

القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة

الباحثة فائزة محمد جاسم

المديرية العامة لتربية الديوانية

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة وتبعاً لمتغير التخصص (علمي، ادبي) والمرحلة (ثانية ، رابعة) والنوع الاجتماعي (ذكور - اناث) ، اعدت الباحثة مقياس القلق التوقعي المكون من (30 فقرة) موزعة على ثلاثة مجالات (المجال الشخصي والصحة النفسية والمجال الاقتصادي والبيئي ومجال الدراسة والعمل) وأجرت متطلبات الصدق و الثبات على الأداة وتم توزيعها على (120) طالب وطالبة من جامعة القادسية في العام الدراسي (2020-2021) وبعد أن حلت البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم قلق توقعي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير المرحلة (ثانية ، رابعة) للمرحلة الرابعة وبين الذكور والاناث للاناث و قد وضعت الباحثة عدداً من الاستنتاجات والمقترحات و التوصيات.

الكلمات المفتاحية : القلق التوقعي ، طلبة الجامعة

Anticipatory anxiety of university students

Faiza Mohammed Jasim

General Directorate of Al-Diwaniyah Education

Abstract

The current research aims to identify anticipatory anxiety among university students and according to the variable of specialization (scientific, Humanity), stage (second, fourth) and gender (male-female), the researcher prepared the anticipatory anxiety scale consisting of (30 items) distributed over three areas (domain (personal health, mental health, economic and environmental field, field of study and work) and conducted the requirements of validity and reliability of the tool were

distributed to (120) male and female students from the University of Al-Qadisiyah in the academic year (2020-2021). After analyzing the data using appropriate statistical means, the results showed that university students have anticipatory anxiety and there are no statistically significant differences according to the specialization variable (scientific, human), and there are statistically significant differences according to the stage variable (second, fourth) for the fourth stage and between males and females for females and The researcher has developed a number of conclusions, suggestions and recommendations.

Keywords: anticipatory anxiety, university students

مشكلة البحث

ان الظروف غير الطبيعية التي مر ويمر بها بلدنا المتمثلة بالحروب والحصار والاحتلال وافرازاته وما رافقه من فقدان الأمن محدثة تغييرات سريعة وعميقة في مجالات الحياة كافة أدت إلى انتشار حالات العجز وفقدان المعنى واللامبالاة وإحساس اغلب الشباب وخصوصا طلبة الجامعة بعدم جدوى وجودهم وخوفهم وتوقعهم المجهول لما يحدث وسيحدث في المستقبل ، مما خلق مشاكل كثيرة أثرت سلبا على القيم والمعايير السائدة ومن الادلة الواضحة على خوف الشباب وقلقهم هو التظاهرات التي سادت مدن العراق وكان اغلب من قام بها هم الشباب وطلبة الجامعة ، ومن هنا ارتأت الباحثة تسليط الضوء على موضوع القلق التوقعي لدى طلبة كلية التربية من خلال التساؤل الاتي : ما مستوى القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث

يمكن اجمال أهمية البحث الحالي في النقاط الاتية:

1. أهمية التفكير بالمستقبل واتجاهاته لدى طلبة الجامعات وخطورة هذا الجانب على الفرد والمجتمع وعلى الحاضر والمستقبل، وما يولده ذلك لديهم من قلق بمستقبلهم ونظرتهم إلى بعض جوانبه وتوقعاتهم المتفائلة أو المتشائمة وغير ذلك من مسائل التفكير بالمستقبل .
2. إسهام البحث الحالي في زيادة المعرفة النظرية في والقلق التوقعي في المجال النفسي .

3. من المهم في مجتمعاتنا ومؤسساتنا الأخذ بكل ما من شأنه تشخيص نقاط الضعف والقوة في المجتمعات المتقدمة وأخذ ما يفيد، وترك ما لا فائدة منه، اسهاما في طمأنة الشباب لمستقبلهم القريب البعيد.

أهداف البحث. يهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على الفروق في مستوى القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة تبعا لـ :
 - التخصص (علمي - انساني)
 - المرحلة الدراسية (الثانية - الرابعة)
 - النوع الاجتماعي (ذكور - اناث)

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة القادسية بكلياتها العلمية والانسانية للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2020-2021.

تحديد المصطلحات

القلق التوقعي

(آدم ، 2016)

عدم الاطمئنان والاضطراب لما سيحدث في المستقبل. (آدم ، 2016: 18)

(انور ، 2019)

حالة من التوتر والتفكير المستمر لأحداث المستقبل يشعر بها الفرد بصورة مستمرة .
(انور، 2019: 21)

التعريف الإجرائي هو:مدى استجابة عينة البحث ل فقرات مقياس القلق التوقعي الذي اعدته الباحثة لقياس هذا المتغير .

اطار نظري

القلق التوقعي

لدى العديد من الشباب مخاوف بشأن المستقبل والتي تؤثر بشكل كبير على صحتهم العقلية ومن هذه المخاوف ما ينتظرنا في المستقبل خلال الوباء ، الامتحانات ، في الصف أو التعلم في الحرم الجامعي ، الواجبات ، السنوات الدراسية القادمة ، الزواج ، العمل وغيرها كثير ومن الأمور المهمة التي لا يزال من الصعب معرفة كيفية التخطيط لها هو التغييرات داخل البيئة الأسرية يمكن أن يكون عدم اليقين والخوف من المستقبل غالباً ما يكون سبباً للقلق، الخوف من ان يتعرض شخص قريب منهم للخطر ، مما يؤدي إلى عدم الثقة وعدم اليقين بشأن دورك في الأسرة. عدم اليقين بشأن ما يجب القيام به وهناك ايضا الحصول على وظيفة بدلاً من الذهاب إلى الكلية، او اكمال الدراسة ، الأمر ليس بهذه البساطة مجرد اتخاذ قرار لبعض الشباب. يمكن أن يكون هناك العديد من الحواجز في سوق العمل أو التعليم الإضافي. المال والتوظيف والإسكان- هناك قصص إعلامية كل يوم حول الصعوبات التي يواجهها الشباب في امتلاك منزل. كما تأثر الشباب بشكل غير متناسب بالبطالة بعد التخرج ، ويمكن أن يبدو المستقبل سلبياً تماماً بسبب بعض الأحداث والمواقف حول العالم ، وتأثير فيروس كورونا ، ونقص فرص العمل ، وارتفاع تكاليف المعيشة وتأتي هذه الجوانب من الاولويات في التفكير.

(Aivar , 2010 : 221)

كيف نتوقف عن القلق التوقعي

مستقبلنا غير معروف إلى حد ما ولا توجد حلول سريعة تجعلنا نشعر بالأمان أو اليقين ، غالباً ما تكون المخاوف بشأن المستقبل مفهومة في السياق الذي نعيش فيه ، على الرغم من أنها ليست مفيدة دائماً.

يمكن أن يساعد الحديث مع شخص من خلال التفكير بصوت عالٍ في توضيح المشاعر وأين يمكننا تركيز طاقتنا.

التركيز على الحاضر، فالتفكير في المستقبل والمكان الذي قد تتجه إليه أمر جيد ، ولكن من المهم بنفس الوقت التركيز على ما يحدث الآن ويمكن أن تساعد ممارسة اليقظة الذهنية في لفت انتباهنا إلى الحاضر.

من الطبيعي أن تقلق من وقت لآخر. نظرًا للعديد من الأمور المجهولة والتحديات في الحياة ، فإن القلق هو استجابة طبيعية للعديد من المواقف ، ومع ذلك ، فإن القلق المزمن والمستهلك يمكن أن يكون مزعجًا ويتعارض مع قدرتنا على العمل بحرية وهدوء في حياتنا اليومية .

(Liu, 2013 :935)

اسباب القلق التوقعي

الإجهاد هو استجابة طبيعية لعدم اليقين، فعندما نكون في موقف جديد أو نواجه ظروفًا مربكة ، فمن الطبيعي أن نشعر بالقلق بشأن ما قد يخبره المستقبل. تساعدنا هذه المشاعر على توقع ما قد يأتي وقد يحفزنا ولو قليلا ، ويمكن أن يكون التوتر مفيديًا ، ومع ذلك ، عندما يصبح هذا التوتر مزمنًا ، فقد نبدأ في رؤية آثار سلبية على صحتنا العقلية والجسدية .

عوامل التعب والارهاق ، والتي يمكن أن تزيد القلق ، فالأشخاص الذين يقلقون بشكل مزمن قد يرون الأشياء أيضًا بشكل مختلف عن الآخرين. قد يتوقعون حدوث أشياء سلبية في كثير من الأحيان وقد تظهر استجابة متزايدة للتهديدات الحقيقية والمتصورة ، إذ إن قدرًا من التوتر والقلق أمر طبيعي ، لكن القلق المزمن بشأن المستقبل يمكن أن يكون له تأثير ضار على صحتك ورفاهيتك.

كثرة التكهنات

عندما تجد نفسك قلقًا بشأن حدث ما في المستقبل لأنك تتخيل نتيجة سلبية ، فأنت في الواقع تقول ، "يمكنني التنبؤ بالمستقبل ، لكن الحقيقة هي أنك لا تستطيع ، وأنت قلق بشأن ما قد يحدث ، وليس ما سيحدث. لا يخدم القلق نفسه أي غرض ما لم يحفز خطة عمل.

تحليل المخاطر

إذا استحوذ القلق المزمن على عقل الفرد ، فقد تنتشوه مهاراته في تقييم المخاطر .

الاستغراق في القلق بشأن الاحتمالات المستقبلية عندما لا يكون هناك أي دليل حقيقي على أن الحدث السلبي سيحدث بالفعل ، وعلى سبيل المثال ، ربما تقلق باستمرار بشأن أدائك الوظيفي وتخشى أن يتم التقصير في الاداء ، لكنك لم تتلق أي إشارة من أي شخص آخر ، بأنك لا تعمل على المستوى المطلوب. قد يساعدك النظر إلى وضعك بشكل واقعي في تقليل قلقك.

(Aivar , 2010 :29)

تحديد واستبدال الأفكار المقلقة

اكتب أفكارك المقلقة والمؤلمة ، بجانب كل فكرة مقلقة ، ضع قائمة ببعض عبارات الاستبدال الإيجابية، على سبيل المثال ، إذا كنت قلقاً من احتمال تحطم طائرتك أثناء السفر الجوي القادم ، فيمكنك مواجهة هذا الفكر بالقول: "إحصائياً ، السفر الجوي آمن. يتحكم موظفو شركة الطيران المحترفون والمختصون ، ويمكنني فقط الاسترخاء والاستمتاع برحلاتي ، يمكنك أيضاً محاولة استخدام التوقف عن التفكير لتهدئة تفكيرك المقلق وتعلم وممارسة تقنيات الاسترخاء من خلال تعلم تقنيات الاسترخاء وممارستها ، ستتمكن من تقليل القلق ال حد كبير تتضمن بعض الأساليب التي قد تكون مفيدة كما يأتي:

التنفس العميق

اتباع البرامج الإرشادية

التأمل

الاسترخاء التدريجي للعضلات

وطلب المساعدة من المتخصصين ان تطلب الامر ذلك.

(Shwan, 2011: 167)

التفسير النفسي للقلق التوقعي ويتمثل برأي كل من :

سيجموند فرويد (1859-1939) إذ افترض ان منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، فالخوف من ان غرائز " الهو " لن تشبع ، هي أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق ، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز الإنسان عن التغلب على قلقه ، فيقول فرويد ان احد وظائف القلق (مهما كان نوعه) لاسيما الجوانب المفيدة فيه جانب التوقع (expect) إذ يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فانه في هذه الحالة يخلق نوعا من الاستعداد والتأهب لمواجهة الموقف والتصدي لها ، ففرويد يجد ان الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فانه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر، شعر أيضا بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ هو بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) ان تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع (الهيتي ، 1985 : 74).

لقد وضع فرويد نظريتين في القلق وهي :

1- القلق هو ترجمة واعية لليبيدو مكبوت، ويقصد بالليبيدو تلك الطاقة التي تتمثل جوهرها في غريزة الحياة، وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا.

2- القلق يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذن على هذا الوجود، وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن عقدة اوديب التي تتكون في بدايات الطفولة . ويرى فرويد ان توقع الخطر في المستقبل هو احد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع ، وعد التوقع احد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد ، كما ان سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ، ويؤكد على ان أهداف المستقبل أكثر أهمية من إحداث الماضي وقد أوضح ادلر رأيه حول المستقبل من خلال مقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع ان يحرر نفسه من تأثير التخيلات والأوهام ، ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل ، هذا مع العلم بان التخيل يمكن الإنسان من القدرة على التعامل بفعالية عالية، وان توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية ، فتوقعات الإنسان نحو المستقبل ، انما تنظم حياته أكثر من أحداث الماضي ، وبعبارة أخرى فان أهداف المستقبل التي يتبناها الإنسان تؤثر في سلوكه الحاضر. (فهمي، 1967 : 302).

وهذا النقص الجسمي يحمل الفرد على الشعور بعدم الأمان ومن ثم ينشأ القلق النفسي وهذا بدوره يعمم على الجانب النفسي والاجتماعي وهذا يدفع الفرد إلى الشعور بعدم الأمان فيحصل لديه القلق من المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص.

أما كارين هورناي (1885-1952) فترى ان القلق عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو إحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل ، ومنها : مشاعر الوالدين نحوه ، وتفضيل احد أخوته عليه أو رفضهم له ، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه ، وتعرض الطفل لهذه المواقف المؤلمة لا يقتصر في أثره السيئ على إحباط رغبات الطفل الغريزية أو إيقافها أو في الحد من ممارسة سروره الطفولي ، بل يتعداه إلى توقف نموه الشخصي المهدد بصورة كلية ، وعليه ترى هورناي ان القلق الذي يعكسه الطفل في وقت ما سيكون له أثره الكبير في بناء شخصيته في المستقبل (الالوسي ، 2006 : 85).

أما اريك اريكسون (1902) فيشعر ان تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة وغاية في القلق، يجب ان يجرب الفرد فيها أو يحاول ان يجرب أدواراً وأفكاراً مختلفة ليحدد أيها أفضل (شلتز ، 1983 : 220). وعليه يجد اريكسون ان القلق التوقعي عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والانتشار الذي يمر بهما المراهق ، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعا تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله (إسماعيل ، 1982 : 178).

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث من طلبة جامعة القادسية بجميع كلياتها العلمية والإنسانية للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2020 – 2021 ، ولكلا النوعين : الذكور والاناث ، حيث بلغ أعداد طلبتها (19537) طالباً وطالبة بواقع (8460) طالباً و(11077) طالبة في (18) كلية كما في جدول (1) .

جدول (1) مجتمع البحث

ت	الكلية	ذكور	إناث	الكلية
1	التربية	2411	3131	5542
2	الإدارة والاقتصاد	1234	1195	2429
3	الأداب	581	600	1181
4	الطب	508	922	1430
5	الطب البيطري	149	170	319
6	التربية الرياضية	680	229	909
7	العلوم	375	738	1113
8	القانون	523	432	955
9	الهندسة	521	514	1035
10	علوم الحاسبات	398	433	831
11	الزراعة	233	308	541

699	445	255	طب الاسنان	12
303	197	106	التقانات الاحيائية	13
572	572	—	التربية للبنات	14
172	88	84	الآثار	15
678	468	210	الصيدلة	16
416	345	71	التمريض	17
483	291	192	الفنون الجميلة	18
19537	11077	8460	المجموع	

عينة البحث

تم اختيار العينة عشوائيا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، وقد بلغت (120) طالب وطالبة كما في الجدول (2) .

جدول (2) عينة البحث

النوع الاجتماعي التخصص	الاناث	الذكور	المجموع
الكليات العلمية	15	15	30
	15	15	30
الكليات الانسانية	15	15	30
	15	15	30
المجموع	60	60	120

أداة البحث

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة قامت ببناء مقياس مكون من (3 مجالات) وهي (المجال الشخصي والصحة النفسية (10 فقرات) والمجال الاقتصادي والبيئي (10 فقرات) ومجال الدراسة والعمل (10 فقرات) وبهذا يكون عدد فقرات المقياس (30) فقرة و بدائل الإجابة هي (تنطبق علي دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) ،

وتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحيتها ، وتم تطبيقه على 80 طالبا وطالبة واستخراج صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل بيرسون الذي بلغت قيمه (0.5 – 0.72) وتمييز الفقرات الذي بلغت قيمه (3.08 – 12.1) ، وتم حساب ثبات المقياس بالفاكرونباخ الذي بلغت قيمته (0.81) .

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها)

الهدف الأول : التعرف على القلق التوقعي لدى طلبة عينة البحث

عند تطبيق مقياس القلق التوقعي على عينة البحث ، ظهر أن المتوسط الحسابي للعينة كان (93.85) وبلغ الانحراف المعياري للعينة (19.90425) وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة البحث بالوسط الفرضي البالغ (90) وباستعمال t-test لعينة واحدة التي بلغت قيمتها (2.119) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وتشير تلك النتيجة الى ان عينة البحث الحالية تمتلك قلق توقعي بحسب الجدول (3).

جدول (3)

نتائج الفرق بين المتوسطات في القلق التوقعي لدى عينة البحث

Sig. (2-tailed)	df	t	Std. Deviation	Mean	N	Sample
0.03618	119	2.119	19.90425	93.85	120	طلبة كلية التربية

وهذه النتيجة تدل على ان عينة البحث تمتلك القلق التوقعي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من الممكن أن تكون الدرجة من القلق التوقعي عند الأشخاص تكون مرتبطة في قدرتهم على تنظيم ذاتهم وحياتهم والتحكم فيها وهذا الشيء من الصعب تطبيقه في بلدنا لان الاوضاع متغيرة باستمرار ولا يستطيع الفرد التكهن بما سيحدث .

الهدف الثاني: التعرف دلالة الفرق في سمة القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة وفق متغير التخصص (علمي - انساني)

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث لمعرفة الفروق في القلق التوقعي على وفق متغير التخصص (العلمي- الإنساني) كانت النتائج كما في جدول (4) .

جدول (4)

يبين الفرق على مقياس القلق التوقعي على وفق متغير التخصص للكليات (العلمية - الانسانية)

Sig. (2-tailed)	t	df	Std. Deviation	Mean	N	التخصص
0.204	1.28	118	19.92228	91.5333	60	علمي
			19.78029	96.1667	60	انساني

وتشير هذه النتيجة الى ان لا فرق ذي دلالة إحصائية بين عينة البحث وفق التخصص (العلمي - الإنساني) على مقياس القلق لان الطلبة يعيشون في نفس البيئة ونفس الظروف ونفس المتغيرات.

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق في القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة وفق متغير المرحلة (ثانية - رابعة)

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث لمعرفة الفروق في القلق التوقعي وفق متغير المرحلة (ثانية - رابعة) كانت النتائج كما في جدول (5) .

جدول (5)

Sig. (2-tailed)	t	df	Std. Deviation	Mean	N	التخصص
0.000000005	6.28	118	19.29581	84.7231	60	ثانية
			14.59498	104.6364	60	رابعة

تبين نتائج جدول (5) ان القلق التوقعي لدى طلبة المرحلة الرابعة اكبر منه لدى طلبة المرحلة الثانية وقد يعود السبب الى ان طلبة المرحلة الرابعة امسوا قريبين من التخرج وما يقلقهم هو مرحلة مابعد التخرج التي لا يمكنهم التكهن والتوقع عن مصيرهم فيها .

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفرق في القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع الاجتماعي (ذكور - اناث)

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث لمعرفة الفروق في القلق التوقعي وفق النوع الاجتماعي (ذكور- اناث) كانت النتائج كما في جدول (6) .

جدول (6)

Sig. (2-tailed)	t	df	Std. Deviation	Mean	N	التخصص
0.0000003	5.41	118	19.65227	85.8636	60	ذكور
			15.47172	103.6111	60	اناث

نلاحظ من جدول (6) ان القلق التوقعي لدى الاناث اكبر منه لدى الذكور ويرجع السبب الا ان الوضع الاجتماعي للاناث اصعب من وضع الذكور لانهن بعد التخرج لايستطعن الخروج من المنزل كما لايمكنهن مزاوله اي عمل كما يفعل الذكور في مجتمعنا الذي تحكمه الاعراف والعادات والتقاليد .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثات بما يأتي :

- 1- تفعيل دور المراكز الارشادية في الجامعة لأقامة الدورات وورش العمل الخاصة لتقليل القلق التوقعي لديهم مما يزيد من ثقتهم بنفسهم ومقاومتهم للإحباط .
- 2- تفعيل دور الجامعة لحث الطلبة على تنمية قدرتهم الذاتية وفتهم بنفسهم لتجنب القلق التوقعي من خلال تفعيل دور المرشدين التربويين ذوي الاختصاص وحثهم على توجيه الطلبة نحو ذلك .

المقترحات :

اقترحت الباحثة عدد من المقترحات منها :

- دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينة مختلفة كطلبة المعاهد والدراسات العليا والشباب .
- ربط متغير القلق التوقعي مع بعض المتغيرات ذات الارتباط المباشر مثل (الكفاية الذاتية - المناعة النفسية - تحقيق الذات) وغيرها من المتغيرات .
- اجراء دراسة تجريبية لتنمية وتفعيل مهارات القلق التوقعي على طلبة الاعدادية وغيرها.

المصادر

- آدم ، بدر الدين سعد (2016) : المظاهر النفسية وتأثيراتها في السلوك ، دار الوسيلة ، بيروت.
إسماعيل ، محمد عماد الدين (1982) : النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت.
الالوسي ، جمال حسين (2006) : الصحة النفسية ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق.

انور، محمد نور (2019) . القلق ، انواعه ، علاجه ، المشرق للطباعة ، دمشق .
فهيم ، مصطفى (1967) : علم النفس الإكلينيكي ، دار مصر للطباعة ، مكتبة مصر ، القاهرة ،
مصر .

الهيتمي ، مصطفى عبد السلام (1985) : القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ،
مكتبة النهضة بغداد ، العراق .

Aivar , A. (2010). Relationship between Mathematical Thinking, Mathematics Anxiety and Mathematics Attitudes among University Students. Procedia – Education Sciences, No.8.

Liu, H (2013). Foreign Language Anxiety in Young Learners: How It Relates to Multiple Intelligences, Learner Attitudes, and Perceived Competence. Journal of Language Teaching and

Mier , B. (2013). Environmental Factors of Anxiety , Neurop , Bucharest. Research, 5(4), 932–938.

Shwan, H. A. (2011). Anticipatory Anxiety . Social and Behavioral Sciences, No. 29.