

## قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)

م. كمال جاسم محمد [Demakamal2@gmail.com](mailto:Demakamal2@gmail.com)

كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى

م.د. هيام سعدون عبود [Drhiyam962@gmail.com](mailto:Drhiyam962@gmail.com)

مركز ابحاث الامومة والطفولة / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية : قلق المستقبل ، الحياة الضاغطة

**Keywords: Future Concern, life-stressing, Female students, Practices and non-practices.**

تاريخ استلام البحث : ٢٣ /٩ /٢٠١٩

DOI:10.23813/FA/80/14

FA-2019012-80P-225

### المخلص

هدفت الدراسة التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية , استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمأتمته في تحقيق هدف البحث ، حيث ان المنهج الوصفي أسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهر كما توجد في الواقع ويهتم بدراستها. وكانت عينة البحث تتكون من (٦٠) طالبة من طالبات جامعة ديالى تم اختيارهن بطريقة عشوائية مقسم الى مجموعتين (٣٠) طالبة من كلية التربية للعلوم للإنسانية (الأصمعي) و (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واستنتجت الدراسة ان هناك كثيرا من الأسباب التي تجعل الفرد قلق على مستقبله وعدم قدرته على التكيف مع المشكلات التي تواجهه لان نقص الخبرة من اجل بناء أفكار ايجابية عن المستقبل وذلك يرجع الى الحروب والانفتاح الإعلامي وغلاء المعيشة والبطالة وتأخر الشباب عن الزواج ونتيجة كل هذه الظروف تؤدي إلى تقاطع بين الأمانى والواقع الذي يعيشه مما ينعكس سلباً على المستقبل . وأوصت الدراسة منها تطوير برامج ودورات وورش عمل لتخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعات وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة لتجاوز اي صعوبات قد توجه في المستقبل.\*

## **Future Concern and Its Relationship to Life-Stressing Events in Practices and Non-Practices of Sports Activities (A Comparative Study)**

**Inst. Kamal Jassim Mohammed (M.Sc.)**

**University of Diyala /College of Basic Education**

**Inst. Hiyam Sadoun Aboud Al-Khafaji (Ph.D.)**

**University of Diyala /Research Center of Childhood and Motherhood**

### **Abstract :**

The study aimed to identify " The Future Concern and Its Relationship to Life-Stressing Events in Practices and Non-Practices of Sports Activities". The researchers used the descriptive method for being suitable in achieving the goal of research. The descriptive method is a style based on the study of reality or apparent as it actually exists and cares about its study. The research sample consisted of (60 female students) from University of Diyala who were randomly selected and are divided into two groups (30 female students) from the College of Education for Humanities (Al-Asamy) and (30 female students) from the College of Physical Education and Sports Sciences. The study concluded that there are many reasons which makes the individual worried about his future and his inability to adapt with the problems facing him because the lack of experience in order to build positive ideas about the future due to wars, the openness of media, high cost of living, unemployment, and the delay of youth from marriage, and as a result all these circumstances lead to an intersection between wishes and reality which he is living in and has a negative impact on the future. The study recommended developing programs, courses, and workshops to ease future concern among university (male and female) students and teach them the skills of planning for the future on a sound basis to overcome any difficulties that may be faced in the future.

### **١-١ مقدمة واهمية البحث :-**

يعيش الانسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات والمشاكل السياسية والاجتماعية وفي مختلف المجالات التي اثرت وانعكست في جميع مظاهر الحياة ,ومارافتتها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط الحياة ,فمع تقدم

الحياة الحديثة وتطورها السريع اصبح الانسان وخاصة الشباب يواجهون العديد من المواقف التي قد تهدد حياتهم ومستقبلهم , فنجد ان الفتيات كسائر الافراد يتعرضن الى الكثير من الضغوط منها اجتماعية وسياسية . وقد تكون اقتصادية مما يؤثر بشكل سلبي على حياتها ومن ثم تشعر بالقلق على مستقبلها .

وهنا تكمن اهمية هذه الدراسة ان كل ماتمر به اغلب الفتيات من قلق وتوتر وضغوط مختلفة في حياتها العامة والخاصة وماتفرزه الحياة من ضغوط سلبية مما يجعلها تشعر بقلق على مستقبلها وحياتها وتشعر انها تفتقد الى الامن النفسي وعدم قدرتها على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي تواجهها ولذلك ينعكس بشكل واضح على تفكيرها بالمستقبل . وتتخلص مشكلة البحث بالظروف والتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية المتجددة والمتلاحقة في كل يوم وفي كل يوم التعرض لضغوط وتحديات في مدى قدرتهم على مواجهة مختلف الازمان .

وان فقدان الامن الانفسي وعدم القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجهن مما تنعكس كل هذه الظروف على قلق المستقبل وبالتالي تؤثر في سلوكهن وشخصيتهن بشكل سلبي بحيث تشعر بالقلق على مستقبلها بعد الدراسة وهل لها مستقبل وظيفي ؟ هل سوف تستقر اجتماعياً ؟ وغيرها من الامور التي تشغلها وتشعرها بالخوف والاحباط , مما نجد ان جميع هذه التساؤلات او هذه العوامل تعد مصادر اساسية لقلق المستقبل لكونها حاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات .

### ويهدف البحث الى :-

\* التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات للانشطة الرياضية .

\* التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى غير الممارسات للانشطة الرياضية .

### فروض البحث :

\* وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل واحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات للانشطة الرياضية .

\* وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل واحداث الحياة الضاغطة لدى غير الممارسات للانشطة الرياضية .

### تحديد مصطلحات البحث :-

- قلق المستقبل : هو جزء من القلق العام المعم على المستقبل , يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم او ادراك العجز في تحقيق الاهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح الا ضمن اطار فهمنا للقلق العام ( سعود , ٢٠٠٥ , ٦٣ ) .

- الحياة الضاغطة : هي التعرض لمشكلات واحداث تواجه الفرد , وتسبب له ارباك في توازنه الداخلي نتيجة للشعور بالتهديد , وتتطلب منه القيام بمجهود اضافي للعودة للتوازن الطبيعي (مظلوم , ٢٠٠٨ , ٣)

### اجراءات البحث الميدانية

#### ٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج الدراسة : ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل الى النتائج وقد اتبع المنهج الوصفي لملائمته في تحقيق هدف البحث , حيث ان المنهج الوصفي اسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهر كما توجد في الواقع ويهتم بدراستها.

٣-٢ عينة البحث : كانت عينة البحث تتكون من (٦٠) طالبة من طالبات جامعة ديالى تم اختيارهن بطريقة عشوائية مقسم الى مجموعتين (٣٠) طالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية (الاصمعي) غير الممارسات للانشطة الرياضية و (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ممارسات للانشطة الرياضية .

#### ٣-٣ اجهزة البحث :

-المصادر العربية والاجنبية .

-جهاز الحاسوب (لاب توب ) نوع (DELL) .

-استبانة قلق المستقبل .

-استبانة الحياة الضاغطة .

#### ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :

##### ٣-٤-١- مقياس قلق المستقبل

اعتمد الباحثان على مقياس قلق المستقبل الذي اعدته (مسعود , ٢٠٠٦) ( تكون المقياس من (٣٠) فقرة اما البدائل فكانت (٣) (تنطبق على) ، (تنطبق على احياناً) ، (لا تنطبق على) ان الفقرات الايجابية في المقياس اوزان تتراوح من (٣-٢-١) اما الفقرات السلبية فقد كانت اوزانها من (١-٢-٣) في الفقرات الايجابية تعطي (٣) درجات للبديل (تنطبق على) وتعطي (٢) درجتان ودرجة (١) للبديل (لا تنطبق على) وفي الفقرات السلبية بالعكس كما هو مبين في الجدول الاتي :-

البدائل للفقرات	تنطبق على	تنطبق على احياناً	لا تنطبق
الفقرات الايجابية	٣	٢	١
الفقرات السلبية	١	٢	٣

### ٣-٤-٢ مقياس احداث الحياة الضاغطة :

يهدف الكشف عن مستوى احداث الحياة الضاغطة ، استخدم الباحثان مقياس ابو مصطفى السميري (٢٠٠٨) تكون المقياس من خمس بدائل هي تنطبق بدرجة كبيرة جداً، وتعطي عند تصحيح المقياس (٥) درجات ، وتنطبق بدرجة كبيرة ، وتعطي (٤) درجات ، تنطبق بدرجة متوسطة وتعطي (٣) درجات ، تنطبق بدرجة قليلة ، وتعطي (٢) درجة ، ولا تنطبق ، تعطي (١) درجة واحدة . (ابو مصطفى ، السميري ، ٢٠٠٨، ٤١٠) .

#### \*صدق المقياس

قام الباحثان بتحكيم (٥) من الخبراء ذوي الاختصاص وذلك للتعرف على الاتي :-

- ١- تحديد مدى صحة اختبار المقياس او اقتراح اضافة فقرات اخرى .
- ٢- تحديد مدى صحة اختيار الفقرات .
- ٣- تعديل لغوي لاي عبارة تحتاج لذلك او اقتراح او اضافة عبارة جديدة .

#### \*ثبات المقياس

تم ايجاد ثبات المقياس بأستخدام طريقة اعادة التطبيق للاختبار على عينة مكونة من (١٠) طالبات من مجتمع خارج عينة الدراسة وقد كانت الفترة بين الاختبارين (٥) ايام .

### ٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث وذلك في تاريخ ٢٠١٦/٤/٣ على (١٠) طالبات من طالبات الجامعة ، تم اختيارهن بطريقة عشوائية وذلك للوقوف على المشاكل التي تواجه الباحثة اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية وتجاوزها في التجربة الرئيسية .

#### ٣-٤-٤ التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتوزيع الاستبانة على طالبات عينة البحث وهن طالبات جامعة ديالى والبالغ عددهن (٦٠) طالبة ، (٣٠) من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية ، و(٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وبعدها استلام الاستبانة من الطالبات لتفريغ البيانات واجراء العمليات الاحصائية .

### ٣-٤-٥ الوسائل الاحصائية

لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :  
- استخدمت الباحثة نظام SPSS

#### ٤-١ عرض النتائج ومناقشتها

##### جدول (١)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات والكلية لقلق المستقبل واحداث الحياة الضاغطة .

الانحراف المعياري	وسط الحسابي	العينة	المتغيرات
٨,٦٣	٦٥,١٠	ممارسات	قلق المستقبل
٦,٦٣	٦٥,٧٠	غير ممارسات	
٥٥,١٢	١٤٤,٠٧	ممارسات	احداث الحياة الضاغطة
٥١,٩٥	٢٢٣,٩٧	غير ممارسات	

الجدول رقم (١) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية (٦٥,١٠) ويأتي انحراف معياري (٨,٦٣) اما غير الممارسات كان الوسط الحسابي (٦٥,٧٠) وبانحراف معياري (٦,٦٣) وكان الوسط الحسابي الكلية للممارسات وغير ممارسات لمقياس قلق المستقبل (٦٥,٤٠) وبانحراف معياري (٧,٣٤) ، اما الوسط الحسابي لمقياس احداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات للانشطة الرياضية كان (١٤٤,٠٧) ، وبانحراف معياري (٥٥,١٢) وغير ممارسات كان الوسط الحسابي (٢٢٣,٩٧) وبانحراف معياري (٥١,٩٥) وكان الوسط الحسابي للعينة ككل (١٨٤,٠٢) ، وبانحراف معياري (٦٦,٦٥) .

##### جدول (٢)

بين معاملات الارتباط المحسوبة والجدولية لمجموعات البحث بين قلق المستقبل واحداث الحياة الضاغطة

درجة الحرية	الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	عدد العينة	المعالجات للمتغيرات
٢٨	دال	٠,٣٠٦	٠,٣٧٧	٣٠	الممارسات للانشطة الرياضية
٢٨	دال	٠,٣٠٦	٠,٣٧٨	٣٠	غير ممارسات للانشطة الرياضية
٥٨	دال	٠,٢١	%٢٣	٦٠	الكلية

الجدول (٢) فقد بين ان قيمة (ر) المحسوبة لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية البالغ عددهن (٣٠) طالبة كانت (٣٧٧,٠) ، وقيمة (ر) الجدولية (٣٠٦,٠) ، عند درجة حرية (٢٨) ، بما ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية ، لذلك الاختبار دال معنوياً وبدرجة عالية ( ابراهيم ، ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٨ ) لذلك يعتبر معنوي ومن هذه النتائج يبين لنا ان هناك علاقة ارتباط موجبة بين قلق المستقبل واحداث الحياة الضاغطة ، الى ذلك ان اغلب ما يمر به الفرد من ضغوط وظروف اجتماعية ونفسية وعدم الاستقرار تؤثر سلباً في نظرة الفرد لمستقبله ويتفق الباحثان مع ( حمزة ، ، ٢٠٠٥ ، ٩٧ ) بأن المستقبل الشخصي مكاناً للتخطيط ووضع الاهداف وتحقيقها من هذا المعنى يكون للمستقبل معنى ايجابي تحفيزي ، ويمثل قلق المستقبل احد انواع القلق التي تشكل حضوره في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من القادم المجهول والناجم من تغييرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامن ولوقوع الخطر ، مما تسبب لديه هذه الحالة بشيء من التشاؤم واليأس وقد يؤدي به في نهاية الامر الى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب او اضطراب نفسي ، وقد بينا قلق المستقبل من افكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه الى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى افكاره الواقعية ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي والرياضي سواء كان ( ذكر ام انثى ) رغم ممارساتهم لمختلف الالعاب والانشطة الرياضية ورغم تفرغ طاقته السلبية وانفعالاته في ممارسة الانشطة الرياضية الى انه هذا لا يمنع ان لديه حقوق وقلق كبير حول مستقبله وخوفه من القادم .

ويشير ماكليود وآخرون (Macleod et,at 1997, p.15) ان القلق المستمر قد يؤدي الى الاكتئاب ومن ثم يرتبط بالاحداث المستقبلية السلبية المحتملة فيما كانت الاحداث المستقبلية الايجابية غير محتملة .

الجدول (٢) :- يبين قيمة (ر) المحسوبة لدى الطالبات غير ممارسات للانشطة الرياضية والبالغ عددهن (٣٠) طالبة كانت (٣٧٨,٠) ، وقيمة (ر) الجدولية (٣٠٦,٠) عند درجة حرية (٢٨) ، وبما ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية اذا الاختبار دال معنوياً وبدرجة عالية .

وكانت (ر) المحسوبة للعينة ككل (٢٣,٠) وهي قيمة (ر) الجدولية (٢١,٠) اذا قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية اذا الاختبار دال بدرجة عالية .

ومما تقدم نجد اغلب الشباب تشعر بالخوف من مواجهة الحياة المستقبلية لخوفها بعد التخرج لاتجد فرصة للعمل ، أو خوفها من عدم حصولها فرصة زواج والاستقرار الذي تحلم به اي فتاة وكل هذه السلبية نحو المستقبل هي ناتجة من افرازات الحياة اليومية التي تمر بها نتيجة الوضع الحالي الذي يمر به البلد من عدم استقرار اجتماعي ، واقتصادي ، وسياسي ، مما اثر بشكل عكسي في قلق المستقبل لدى كل افراد المجتمع وخصوصاً مجتمع الشباب ( الذكور و الاناث ) على حد سواء ، وتوقعاتهم السلبية عن مستقبلهم ومن ثم ترى ان الفرد يشعر بالخوف واليأس وتنتابه الافكار الوسواسية ، فنجد اغلب الشباب ينظر للحياة نظرة تشاؤم ، حيث يرى الباحثان كونها تدريسيان اغلب طلاب وطالبات الجامعة تحصيله

الدراسي منخفض واغلبهم لايهتم للنتائج التي يحصل عليها في الدراسة لكونه يشعر بالاحباط ونظرته سوداوية نحو مستقبله ، فنجده اغلب الاحيان طموحه محدود ، يشعر ان الدراسة لاجدوى منها اذا لم يحصل على فرصة عمل مما يضطر اغلب الشبان للهجرة وهذا بحد ذاته مشكلة جديدة ، حيث تسهم بجعل الشباب يفكرون بترك بلده عسى ان يستقر ويشعر بالامان ويحصل على فرصة عمل بعيداً عن اهله ووطنه وهنا المشكلة تتفاقم وتكبر وتنعكس سلباً على بلد باعتباره تفقد اهم شريحة في البلد وهم الشبا ، وايضاً لايفوتنا ان نذكر قلة فرص الزواج بسبب هجرة الشباب وفضلاً عن الحروب والحالة الاقتصادية الصعبة كل هذه الامور تسهم في جعل الشباب ( ذكور واناث) يشعرون بالقلق نحو مستقبلهم وحياتهم القادمة.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان قلق المستقبل له علاقة بضغوط الحياة التي يمر بها الفرد وان هذه الضغوط لها تأثير واضح على ملامح المستقبل.
- ٢- عينة البحث بغض النظر اذ كانوا ممارسات للانشطة الرياضية او غير ممارسات فنجد ان الكل يشعر بالقلق وهو قلق منطقي نتيجة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية .
- ٣- الظروف الاجتماعية تنعكس على المجتمع ككل وخصوصاً على شريحة الشباب سواء كانوا ( ذكوراً أو اناثاً ) ، فكلما كانت ظروف الحياة التي يعيشها الفرد مستقرة كلما انعكس ذلك ايجابياً على المستقبل .
- ٤- الاسباب التي تجعل الفرد قلق على مستقبله وعدم قدرته على التكيف المشكلات التي تواجهه لان نقص الخبرة من اجل بناء افكار ايجابية عن المستقبل وذلك يرجع ال الحروب والانفتاح الاعلامي وغلاء المعيشة والبطالة وتأخر الشباب عن الزواج ونتيجة كل هذه الظروف تؤدي الى تقاطع بين الاماني والواقع الذي يعيشه مما ينعكس سلباً على المستقبل .

### ٥-٢ التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي :-
- ١- توفير الانشطة والخدمات الارشادية المختلفة في الجامعات وتوزيعها ، ورفع مستوى الخدمات الادارية والاكاديمية مما يؤدي الى خفض قلق المستقبل .
  - ٢- تطوير برامج ودورات وورش عمل لتخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعات وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة لتجاوز اي صعوبات قد توجه في المستقبل .
  - ٣- تطوير قدرات الشباب ومساعدتهم في اتخاذ القرارات المهنية حتى تتوافق مع طموحاتهم وتكون لديهم القدرة على مواجهة التحديات الواقع الاجتماعي والمتغيرات العصرية .

٤- الاهتمام بأجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية بتحت طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وربطه بمتغيرات اخرى وفي الانشطة الرياضية المختلفة .

### المصادر

- ١- ابراهيم ، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) الاحصاء الوصفي الاستدلالي ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان – الاردن .
- ٢-- ابراهيم احمد ابراهيم (١٩٩٢) : الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الاعراض السكومترية، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر (١) ، ص١٨٧-٢٠٤ .
- ٣-- ابو مصطفى ، السميري، نجاح (٢٠٠٨) : علاقة الاحداث الضاغطة بالسلوك العدوانية (دراسة مقارنة على عينة من طلاب جامعة الاقصى )، مجلة الجامعة الاسلامية (الدراسات الانسانية ) ١٦ (١) ص٣٤٧-٤١٠ .
- ٤-- المصري ، تيقين عبدالرحمن (٢٠١٥) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر ,رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة غزة .
- ٥-- بالكيلاني، ابراهيم بن محمد (٢٠٠٨) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة او سلوف في الترويج ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ، ص٣٨ .
- ٦-- بطرس ، حافظ بطرس (٢٠٠٤) : خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى اطفال ما قبل المدرسة ، بحث منشور لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- ٧- حافظ ، نبيل عبد الفتاح (١٩٨١) : مدى فاعلية العلاج الجشثالي في تخفيف القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس
- ٨- حمزة ، جمال مختار ، (٢٠٠٥) : قلق المستقبل لدى ابناء العاملين بالخارج ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، العدد الاول .
- ٩-- سعود ، ناهد شريف (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم ,رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا .
- ١٠- شقير ، زينب محمود (٢٠٠٥) بمقياس قلق المستقبل ، القاهرة الانجلو المصرية
- ١١- مساوي ، محمد بن علي (٢٠١٢) : قلق المستقبل لدى الطالب والمعلم وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية الزقازيق ، العدد (٧٥) .
- ١٢- مظلوم ، علي (٢٠٠٨) مستوى الطموح الاكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية ، ١٨ (١) : ٢٠١ .

المصادر الاجنبية

13- LyubmirskyDickenhoofsousal; R (2006) .*The costs and benefits of writing talking and thinking about lifecs .Trumphs and Defeats Tourhal of Dersonality and social psychology* 90.

14- maddux (1987) *self-efficacy theory and research application in clinic and counselling psychology.*

15- Molinc ,R (1996) *fuberanxiety : clinical lssus of children in the latter phases of foster care ,child and adolescent social work journal (7,(6)).*

16- schwarzor R (1995) *self-efficacy rol(73.NO(1)). -Zaleski,Z(1996) : Future Anxiety . concept measurement and preliminary research journal of personally and in dividual Differences (2).*

17-Macleod, A; Tata, K; Kentish , J. Carroll, F; & Hunter , E(1997) *Anxiety , Depression . and Explanation based pessimism for future positive and negative events Journal. Of clinical psychology vol . 4 (1) p15-24*