية النظرية: إن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل تعتبر من المواضيع الجديدة التي لم يعثر الباحث بعد على (حد اطلاعه) على دراسات تناولتها وسبرت أغوارها وبلغت فيها نتائج، الأمر الذي قد يمنح البحث الحالي أهمية ، فالعلاقة بين هاذين المتغيرين وما يمكن أن يبني على ذلك من وضوح ومعلومات ، قد تعد مهمة في مواصلة البحث في دراسة التحديات والصعوبات التي تواجه الشباب الجامعي وتساهم في الكشف عن خبايا ذواتهم من أجل الفعل في المستقبل وليس القلق منه.

الأهمية التطبيقية: تتمثل في:

1- تقديم صورة موضوعية عن تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي.
2- يمكن أن يوفر البحث الحالي بعض المعلومات العلمية حول الشباب الجامعي وصورة عن تقديرهم لذواتهم وملامح وأسس للتحديات.

3- ويمكن أن يفتح البحث الحالي آفاقاً في للشباب الجامعي لفهم ذواتهم وحسن التعامل معه للدوائر والمؤسسات والبيئات والشركات والتهيي بحاجه دائمة إلى مزيد من فهم التغيرات النفسية التي تحدث لهذه الفئة والمقاربات الملائمة فالعلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل والاضطرابات النفسية أصبحت تحظى باهتمام متزايد وهي بحاجه إلى مزيد من البحث لتطال جوانب جديدة وفي علاقة مع متغيرات متعددة

حدود البحث: الحدود الزمانية: (2015م -2016م) الحدود المكانية: جامعات ولاية الخرطوم

المصطلحات:

تقدير الذات:

تقدير الذات لغة: تقدير بمعنى قدر قادراً بمعنى اعتبر وثنم وهو معيار تقويم به درجات الطالب في سمة او انجاز ما (احمد العايد واخرون، 1989، ص 970).

تقدير الذات اصطلاحاً: عرف (كوبر سميث cooper smith) تقدير الذات على انه (تقويم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه ، و يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد اجابيه او سلبيه نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه مهم وناجح وكفؤ)

تقدير الذات اجرائياً : تقدير الذات اجرائياً هو (التقييم الذي يضعه الطلاب لانفسهم من خلال اجابتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات)(لكوبر سميث cooper smith).

قلق المستقبل:

يعرف احمد عبدالخالق (1989،ص:17) قلق المستقبل انه انفعال غير سار وشعور مكرر مهدد او هم مقيم وعدم راحة او استقرار مع احساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم مبررله من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول.

التعريف الاجرائي لقلق المستقبل: الدرجة التي يحصل عليها المفحوصين من طلبة الجامعات على مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية

طلاب جامعات ولاية الخرطوم:

الطلاب الذين يدرسون في الجامعات الواقعة في ولاية الخرطوم.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

مفهوم الذات: خلال السنين الأخيرة عاد مفهوم الذات إلى الاهتمام بين علماء النفس فمهد وليم (جيمس، 1910) الطريق للنظريات المعاصرة، وكثير مما يكتب اليوم عن الذات والأنا مستمد مباشرة من (جيمس) ويعرف الذات أو الأنا التجريبية في أكثر معانيها عمومية بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعى أنه له (جسده وسماته وقدراته وممتلكاته وأسرتة وأصدقائه وأعدائه ومهنته وهواياته وكثير غير ذلك (عبد الفاتح دويدار). و يناقش جيمس الذات تحت ثلاثة عناوين:

مكوناتها مثل، مشاعر الذات و نشاط البحث عن الذات وحفظ الذات ، ومكونات الذات هي: الذات المادية والذات الاجتماعية ، الذات الروحية والأنا الخالصة

الذات و الحاجة إلى تأكيدها: يرى (سنج وكومب) أن هناك حاجة واحدة هي الحاجة إلى تأكيد الذات وصيانتها.

كيف تشبع هذه الحاجة؟ إشباعها جسمانياً نفسياً، وعن طريق الاهداف التي تسعى اليها الذات

يختلف الناس فيما بينهم في السبل التي يتبعونها لتحقيق أهدافهم فمنهم من يتوسل بالحيلة والملق ، ومنهم من يلجأ إلى العنف والقوة. وتوصف الطرق بما تدل عليه الأهداف التي تتضمنها هذه الطرق (سعد جلال) (المرجع في علم النفس).

ويمكن تقسيم الطرق التي قد يستغلها الفرد لبلوغ أهدافه وتأكيد ذاته إلى أربعة أقسام:

تأكيد الذات والسيطرة على الغير (مثل استعمال القوة البدنية ، واستغلال المركز وتأكيد الذات بالسيطرة على الأشياء كما يمكن تأكيدها بالانطواء في شخصية قوية او جماعة قوية ،وتأكيدها بإدخال نوع من التغيير في حالة الجسم.

و مما سبق نستطيع إدراك مدى تأثر (زهرا، 1972) بفكرة (فرنون، 1963) على مستويات الذات، إذ يرى الأول أنه يمكن تقسيم مستويات الذات إلى ثلاث مستويات رئيسية هي:

مفهوم الذات العام، والمكبوت ، والخاص

مفهوم الذات العام: ويضم هذا المفهوم عدداً من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات المثالي .

مفهوم الذات المكبوت: و هو الذي يتضمن أفكار الفرد المهدد عن ذاته والتي نجح دافع تأكيد وتحقيق الذات في تجنيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور ويحتاج التوصل إليه بالتحليل النفسي .

مفهوم الذات الخاص: و هو أخطر المستويات فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جداً أو (العوري) من خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاصة محرمة أو محرجة... الخ. (سعد جلال، 1985)

تأكيد الذات: إن تأكيد الذات يتعلق بما تحدث به نفسك بغض النظر بما يقوله الآخرون عنك وتوجيه كلمات مثل (أنا غبي، لا أستحق هذا، أنا منافق ، بداخلي إنسان سيئ) ... الخ، كلها تصنع منك إنساناً فاشلاً كما ترى نفسك وأنت ما قيم نفسك بهذه الصورة ولا تنتظر بأن تكون خلاف ذلك في نظر الآخرين إذ يجب أن يقول الإنسان لنفسه كل يوم بأنه إنسان عظيم ويمتلك قدرات كبيرة وليرتبط بالله أكثر ويدعوه أكثر وليتخلص من النواقص التي تعيقه عن التقدم ولا يركز عليها كثيراً كي لا يصاب بالتشاؤم وينظر إلى نقاط القوة في شخصيته ويركز عليها ويوحي إلى نفسه ويؤكد لها أنه سيصل إلى ما يتمناه ولو جزئياً.

ويشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها سمة من سمات الأشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية ان هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة عامه أي أنها تتوفر في البعض فيكون إيجاباً في مختلف المواقف وقد لا تتوفر في البعض الآخر ويصبح سلبياً وعاجزاً من تأكيد ذاته في المواقف المختلفة وهناك علماء آخرون أعادوا صياغة هذه الخاصية بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها ويتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية.

إن تأكيد الذات هو أول شيء يكون في الشخصية الناجحة بحيث يعطي الفرد لنفسه دافعاً لينجح دون الوقوف بعائق وهمي ينسجه من ذاته أو من عدم تأكيده لذاته أي يعرف نفسه تماماً وما يستطيع أن يفعله ولكن دون الوقوف بمرحلة الغرور وتمجيد الذات.

المشكلات التي يعاني منها الفرد في حالة انخفاض مستوى توكيده:

في اعتقادي إذا استبصرنا مواطن الخطر ومظاهر الضرر المرتبطة بظاهرة ما تستثير انتباهنا، ومخاوفنا، ومن ثم اهتمامنا بدرجة أكبر من المزايا المتوقعة، ولا غير في ذلك، فنحن نقلق على صحتنا حين نرى المرضى عقب زيارة صديق بالمستشفى، ومن ثم ينصب اهتمامنا على الكشف عن الأعراض الناجمة عن انخفاض التوكيد على كل فرد والمجتمع. لذا تم تقديم تصنيف مقترح لتلك الأضرار يتضمن الفئات التالية:

أ- ظهور شكاي بدنية واضطرابات سلوكية. ب- وجود صعوبات في العلاقات الشخصية. ج- صعوبة مواجهة المشكلات في العمل. د- سوء العلاقات الأسرية وضعفها. هـ- ظهور مشكلات ذات طابع اجتماعي وثقافي. **مزايا ارتفاع التوكيد:** عرضنا فيما سبق لأحد وجهي العملة، والذي يتمثل في المضار الناجمة عن انخفاض التوكيد، والآن سينصب اهتمامنا على ثانيها، إلا وهي المزايا التي يجبرها الفرد حين يرتفع مستوى توكيده خلال تفاعله في مجالات حياته المتنوعة سواء الخاصة، أو العملية أو السرية أو العائلية أو الاجتماعية. مؤكداً حياً، فنحن نعيش لنؤكد ذاتنا، ونؤكد ذاتنا أيضاً، لنعيش، حياة نستحقها باتبارنا بشر له كرامة أثبتتها الله لنا وحبنا إياها.

و تتمثل أهم هذه المنافع التي يثمرها التوكيد فيما يلي:

مواجهة المواقف الممرجة والتخلص من المأزق بكفاءة، إقامة علاقات شخصية وثيقة ومشبعة، التخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة، - شيوع المشاركة الاجتماعية، التمتع بقدر أكبر من الصحة النفسية وهناك طريقتان يمكن استخدامهما لتنمية الذات بما يحقق مزيداً من التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد، هما: التنمية النظامية والتنمية الذاتية

إن توكيد الذات هو عملية تقوم على عدة عوامل هي:

اكتشاف الذات و الوعي بالذات والتقوية أو التوكيد

أقسام تقدير الذات:

يقسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين:

أ- تقدير الذات المكتسب و تقدير الذات الشامل تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات.

التقدير الذاتي الشامل: ويعود إلى الحس العام للاقتدار بالذات فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو انجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام حتى ان أغلق في وجوههم باب الاكتساب أنماط تقدير الذات (ابراهيم الكيلاني، 2008) هي تقدير الذات العالي والثابت، وتقدير الذات العالي وغير المستقر، و تقدير الذات المنخفض والثابت، وتقدير الذات المنخفض وغير المستقر

مصادر تقدير الذات:

توجد أربعة مصادر أساسية وهي: (البيت والوالدان والمدرسة والمدرسون والأقران والأصدقاء المقربون) ويعتبرون أن المجالات أو العوامل الأهم في تكوين تقدير الذات لدى هذه الفئة هي خمس (المظهر الخارجي والنجاح المدرسي، المهارات الرياضية والعلاقات الاجتماعية والقبول من المحيط).

وفي ذكر العوامل المؤثرة في تقدير الذات وتحديدها في: البيئة الأسرية، تقويم وآراء الآخرين، المظهر الانجاز الأكاديمي، الأفكار الذاتية، التطلعات الشخصية، البراعة وأداء المهام والانجازات والتطلعات الشخصية.

السمات العامة لنوعي تقدير الذات المنخفض:

احتقار الذات، الشعور بالذنب، الاعتذار المستمر عن كل شيء، الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وان كان الآخرون يرون غير ذلك، عدم الشعور بالكفاية في الأدوار والوظائف، الشعور بالغرابة عن العالم، التشاؤم والانكماش والانكفاء عن النفس

السمات العامة لنوعي تقدير الذات المرتفع:

سرعة الاندماج، والانتماء في أي مكان كان، والكفاية الذاتية، والشعور بالقيمة الذاتية، والقدرة على مواجهة التحدي - وكثرة الانتاجية - والسعادة والرضا عن حياتهم، والنفاؤل والواقعية والقوة في مواجهة عثرات النفس وقوة التحكم في المشاعر - الاستجابة المستمرة للتحديات.

القلق: إذا لاحظنا شخصاً في حاله من الذعر أو الخوف أو إذا أنصتنا إليه وهو يعبر عن مخاوفه من السهل أن نفهم سلوكه مدفوعاً بالقلق، ويوجد عدد من الاستنتاجات المختلفة، ويمكن أن نحدد في أربعة استنتاجات تبين القلق منها:

1- السلوك الظاهري الذي ينتج عن الفرد نتيجة لبعض المثيرات.

2- التغيرات الجسمية، خاصة في الجهاز العصبي الذاتي أو التلقائي

3- الحركات اللاإرادية مثل الارتعاشات.
 4- المشاعر الذاتية للخوف أو الضيق ، والتي يمكن التعبير عنها لفظياً للشخص الملاحظ.
 ويميز كاتل بين مفهومين من المفاهيم البنائية المرتبطة معاً عند الحديث عن القلق ، وهما مختلفان تماماً من الناحية المنطقية:
 أ- حالة القلق: وتحدث عندما يدرك الشخص منبها معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له "وتختلف حالة القلق من الشدة وتغير عبر الزمن بوصفه دالة لكمية مواقف المشقة التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه" (عبد الخالق، 1994) وهي حالة انفعالية مؤقتة تختلف من لحظة إلى أخرى وسرعان ما تزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد (حسين، 2007).
 ب- سمة القلق: "تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في الميل إلى القلق وهذه الفروق تنشأ عن اختلاف ردود الأفعال تجاه المواقف المدركة بأنها مهددة" (حسين، 2007). ويشير عبد الخالق إلى أن سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك ، وان كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة هذه الحالة (عبد الخالق، 1994).

يمكن تقسيم القلق إلى مستويين أساسيين:

القلق الموضوعي: وهو تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بدرجة من التوتر في مواقف أو مشكلات معينة وهي تزول بزوال المؤثر ، مثل قلق الأب على ابنه ويتميز القلق في مدى الحالة بأنه رد فعل طبيعي لهذه المواقف الضاغطة ويعكس الظروف الموضوعية التي أدت إلى هذه الحالة ، ومثل هذا المستوى من القلق يعمل على تنشيط الحياة النفسية للفرد بهدف محاولة حل المشكل ولا يصل لدرجة تهديد الشخصية.
القلق المرضي: وهو حالة مستمرة ، منتشرة ، يشعر فيها الفرد بالضيق والهم بطريقة غامضة ولا يجد الفرد لهذه الحالة تفسيراً موضوعياً ومثل هذه الدرجة المرضية من القلق تكون مصحوبة بمشاعر التهديد لكيان الفرد (قلق مهدد) على مواقف وإشارات متعددة (تعميم مثيرات القلق). وهذه الدرجة من القلق عادة ما تتداخل مع الأعراض المرضية لتكون زملاً (مركبات) للأعراض التي تتصف بها اضطرابات الشخصية.

مصادر القلق:

نظريات تفسير القلق: تولى مدرستا التحليل النفسي والسلوكية اهتمام كبير للقلق وطبيعته ومصادره وعلاجه ، لأنه يعتبر في كثير من الحالات محورا لاضطراب الشخصية . وبيان ذلك فيما يلي:

مدرسة التحليل النفسي:- يقول فرويد ان القلق يكمن في التوقع (توقع حالة الخطر) ويعتبر صدمة الميلاد هي الخطر الاول . ويعتبر اوترانك ان حالة التكرار لصدمة الميلاد. فالقلق اذا من جهة هو توقع صدمة ومن جهة اخرى هو تكرار لصدمة من صورته مخففة . وعلى ذلك ترجع علاقة القلق بالتوقع الى حالة الخطر التي هي حالة عجز يدركها الفرد ويتزكرها ويتوقعها (فرويد 1957). وينشأ القلق حسب تفسير اصحاب التحليل النفسي من سعي الفرد الى الاستقلال والتجديد من ناحيه اخرى (اريك فروم ، وهاري استاك سوليفان) اما ادلر فيذهب الى ان مصدر القلق كامن في الشعور بالدونية والنقص .

المدرسة السلوكية : يفسر (ماور) (1951) القلق في (نظريته عن المثير- الاستجابة في القلق) على انه نمط سلوكي متعلم . ويقول (القلق يتعلم خلال العقاب فالقلق استجابته متعلمه ، تحدث وفقا لاشارات(المثيرات الشرطية) تكون منذره بوقوع مواقف الاذى والالم (المثيرات غير الشرطية) ولذلك يعتبر القلق في طبيعته حالة توقعية اساسا فالفراد اذا شعر بحاجه يصحبها توقع وقوع اي شكل من اشكال عدم الارتياح واذا اكتسب الفرد سلوكا جديدا يمكننا ان نطلق على ذلك تعلما للقلق عن طريق (العقاب) اي ان القلق عند اصحاب هذا الاتجاه مرادف للتهديد بالعقاب وتوقعه (استاذ ماورر ، 1915،)

آثار القلق: التوهم ، الوظائف الجسمية ، الاستهتار بالحياة

مفهوم قلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل. وقد بين Eysenk 1975 بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطئ وغير صحيح ، وبذلك فإن الاشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة الى المستقبل، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق ، وأن الامتداد المستقبلي يميل الى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود الى التغيير. أما Rappapor فيرى (قلق المستقبل) بأنه مزيج من الرعب والامل في للمستقبل ، ويعاني فيه الفرد من الاكتئاب والافكار السيئة وقلق الموت واليأس بشكل غير طبيعي . أشكال الاضطراب الفكري للشخص القلق هي : يكون دائماً في محيط الأفكار التي تدور حول الحالات السلبية، عدم القدرة على مناقشة الافكار المخيفة والسيئة، تعميم الاثر السلبي والضرار ليجعل منه حالة شمولية.

مظاهر قلق المستقبل: لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

أ- مظاهر معرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالافكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائماً من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية.

ب- مظاهر سلوكية: مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد ، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

ج- مظاهر جسدية: ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم ، الإغماءة التوتري العضلي، عسر الهضم ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وإدراك عدم منطقية تصرفاته ، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة.

أسباب قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل وبمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات نظر سلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم . كما وأن حالة عدم المقدرة على التنبؤ بما سيحدث مستقبلاً وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول. وأن من أهم أسباب قلق المستقبل لدى الفرد هي :

أولاً: أسباب شخصية مثل:

أ-عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها. ب-عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل. ج. عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات والواقع الذي هو فيه .

ثانياً. أسباب اجتماعية :

التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل و عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله والشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع و الشعور بعدم الأمان والاحساس بالضيق . فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنى خاص لوجوده في هذه الحياة، كلها تفرز حالات من الخوف والاضطراب والقلق.

وهناك رأي آخر عن أسباب قلق المستقبل تتجسم في التالي: عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث. والنظرة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها وعدم القدرة على التكيف والمواجهة مع المشاكل و العزلة وعدم الانتماء.

النظريات المفسره لقلق المستقبل: يمكن بيان النظريات المفسرة لقلق المستقبل فيما يلي:

رؤية المدرسة الانسانية للقلق : يرى (روجرز) ان القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الاتساق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته والتي يطلق عليها الكائن العضوي أو الحي (صالح والطارق ،1998) فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه أدى ذلك به إلى التوافق النفسي ،في حين إن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي تجاهلها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على انها تمثل تهديدا له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر (حسين ،2007). وتعتبر المدرسة الإنسانية إن من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الإحباط حيث انه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد كما إن انضمام خبره جديده إليه لا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه تجعله في حالة اضطراب نفسي (شرف نظرية الذات في الإرشاد التربوي ، مجلة المعلم). لذلك تحظى الخبره بالاهتمام الكبير هنا فالخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وإلى التوافق النفسي . و الخبرات التي تتفق مع الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على انها تهديد ويضفي عليها قيمة سلبية وعندما تدرك الخبره على هذه النحو تؤدي إلى التهديد واحباط مركز الذات والتوتر وسوء التوافق النفسي وتنشيط وسائل الدفاع النفسي التي تعمل على تشويه المدركات والإدراك غير الدقيق . (في: شرف: نظرية الذات في الإرشاد التربوي مجلة المعلم (زهران ،1982). و يعد ماسلو مع روجرز من أشهر المنظرين للنظرية الإنسانية ، فماسلو حدد سلم أو هرم الحاجات الإنسانية والذي يتكون من خمسة مستويات من الحاجات و التي نجلها في:

الحاجات الأساسية (البيولوجية): تأمين متطلبات الجسد والبقاء وتسمى البيولوجية أو الفطرية وهي في قاعده الهرم وهي حاجات أساسية للفرد ((الطعام ، الشراب ، الهواء، النوم ...)) وتقوم هذه الحاجات بتوجيه السلوك وتظهر أثارها في أثناء الحرمان الشديد حيث يصبح إشباعها هو المهيمن على سلوك الفرد ولا ينتقل إلى المستويات العليا في الهرم إلا إذا اشبع هذه الحاجة.

الحاجة إلى الأمن: أي الحاجة إلى الاستقرار، و هي تعبر عن شعور الفرد بالإطمئنان والسلامة والأمن ويبدو هذا عند الأطفال الذين يتعرضون إلى موافق مألوفه وأيضاً الكبار عندما يتعرضون لأشياء تهدد بقاءهم (الكوارث - الحروب - الأمراض ...) و يعتمد الأمن إلى الأمن النفسي.

الحاجة إلى الإنتماء والحب: أي العلاقات الدافئة مع الأصدقاء والأسره . والأسره هنا يريد الفرد ان يكون محبوبا وان يكون جزءا من الجماعه أي الإنتماء ،ومن هنا فهو يتعاطف مع أفراد أسرته ومع أفراد خارج أسرته ،وهو يشعر بالضيق عند غياب الأصدقاء عنه وهنا تتجلى وتظهر هذه الحاجة عندما يتعارض الفرد مع أفراد مجتمعه، وعلى العكس فإن التمرد نتيجة لعدم إشباع هذه الحاجة .

الحاجة الاحترام والتقدير إلى: سعي الفرد للحصول على الاحترام من الآخرين وهذا يخلق إرتياحا داخليا بتقديره لذاته.

الحاجة الى تحقيق الذات: وهي الهدف النهائي والحاجه العليا لدى غالبية الافراد ويعرفها ماسلو بانها (عملية تحقيق مستمره للقدرات والامكانيات والمواهب) (صالح والطارق، 1998)، (احمد، 2004) و(عبد الرحمن، 1998).

فعدم اشباع هذه الحاجات وعدم تحقيق الذات سيؤدي حسب ماسلو الى حدوث القلق، مما يدفعه الى اعادة المحاولة طلبا في استعادة التوازن . فالقلق في المدرسة الانسانية لا ينشأ من حاضره الفرد وانما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من احداث تهدد وجود الانسان وانسانية الفرد . فالقلق ينشأ مما يتوقع الفرد ، اي ان المستقبل هو الذي يستثير القلق (الجنابي وصبيح ، 2004).

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

رؤية المدرسة الانسانية لتقدير الذات : تركز النظرية الإنسانية على نظرية الذات التي وضعها كارل روجرز فالذات لديه هي كينونة الفرد التي تنفصل عن المجال المدرك ، وهي تنمو نتيجة تفاعل الفرد مع مجتمعه والخبرات التي يمر بها . أما مفهوم الذات فيعرف بأنه: تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقسيمات الخاصه بالذات ويعتبره الفرد تعريفا نفسيا لذاته . ويعرف ماسلو المحققين لذواتهم بأنهم أناس يلتزمون بأهداف معينه في حياتهم ويكافحون في سبيل تحقيق ذلك ، ويشعرون بأنهم خلقوا لذلك أيضا وان هذا قدرهم (احمد ، 2004).

و يتسمون بالخصائص التالية: الإدراك الصحيح والتام للواقع وتقبل الذات والآخرين والعالم التلقائية والبساطه الطبيعية والخصوصية والعزلة والاستقلال الذاتي والتجديد والنوق الرفيع والخبرات السامية و الصداقة العميقة- الإبداع والإبتكار- (احمد، 2004).

الدراسات السابقة :

دراسة نيفين عبد الرحمن المصري (2010-2011م) : عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة . هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، ومعرفة الفروق بين الطلاب ذوي قلق المستقبل (مرتفع - منخفض) في درجاتهم في فاعلية الذات، ومعرفة التفاعل بين قلق المستقبل والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على مستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر بغزة. ادوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (2005) . مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) . مقياس مستوى الطموح الاكاديمي إعداد صلاح أبو ناهية (1986) . منهج الدراسة : اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي . أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وأبعاده مع فاعلية الذات، ما عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائيا . وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات، ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع أو منخفض) على فاعلية الذات.

دراسة حسن شمال (1999) : عنوان الدراسة : قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية. أهداف الدراسة : هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية . عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية، وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

دراسة زبيجنيو زليكي (1996): عنوان الدراسة قلق المستقبل : المفهوم، القياس ، والبحث الأولي . هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين قلق المستقبل ، والتفاعل الاجتماعي ، والشعور بالإنتماء ، ونوع التوقعات المستقبلية، ومعرفة مدى تأثير قلق المستقبل على العمليات المعرفية الإنفعالية والسلوكية. تكونت عينة الدراسة من (629) طالبا بولنديا، و487 طالبا أمريكيا ، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل. أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يحرزون درجات عالية في مقياس قلق المستقبل يسعون دائما إلى السيطرة، واستخدام استراتيجيات أكثر قوة على من هم أقل منهم شأنا، أو أقل منهم في الدرجات الوظيفية على المستوى المهني.

دراسة محمود الأوسى (2001): عنوان الدراسة : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة . هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور - أناث) والاختصاص (علمي - إنساني) اضافته إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وتقدير الذات. تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة بغداد. طبق الباحث مقياس فاعلية الذات الذي أعده الباحث ، ومقياس تقدير الذات الذي أعده (العبيدي، 1999) . أظهرت نتائج الدراسة هي: أن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والاختصاص ، ووجود علاقة ارتباطية عالية موجبه بين فاعلية الذات ومتغير تقدير الذات .

دراسة مجنوب أحمد محمد أحمد قمر (2015): عنوان الدراسة: تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية. أهداف الدراسة الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية. تم استخدام المنهج. بلغ حجم عينة الدراسة (277) طالباً من جامعة دنقلا. نتائج الدراسة: وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد تقدير الذات وأبعاد السلوك العدوانى ما عدا تقدير الذات العائلى، لا توجد فروق دالة بين الذكور والأنثى في تقدير الذات، لا توجد فروق دالة في السلوك العدوانى وتقدير الطالب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والأنثى في قلق المستقبل لصالح الذكور، يوجد تفاعل دال إحصائياً بين تقدير الذات والسلوك العدوانى.

منهج وإجراءات الدراسة:

المنهج العلمي للبحث: اتبعت الباحثان المنهج الوصفي؛ لأنه الأكثر ملاءمة لطبيعة موضوع البحث، وللأهداف التي تسعى الباحثة لتحقيقها من خلال اختبارات الفروض.

مجتمع البحث: يقصد بمجتمع الدراسة المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحثان أن يعمما النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. ويتكون مجتمع الدراسة لهذا البحث من طلاب جامعات ولاية الخرطوم، وقد وقع اختيار الباحثان على أربع جامعات لتمثل مجتمع البحث هي: جامعة الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جامعة النيلين، وجامعة أم درمان الإسلامية. وقد تم استهداف معظم الكليات بتخصصاتها المختلفة بهذه الجامعات.

عينة البحث: يقصد بعينة الدراسة المجموعة التي سيتم اختيارها لإجراء الدراسة عليها، ويجب أن تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة جيدة.

طريقة اختيار نوع وعدد عينة الدراسة: فيما يتعلق بتحديد نوع وعدد عينة الدراسة ستستخدم الباحثة الطرق الإحصائية المعروفة

أدوات البحث: قام الباحثان بتطبيق عدد اثنين من المقاييس هما مقياس تقدير الذات ومقياس قلق المستقبل؛ وقد كان عدد عبارات مقياس تقدير الذات (40) عبارة، وعبارات مقياس قلق المستقبل (30) عبارة. طلب من أفراد عينة البحث أن يحددوا استجاباتهم عما تصفه كل عبارة بالمقياسين وفق مقياس خماسي التدرج خياراته هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويتم تصحيحها حسب أوزان رقمية هي (4، 3، 2، 1، صفر) لنفس الخيارات وبالترتيب، وذلك لجميع العبارات بمقياس قلق المستقبل، وللعبارة موجبة الوجهة بمقياس تقدير الذات، وتعكس الدرجات لنفس الخيارات في حالة العبارات سالبة الوجهة بمقياس تقدير الذات.

لقياس معامل الثبات والصدق الذاتي:

استخدم الباحثان لقياس الثبات الداخلي لفقرات الإستبانة ومقدرته على إعطاء نتائج متوافقة لإجابات المبحوثين تجاه فقرات الإستبانة، وتتراوح قيمة معامل ألفا بين (0 - 100)، وتكون مقبولة إحصائياً إذا زادت عن (60%) عندها يكون ثبات الأداة جيداً ويمكن من تعميم النتائج، الجدول التالي يبين نتيجة اختبار المصادقية لمتغيرات الدراسة:

جدول رقم (1): يوضح معاملات الثبات لأدوات البحث

المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات الفا
مقياس تقدير الذات	30 عبارة	.8464
مقياس قلق المستقبل	40 عبارة	.8066

عرض نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها:

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

نص الفرض: (تنصف السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بالإيجابية)

جدول رقم (2): يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم (درجات الحرية = 229)

البيان (المتغير)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمالية	استنتاج الوجهة العامة
الدرجة الكلية لتقدير الذات	109.37	16.94	106.67	2.416	.008	إيجابية بدرجة كبيرة

تم استخدام اختبار (ت) (T) للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، والنتائج المبينة بالجدول رقم (2) تشير إلى أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.01)، مما يعني أن تقدير الذات بمجتمع البحث يتصف بالإيجابية بدرجة كبيرة، وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الأول القائل بأن السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تنصف بالإيجابية. يتفق الباحثان مع بعض لدراسات التي تؤكد صحة الفرض، فهي تتفق معهم في أنه كلما زاد تقدير الذات لدى طلاب الجامعات كان شعورهم اتجاه أنفسهم إيجابياً.

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

نص الفرض: (يتسم قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بدرجة وسط)
جدول رقم (3): يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم (درجات الحرية = 229)

البيان (المتغير)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمالية	استنتاج الوجهة العامة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	69.24	9.26	60.00	15.131	.001	فوق الوسط

تم استخدام اختبار (ت) (T) للعينة الواحدة لمعرفة درجة سيادة لقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم ، والنتائج المبينة بالجدول رقم (3) تشير إلى أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.001)، مما يعني أن قلق المستقبل يسود بدرجة فوق الوسط بمجتمع البحث. من خلال تحليل نتائج الفرضية توصل الباحثان إلى أن قلق المستقبل يسود بدرجة متوسطة لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم. يرى الباحثان كلما ساد قلق المستقبل بين طلاب الجامعات بدرجة متوسطة أو عالية فهذا يؤدي إلى السيطرة واستخدام استراتيجيات أكثر قوة.

عرض وتحليل ومناقشة الفرض الثالث :

نص الفرض: (توجد فروق دالة في تقدير الذات لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع)
جدول رقم (4): يوضح نتائج اختبار (t) لمعرفة دلالة الفروق في تقدير الذات والتي تعزى لمتغير نوع الطلاب (درجات الحرية = 204)

النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة	الاستنتاج
طلاب ذكور	112.52	15.99	3.258	.001	الفرق دال؛ متوسط الطلاب الذكور أكبر
طالبات	105.26	17.33			

تم استخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع والنتائج بالجدول رقم (4) تبين أن متوسط الذكور أكبر من الإناث ونجد قيمة (t) المحسوبة دالة عند مستوى معنوية (0.001)، وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع، وهذه النتائج تؤكد قبول الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع.

ويرى الباحثان أن طلاب جامعات ولاية الخرطوم يتمتعون بتقدير ذاتي متباين مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع.

عرض وتحليل ومناقشة الفرض الرابع :

نص الفرض: (توجد فروق دالة في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع)
جدول رقم (5): يوضح نتائج اختبار (t) لمعرفة دلالة الفروق في قلق المستقبل والتي تعزى لمتغير نوع الطلاب (درجات الحرية = 228)

النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة	الاستنتاج
طلاب ذكور	68.58	10.32	-1.286	.100	الفرق غير دال إحصائياً
طالبات	70.10	7.63			

تم استخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع والنتائج بالجدول رقم (5) تبين أن متوسط الذكور أكبر من الإناث ونجد قيمة (t) المحسوبة غير دالة عند مستوى معنوية (0.05)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع، وهذه النتائج تشير إلى رفض الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تعزى لمتغير النوع. يرى الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تعزى لمتغير النوع وذلك يشير إلى أن كل من الذكور والإناث لديهم نفس السمة لقلق المستقبل.

عرض وتحليل ومناقشة الفرض الخامس :

نص الفرض: (توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم)

جدول رقم (6): يوضح اختبار الارتباط (بيرسون) بين تقدير الذات وقلق المستقبل

المؤشرات	قلق المستقبل
معامل ارتباط بيرسون	.303
مستوي الدلالة	.001
حجم العينة (ن)	230

لاختبار العلاقة بين مقياس تقدير الذات وقلق المستقبل تم استخدام اختبار الارتباط (بيرسون) والنتائج بالجدول (6) تبين أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (0.303) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.001)، مما يدل على قبول الفرض القائل بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب

جامعات ولاية الخرطوم. يرى الباحثان كلما زاد تقدير الذات بين طلاب الجامعات كلما قل قلق المستقبل لديهم والعكس.

الاستنتاجات:

- من خلال تحليل نتائج مقياسي الدراسة توصل الباحثان الى النتائج التالية:
- تتصف السمة العامة لتقدير الذات لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بالإيجابية
- يسود قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم بدرجة وسط
- توجد فروق دالة في تقدير الذات لدي طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع
- توجد فروق دالة في قلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم

التوصيات والمقترحات:

- في ضوء هذه النتائج قام الباحثان بوضع توصيات ومقترحات اهمها:
1. الاهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بارشاده اكاديمياً أو تربوياً.
 2. الاهتمام بالارشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يكون إداراتهم لذواتهم واقعياً وإيجابياً.
 3. تأسيس قسم الارشاد والتوجيه النفسي بالكليات الجامعية بهدف بحث ومناقشة المشاكل المستقبلية للطلاب الجامعي ومساعدته على حلها.
 4. القيام بأجراء البحوث المستقبلية مواصلة لهذه الدراسة

المصادر والمراجع والرسائل العلمية:

المصادر والمراجع

- 1- الجنابي، وصبيح، (2004م). قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد، العراق: بغداد، مركز البحوث النفسية.
- 2- الداهري، صالح حسين، (2005م). مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الاولى، الاردن: دار وائل للنشر.
- 3- حامد زهران، (1972م). علم النفس الاجتماعي، القاهرة، عالم الكتب.
- 4- حامد زهران، (2001م). الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 3، القاهرة، عالم الكتب.
- 5- حسين، عبدالعظيم طه، (2007م). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، الطبعة 10، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- 6- سيجموند فرويد، (1957م). القلق، ترجمه محمد عثمان نجاتي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 7- سناء محمد سليمان، (2005م). تحسين مفهوم الذات تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة، القاهرة عالم الكتب، الطبعة الاولى.
- 8- سعد جلال، (1985م). المرجع في علم النفس، القاهرة، دار الكتب القومية.
- 9- عثمان، فاروق السيد، (2001م). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- 10- عبدالفتاح محمد دويدار، (1999م). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، جامعة الاسكندرية.
- 11- علاء عبدالباقي، (2010م). الخوف والقلق التعرف على وجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجهما وإجراءات الوقاية منهما، القاهرة، الطبعة 1، عالم الكتب.
- 12- طلعت منصور، أنور الشرفاوي، وآخرون، القلق، مكتبة الأنجلو المصرية، 4799هـ.
- 13- محمد إبراهيم الفيومي، (1980م). القلق الإنساني مصادره وتياراته وعلاج الدين له، الطبعة 2.
- 14- إبراهيم بن محمد الكيلاني، (2008م). دراسة لنيل درجة الماجستير في تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو بالنرويج.