مركز/ الأستاذ الدكتور أحمد المنشاوى
للنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي

======

برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية التربية بأسيوط

إعداد

ا.د/ إمام مصطفى سيد
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ
كلية التربية ☐ جامعة أسيوط

د / رجب أحمد علي
مدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية ☐ جامعة أسيوط

ا/ أريج مصطفي كمال أمين
تخصص صحة نفسية

﴿ المجلد السابع ☐ العدد الثانى ☐ ابريل ٢٠٢٤م ﴾

https://dapt.journals.ekb.eg

Your username is: **ali_salah790@yahoo.com**

Your password is: **ztu6y8qupw**

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية التربية بأسيوط، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبى القائم على تصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلى والبعدى، وشملت عينة الدراسة على ٢٠ طالبة وتضمنت أدوات الدراسة مقياس قلق المستقبل الزواجى (عبد الله عثمان، ٢٠٢٠) بعد تعديله، ومقياس الأمل (سنايدر، ١٩٩١) بعد تعديله وبرنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجى لدى طالبات كلية التربية بأسيوط (اعداد الباحثة) وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة تبعا لمتغير التخصص فى جميع درجات مقياس قلق المستقبل الزواجى (النفسى والاسرى والاجتماعى والأكاديمى) والدرجة الكلية للمقياس ماعدا المجال الاقتصادى حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الشعب الأدبية)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة تبعا لمتغير السنة الدراسية فى جميع مجالات مقياس قلق المستقبل الزواجى (النفسى والاسرى والاجتماعى والاقتصادي) والدرجة الكلية للمقياس ماعدا المجال الأسرى حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفرقة الرابعة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة تبعا لمتغير السكن فى جميع مجالات مقياس قلق المستقبل الزواجى (النفسى والاسرى والأكاديمى والاقتصادي) والدرجة الكلية للمقياس ماعدا المجال الإجتماعى حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الريف، ووجود تأثير فعال للبرنامج.

الكلمات المفتاحية: نظرية الأمل، قلق المستقبل الزواجي، طالبات كلية التربية بأسيوط

A program based on the theory of hope to reduce the symptoms of marital future anxiety among female students of the Faculty of Education in Assiut.

Prof .Dr .Imam Mustafa Sayed

Professor of Educational Psychology Faculty of Education – Assiut University

Dr .Rajab Ahmed Ali

Mental Health Teacher Faculty of Education – Assiut University

Areej Mustafa Kamal Amin

Mental Health Specialization

Abstract:

The current study aimed to identify the effectiveness of a program based on hope theory to reduce the symptoms of future marriage anxiety among female students at Faculty of Education in Assiut. The study relied on a quasi-experimental approach based on a single-subject experimental design with pre- and post-measurements. The study sample included 20 female students, and the study tools included Future Marriage Anxiety Scale (Abdullah Othman, 2020), Hope Scale (Snyder, 1991) after modifying them, and a program based on hope theory to reduce symptoms of future marriage anxiety among female students at Faculty of Education in Assiut (prepared by the researcher). The study results reached: There were no statistically significant differences among female university students depending on the academic year variable in all fields of the Future Marriage Anxiety Scale (psychological, family, social, and economic) and the total score of the scale, except for the family field, so the differences were statistically significant in favor of the fourth year; there were no statistically significant differences among

female university students depending on the specialization variable in all scores of the Future Marriage Anxiety Scale (psychological, family, social, and academic) and the total score of the scale, except for the economic field, so the differences were statistically significant in favor of the literary specialization; there were no statistically significant differences among female university students depending on the housing variable in all areas of the Future Marriage Anxiety Scale (psychological, family, academic, and economic) and the total score of the scale, except for the social field, so the differences were statistically significant in favor of the countryside, and there was an effective impact of the program.

Keywords: Hope Theory, Future Marriage Anxiety, Female Students at Faculty of Education in Assiut

مقدمة البحث:

أصبحنا الآن نعيش في عصر الضغوطات التي يتعرض لها الشباب سواء كانت مادية نتيجة قلة الدخل أو المعاناة من البطالة أو نفسية نتيجة الشعور بالقلق والتوتر من المستقبل.

ومن أنواع القلق التي يتعرض لها الشباب القلق العام أو الموضوعي أو الخاص أو قلق المستقبل سواء كان مهنيا أو زواجيا وهذا القلق يؤثر على الشباب في نواح عديدة منها طريقة تعامله مع ضغوطات الحياة التي تواجهه وكذلك يؤثر القلق على الناحية الأكاديمية والجسمية وعلى قدرة الشباب في اتخاذ قرار الزواج أو بما يسمى قلق المستقبل الزواجي.

ويعرف قلق المستقبل الزواجي بأنه حالة من الرهبة والتوتر تصيب الفرد حين يفكر في اتخاذ قرار اختيار شريك الحياة وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة مما تعوق قدرة الفرد على اتخاذ القرار السليم. (نبيل جرين ودعاء دسوقي، ٢٠١٧، ٢٤٣).

وبالتالي يؤثر قلق المستقبل الزواجي على تفكير طلبة الجامعات وتظهر عليهم أعراض مثل تشتت تفكيرهم بين الدراسة والزواج وعدم القدرة على اتخاذ قرار الزواج وعدم الشعور بالآمن و يتوقعون الفشل في الحياة الزوجية وكذلك يعانون من قلق تحمل المسئولية فى الزواج. (أمل صالح ، ٢٠١٨، ٢٤).

وينتج عن قلق المستقبل الزواجي آثار سلبية عديدة على الفرد منها قلة إنتاج الفرد وانسحابه اجتماعيا ويكون أقل مسئولية في اختيار الزواج وتجعل الفرد يشعر باليأس والتشاؤم وعدم الآمن نتيجة لتفكيره فى المستقبل مما يؤدى إلى إصابته بالاكتئاب والاضطراب النفسي عصبي (أمل صالح ، ٢٠١٨، ١٨).

وبالتالي يؤدى قلق المستقبل إلى تأخر سن الزواج لدى الشباب (عبد الباري مايح ومحمد قاسم، ٢٠١٧، ٣٣٠).

ومن أسباب تآخر سن الزواج أيضاً ظروف العمل الصعبة التي يواجهها الشباب من حيث الفشل في الحصول على عمل يغطى تكاليف الزواج وعدم الحصول على وظائف ثابتة (SALEM.R,2011,4).

لذلك تظهر أهمية الزواج في قيام أسرة ترضى الطرفين ويتحقق فيها الوظائف على النحو الذى يرضى المجتمع (محمد حسن حيشات، ٢٠٠٨، ١٤٦).

ووجد أن المتزوجين يتمتعون بصحة جيدة بالإضافة إلى حصولهم على دعم اجتماعي وصحة بدنية أفضل من غير المتزوجين وكذلك تمتعهم بصحة نفسية أفضل وينخفض لديهم القلق (postler, K,2011, 54)

ونظراً لأهمية موضوع قلق المستقبل الزواجي قام عدد من الباحثين بتناول هذا الموضوع مع متغيرات أخرى لمعرفة مدى تأثره بهذه المتغيرات بالإضافة إلى استخدام برامج لعلاج هذه المشكلة منها إستخدام برنامج إرشادي قائم على تفنيد الأفكار اللاعقلانية (أمل صالح ، ٢٠١٨).

وسوف تقوم الباحثة بإستخدام العلاج بالأمل لأنه يجعل الفرد يضع أهدافاً ويسعى إلى تحقيقها ووجد snyder أن المتفائلين يضعون أهدافا أكبر من غيرهم وكذلك يتمتعون بالقوة والشجاعة للوصول إليها.(www.kotb.com)

ووجد أن الأفراد الذين يكون لديهم أمل مرتفع يكون لديهم القدرة على تحديد الأهداف وكذلك تكون نظرتهم اتجاه أنفسهم والآخرين متفائلة بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بصحة نفسية وجسمية جيدة ولديهم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة بدلاً من تجنبها وكذلك يتميز مرتفعو الأمل بأن لديهم القدرة على التكيف مع المعوقات التي تواجههم في الحياة وذلك بسبب حوارهم الإيجابى مع الذات وتركيزهم على النجاح بدلاً من الفشل ووجد أن هناك أناسا يعانون من مشاكل إقتصادية ولكن لا يتأثرون بها بسبب وجود الأمل (مسعد أبو الديار، ٢٠١٢، ٦٠-٦١).

والأفراد مرتفعو الآمل يعلمون أن المشاكل ستنشأ في المستقبل ولكنهم لديهم شعور بأنهم قادرون على معالجتها بفاعلية (MARTIN. K,2007,8).

مشكلة البحث :

لقد لاحظت الباحثة أن كثيرا من شباب الجامعة يعانون من مشاكل عديدة والتي أثرت على صحتهم النفسية والتحصيل الإكاديمى.

ومن هذه المشكلات معاناة الشباب من قلق المستقبل بدرجة كبيرة بسبب كثرة التغيرات في المجتمعات المعاصرة سواء من الناحية الإقتصادية أو الإجتماعية والتي أثرت سلباً على سلوك الأفراد حيث أدت هذه التغيرات إلى شعور الشباب بالإضطراب والقلق نتيجة لإحداث الماضي المؤلمة أو إمكانيات الحاضر المتواضعة فهذه التناقضات الهائلة بين الأحلام الوردية والواقع المرير أدى إلى وجود صراعات نفسية خطيرة لدى الشباب وظهور الإضطرابات الإنفعالية والشخصية مثل القلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الأمراض (فتحية سالم، ٢٠١٥، ١٤٤).

وتتمثل مشكلة القلق من الزواج لدى الشباب في تآخر سن الزواج نتيجة لإرتفاع المهور وصعوبة إختيار شريك الحياة وعدم توفر فرص عمل كثيرة وشغل مركز إجتماعى مرموق مما يجعلهم يصطدمون بمشاكل أكاديمية وزواجية (سليمان حسين ، ٢٠١٢، ٣٩٧).

وسوف تستخدم الباحثة العلاج بالآمل لأنه وجد أن الأفراد الذين يتمتعون بأمل عالي يركزون على النجاح في تحقيق الأهداف في حين أن الذكاء العالي لا يضمن لهم ذلك وكان مجرد الشعور بالأمل له تأثير مباشر وكبير على الصعاب. (shivley.j,2014,4)

والأمل عبارة عن تحفيز إيجابي يقوم على الشعور التفاعلي القائم على الطاقة الموجهة نحو الأهداف والمسارات والتخطيط لتحقيق الأهداف، ويعمل الأمل على تحسين النتائج فى النواحي الأكاديمية والصحة النفسية والتكيف النفسي ويجعل الأفراد لديهم نظرة إيجابية. (POWELL ,E,2011,6-7)

ويرى سنايدر أن الأمل هو القدرة المتصورة لدى الأفراد على إستخلاص المسارات للأهداف المرجوة وتحفيز الذات عن طريق التفكير مستقبلاً في إستخدام هذه المسارات وتوصل سنايدر إلى أن مكونات الأمل وهى المسارات التفكير والتفكير بواسطة التصورات والتوقعات المستقبلية ويهدف سنايدر من هذا النموذج العمل مع الشباب لمساعدتهم على وضع أهداف وتصور المسارات لتحقيق هذه الأهداف.(ابتسام محمود ، ٢٠١٨، ١٠).

ويقوم نموذج سنايدر على أن الأهداف هي عبارة عن مكون معرفي يرتبط بصورة عقلية لدى الإنسان ويجب أن لا تكون الأهداف صعبة جداً ولا سهلة بل معتدلة أما تفكير السبل يعنى تأثير الماضي على المستقبل وحتى يتم تحقيق الأهداف لابد من توليد سبل أى أفكار وذلك لا يكون الا بوجود الأمل العالي أما تفكير المقدرة (طاقة موجهة نحو الهدف) تعنى إستخدام طرق للوصول إلى الأهداف ويستخدم الأفراد تعابير موجهة إلى الذات مثل أنا أستطيع أن أفعل ذلك – لن يقف شيء في طريقي.

والعلاج بالأمل تم إستخدامه لتخفيف من القلق في عدد من الدراسات لأنه يركز على الجوانب الإيجابية لدى الأفراد بدلاً من الجوانب السلبية بالإضافة إلى تحديد أهداف ذات معنى طويلة وقصيرة الأمد وإمتلاك أساليب ومخططات للوصول إلى هذه الأهداف والبحث عن أساليب أخرى إذا فشلت هذه المخططات السابقة مع التحدث بإيجابية مع النفس ، وتتلخص مشكلة الدراسة فى :

- ما فاعلية برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجى لدى طالبات كلية التربية بأسيوط
- ما تأثير البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج

أهداف البحث:

- التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالأمل لتخفيف من حدة قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية التربية جامعة أسيوط.
- التعرف على الفروق بين الإناث فى مشكلة قلق المستقبل الزواجي (التخصص، السكن ، الفرقة الدراسية)
- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج فى فترة المتابعة (بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج)

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

- إلقاء المزيد من الإهتمام عن العلاج بالأمل لما له من تأثير على العديد من الإضطرابات النفسية.
- تفتح المزيد من دراسات مستقبلية أخرى لإستخدام العلاج بالأمل مع إضطرابات أخرى.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم فى مساعدة أفراد العينة العلاجية في تقليل من حدة قلق المستقبل الزواجي.

حدود البحث:

الحد الموضوعي: تناولت الدراسة برنامج قائم على العلاج بالأمل، قلق المستقبل الزواجى، عينة طالبات الجامعة.

الحد البشرى: تم تطبيق البرنامج على طالبات كلية التربية جامعة أسيوط وتكونت العينة من ٢٠ طالبة .

الحد المنهجي:اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي للتعرف على أثر المتغير المستقل (البرنامج قائم على الأمل) على المتغير التابع (قلق المستقبل الزواجى) لدى عينه من طالبات كلية التربية وذلك من خلال التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة.

الحد المكاني : تم تطبيق البرنامج داخل جامعة اسيوط

الحد الزماني: تم تطبيق البرنامج فى العام ٢٠٢٣ .

مصطلحات البحث

تعريف قلق المستقبل الزواجي:

هو توتر غير عادى وشعور بالضيق والخوف يحدث للفرد عند التفكير بإتخاذ قرار الزواج مما قد يؤثر بشكل سلبى على إتخاذ قرار زواجه (عبد الله عثمان، ٢٠٢٠، ٤٧٦)

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل الزواجى:

هى الدرجة التى تحصل عليها الطالبات فى مقياس قلق المستقبل الزواجى

تعريف الأمل:

هو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح ،وطاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق الهدف.(عماد مسعد،٢٠١٧، ٦٠)

التعريف الإجرائي للأمل:

هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبات فى مقياس الأمل.

تعريف البرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى:

هو أحد أساليب الإرشاد النفسى الحديث والذى ينتج عن ادخال العمليات المعرفية إلى حيز الإرشاد السلوكى ،إذ أنه من المؤكد وجود ارتباط بين العمليات المعرفية وتفسير الفرد للأحداث من ناحية والسلوك الانفعالى من ناحية أخرى . (وائل سليمان،٢٠٢٠، ٧١٥)

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

هو عبارة عن برنامج يجمع بين الإرشاد المعرفى والسلوكى بهدف خفض حدة قلق المستقبل الزواجى لدى الطالبات عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة لديهم وبالتالى يحدث تغيير للمشاعر والسلوكيات وتتكون بنى معرفية جديدة لدى الطالبات .

التعريف الإجرائي لطلبة الجامعات:

هن الطالبات الملتحقات بجامعة أسيوط ويدرسن فى التخصصات العلمية المختلفة من أجل الحصول على شهادة التخرج .

ادوات الدراسة:

١- برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجى (اعداد الباحثة)

٢- مقياس قلق المستقبل الزواجى بعد تعديله (عبد الله عثمان ، ٢٠٢٠)

٣- مقياس الأمل لسنايدر بعد تعديله (سنايدر، ١٩٩١).

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتيجة الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات الطالبات فى قلق المستقبل الزواجى تبعا لمتغير الفرقة الدراسية"

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات الطالبات في القياس القبلي لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=124) طبقا لمتغير الفرقة الدراسية

الأبعاد	الفرقة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
البعد النفسي	الثانية	59	26.80	5.29	1.19	غير دال عند 0.05
	الرابعة	65	27.95	5.45		
البعد الأسري	الثانية	59	28.25	5.48	2.05	دال عند 0.05
	الرابعة	65	30.15	4.86		
البعد الاجتماعي	الثانية	59	16.00	2.98	1.79	غير دال عند 0.05
	الرابعة	65	14.98	3.29		
البعد الأكاديمي	الثانية	59	13.66	4.58	0.853	غير دال عند 0.05
	الرابعة	65	14.34	4.26		
البعد الاقتصادي	الثانية	59	18.22	3.54	1.51	غير دال عند 0.05
	الرابعة	65	19.18	3.56		
الدرجة الكلية	الثانية	59	102.93	8.67	2.02	دال عند 0.05
	الرابعة	65	106.62	11.27		

وباستقراء الجدول (13) يتضح أن قيمة (T) لمعرفة الفروق في الفرقة الدراسية للطلاب على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية(البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، الاقتصادي) قيم غير داله إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق في القياس القبلي طبقا للفرقة، بينما جاءت الفروق دالة عند 0.05 في البعد الأسري، والمجموع الكلي وذلك في اتجاه الفرقة الرابعة.

وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى تحكم الأهل فى اختيار شريك الحياة لأبنائهم واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (المزين ، ٢٠١١) الذى رأى أن الأهل تتحكم فى إختيار شريك الحياة ، كما اتفقت مع دراسة (حسام ذكى، ٢٠١٣) الذى رأى أن المجتمع يجبر البنات فى بعض الأحيان على الزواج ، ومع دراسة (جلال سناد، ٢٠١١) الذى رأى أن الأسرة المتسلطة تفرض الآراء على الأبناء فى الزواج ، كما أن السنة الرابعة أكثر قلقا لأنهن يبحثن عن الاستقلالية وبالتالى يزداد لديهم التفكير فى الزواج أكثر من السنة الثانية خاصة أنهن على وشك التخرج من الجامعة.

نتيجة الفرض الثانى وتفسيره:

ينص الفرض الثانى على انه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات الطالبات فى قلق المستقبل الزواجى تبعا لمتغير السكن "

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياس القبلي لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن= ١٢٤) طبقا لمتغير السكن

الأبعاد	السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
البعد النفسي	ريف	78	27.45	5.31	0.122	غير دال عند 0.05
	مدينة	46	27.33	5.56		
البعد الأسري	ريف	78	29.21	5.16	0.124	غير دال عند 0.05
	مدينة	46	29.33	5.40		
البعد الاجتماعي	ريف	78	16.00	2.85	2.48	دال عند 0.05
	مدينة	46	14.57	3.52		
البعد الأكاديمي	ريف	78	14.21	4.42	0.619	غير دال عند 0.05
	مدينة	46	13.70	4.43		
البعد الاقتصادي	ريف	78	18.50	3.78	0.917	غير دال عند 0.05
	مدينة	46	19.11	3.17		
الدرجة الكلية	ريف	78	105.36	9.95	0.701	غير دال عند 0.05
	مدينة	46	104.02	10.79		

وباستقراء الجدول (14) يتضح أن قيمة (T) لمعرفة الفروق في السكن للطلاب على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية) البعد النفسي، البعد الأسري، البعد الأكاديمي، الاقتصادي (قيم غير داله إحصائيًا عند مستوى دلالة(0 .01) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق في القياس القبلي طبقا للسكن، بينما جاءت الفروق دالة عند 0.05 في البعد الاجتماعي وذلك في اتجاه الريف.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة (KEFALAS, 2011)الذى رأى أن الزواج يحتاج إلى نفقات كثيرة ، وكذلك تعانى الطالبات اللاتى يسكن فى الريف من قلق المستقبل الزواجى أكثر من المدن بسبب إرتفاع تكاليف الزواج فى القرية المصرية فى الخطوبة والسكن وجهاز العروسة وقائمة المنقولات فهى تحولت إلى مظاهر وتباهى مما زاد من الأعباء المادية على الزوجين فنتج عن ذلك تأخر سن الزواج واتفق هذا مع دراسة (عرين القضاة، ٢٠١٣) الذى رأى أن سكان القرى يريدوا أن يتزوجوا من شخص يملك المال أو المكانة الإجتماعية مما نتج عن ذلك تأخر فى سن الزواج عند الفتيات وذلك بسبب ضعف اقتصاديات الأسر في الريف واختلف هذا مع نتائج دراسة (حسام ذكى ،٢٠١٣) .

نتيجة الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات الطالبات فى قلق المستقبل الزواجى تبعا لمتغير التخصص"

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياس القبلي لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=١٢٤) طبقا لمتغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
البعد النفسي	علمي	47	26.28	5.07	1.83	غير دال عند 0.05
	أدبي	77	28.09	5.48		
البعد الأسري	علمي	47	30.11	4.67	1.43	غير دال عند 0.05
	أدبي	77	28.73	5.51		
البعد الاجتماعي	علمي	47	15.51	3.11	0.117	غير دال عند 0.05
	أدبي	77	15.44	3.23		
البعد الأكاديمي	علمي	47	14.28	4.33	0.512	غير دال عند 0.05
	أدبي	77	13.86	4.48		
البعد الاقتصادي	علمي	47	17.89	3.66	2.05	دال عند 0.05
	أدبي	77	19.23	3.43		
الدرجة الكلية	علمي	47	104.06	10.73	0.677	غير دال عند 0.05
	أدبي	77	105.35	9.98		

وباستقراء الجدول (15) يتضح أن قيمة (T) لمعرفة الفروق في التخصص للطلاب على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (البعد النفسي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) قيم غير داله إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق في القياس القبلي طبقا للتخصص، بينما جاءت الفروق دالة عند 0.05 في البعد الاقتصادي وذلك في اتجاه تخصص طلاب الأدبي.

التخصص الأدبي اكثر قلقا من العلمى بسبب سوق العمل ضئيل بالنسبة لهم نتيجة لارتفاع خريجى الكليات الأدبية عن العلمية حيث أن التخصص العلمى مرتبط أكثر بالواقع أى ممكن يشتغلوا مندوبين أو فى معامل مثل خريجى الكيمياء بعكس الشعب الأدبية التى توجد منافسة بينهم وبين كليات الدراسات الإجتماعية وكليات الآداب وتجارة وهذا اتفق مع دراسة (محمد عبد العزيز ، ٢٠١٣) كما أن الشعب العلمية تهتم بالتفكير العلمى أكثر من الأدبي كما فى دراسة (محمود مندوه ، ٢٠٠٦) وبالإضافة إلى أن الشعب الأدبية اكثر قلق من المستقبل لأنهم يعتمدوا على الوظائف الحكومية بصورة أكبر من التخصصات العلمية الذين لديهم مهارات تجعلهم أكثر اعتمادا على أنفسهم من التخصص الأدبي وهذه النتائج اتفقت مع دراسة

(عرين القضاة، ٢٠١٣) واختلفت مع دراسة (نبيل جرين ودعاء الدسوقى، ٢٠١١) ومع دراسة (نادية اوشن ، ٢٠١٥) التى توصلت إلى أنه لا يوجد إختلاف بين التخصص العلمى والأدبي .

نتيجة الفرض الرابع وتفسيره:

ينص الفرض الرابع على انه "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الامل في اتجاه القياس البعدي

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون (wilcoxon) للمجموعتين المترابطتين لحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين وجدول (١٦) يوضح تلك النتائج:

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس الأمل (ن=١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة
بعد السبل	القبلي	6.50	0.53	السالبة	1	1.25	1.25	2.82	0.05
	البعدي	19.00	1.16	الموجبة	9	5.69	51.21		
بعد الإرادة	القبلي	3.90	0.32	السالبة	2	2.25	4.5	2.74	0.05
	البعدي	15.70	1.45	الموجبة	8	5.87	46.96		
الدرجة الكلية	القبلي	10.40	0.70	السالبة	1	1.15	1.15	2.93	0.05
	البعدي	34.70	1.89	الموجبة	9	5.47	49.23		

وباستقراء الجدول (16) يتضح أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية كانت قيم داله إحصائيًا عند مستوى دلالة , (0.05) مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي , وذلك في اتجاه القياس البعدي؛ وهذا يعد مؤشرا على أن تحسين الأمل لدى طالبات المجموعة التجريبية أدى الى تحسن الأمل لديهن.

والشكل(١٦) يوضح الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الأمل.

نتيجة الفرض الخامس وتفسيره:

ينص الفرض الخامس على انه" توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الأمل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية."

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار مان وتنى -mann (whitney) للمجموعتين المستقلتين لحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الأمل بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية والجدول (١٧) يوضح تلك النتائج:

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأمل (ن= ١٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الاثر
بعد السبل	الضابطة	10	4.60	0.97	5.50	55.00	2.96	0.05	0.937
	التجريبية	10	19.00	1.16	15.50	155.00			
بعد الإرادة	الضابطة	10	2.70	0.48	5.50	55.00	2.66	0.05	0.842
	التجريبية	10	15.70	1.45	15.50	155.00			
الدرجة الكلية	الضابطة	10	7.30	1.34	5.50	55.00	2.78	0.05	0.880
	التجريبية	10	34.70	1.89	15.50	155.00			

وباستقراء الجدول (17)يتضح ان قيمة (Z) في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأمل بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية كانت قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة , (0.05) مما يشير الى وجود فروق بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأمل، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى في متوسط الرتب، وهي المجموعة التجريبية، حيث أن متوسطات درجاتهن على مقياس الأمل بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية جاءت أعلى من متوسط الرتب لدرجات طالبات المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أنهن يتمتعن بقدر أعلى من طالبات المجموعة الضابطة في الأمل، وترجع تلك الفروق الى تعرضهم للبرنامج المستخدم في الدراسة، وأكد ذلك ارتفاع حجم الأثر حيث تراوحت قيم حجم الأثر بين 0.937 :0.842 وهي قيم كبيرة تؤكد تأثير البرنامج .

تفسير الفرض الرابع والخامس :

تعرض افراد المجموعة التجريبية فى البرنامج القائم على نظرية الأمل إلى انشطة وفنيات وتمارين البرنامج التى كان لها تأثير إيجابي عليهن وفى خلال جلسات البرنامج تم تغير أفكارهن السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية وتعديل سلوكهن وتفكيرهن وتنمية الحديث الذاتى الإيجابي لديهن بالإضافة إلى الفنيات التى تم استخدامها فى البرنامج من نمذجة وقصص ولعب الادوار التى كان لها أثر على المجموعة التجريبية وهذا بالإضافة إلى ان نظرية الأمل (snyder) تركز على الجانب المعرفى فى تحديد الأهداف وتحديد المسارات لتحقيق الأهداف والدافعية للاستمرار فى تحقيق الأهداف واتفقت هذه النتائج مع دراسة (وائل سليمان، ٢٠٢٠) ودراسة (زياد منصور وسيهام أبو عيطة ، ٢٠١٠)

نتيجة الفرض السادس وتفسيره:

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس قلق المستقبل الزواجى فى اتجاه القياس البعدى "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون (wilcoxon) للمجموعتين المترابطتين لحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى (على مقياس قلق المستقبل الزواجى بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية والجدول (١٨) يوضح تلك النتائج:

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة
البعد النفسي	القبلي	34.50	0.71	السالبة	8	5.95	47.60	2.84	0.05
	البعدي	20.10	1.81	الموجبة	2	2.25	4.50		
البعد الأسري	القبلي	35.90	0.57	السالبة	9	5.66	50.94	2.81	0.05
	البعدي	20.30	1.68	الموجبة	1	1.25	1.25		
البعد الاجتماعي	القبلي	19.80	0.42	السالبة	8	5.69	45.52	2.65	0.05
	البعدي	13.10	1.43	الموجبة	2	2.33	4.66		
البعد الأكاديمي	القبلي	19.80	0.42	السالبة	9	5.89	53.01	2.81	0.05
	البعدي	8.60	0.80	الموجبة	1	1.15	1.15		
البعد الاقتصادي	القبلي	23.50	0.85	السالبة	10	5.50	55.00	2.71	0.05
	البعدي	15.50	0.33	الموجبة	0	0	0.00		
الدرجة الكلية	القبلي	133.50	2.46	السالبة	9	5.84	52.56	2.80	0.05
	البعدي	77.60	2.20	الموجبة	1	1.22	1.22		

وباستقراء الجدول (18) يتضح أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (البعد النفسي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، البعد الاقتصادي) قيم داله إحصائيًا عند مستوى دلالة , (0.05) مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك في اتجاه القياس البعدي؛ وهذا يعد مؤشرا على فاعلية البرنامج المستخدم في تقليل قلق المستقبل لدى طالبات المجموعة التجريبية.

نتيجة الفرض السابع وتفسيره:

ينص الفرض السابع على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل الزواجى بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار مان وتنى mann-whitney) للمجموعتين المستقلتين لحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس قلق المستقبل الزواجى بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية والجدول (١٩) يوضح تلك النتائج:

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=١٠)

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الاثر
البعد النفسي	الضابطة	10	36.80	0.63	15.50	155.00	2.66	0.05	0.842
	التجريبية	10	20.10	1.81	5.50	55.00			
البعد الأسري	الضابطة	10	38.50	1.08	15.50	155.00	2.94	0.05	0.930
	التجريبية	10	20.30	168	5.50	55.00			
البعد الاجتماعي	الضابطة	10	20.00	0.00	14.50	145.00	2.98	0.05	0.943
	التجريبية	10	13.10	1.43	6.50	65.00			
البعد الأكاديمي	الضابطة	10	20.50	1.58	15.50	155.00	2.88	0.05	0.911
	التجريبية	10	8.60	1.80	5.50	55.00			
البعد الاقتصادي	الضابطة	10	25.00	0.00	15.50	155.00	2.78	0.05	0.880
	التجريبية	10	15.50	1.33	5.50	55.00			
الدرجة الكلية	الضابطة	10	140.80	2.86	15.50	155.00	2.67	0.05	0.845
	التجريبية	10	77.60	2.20	5.50	55.00			

وباستقراء الجدول (19)يتضح أن قيمة (Z) في القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (البعد النفسي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، البعد الاقتصادي) قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة , (0.05) مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القلق، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأقل في متوسط الرتب ,وهي المجموعة التجريبية، حيث أن متوسطات درجاتهن على مقياس القلق بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية جاءت أقل من متوسط الرتب لدرجات المجموعة الضابطة ,مما يشير إلى أنهن يتمتعن بهدوء نفسي أعلى من طالبات المجموعة الضابطة، وترجع تلك الفروق الى تعرضهم للبرنامج المستخدم في الدراسة، وأكد ذلك ارتفاع حجم الأثر حيث تراوحت قيم حجم الأثر بين 0.943 :0.842 وهي قيم كبيرة تؤكد تأثير البرنامج .

تفسير الفرض السادس والسابع :

تفسير الفرض السادس والسابع ترجع الباحثة هذه النتائج إلى تطبيق برنامج الأمل الذى كان له تأثير فعال فى خفض قلق المستقبل الزواجى لدى الطالبات وهذا يرجع إلى جلسات البرنامج التى أدت إلى تغير فى الأفكار السلبية لدى الطالبات حيث أن الإرشاد المعرفى السلوكى يقوم على فكرة ان الانفعالات والسلوكيات تكون نتيجة للأفكار والطريقة التى ندرك بها أنفسنا والعالم كما أن الأمل يصور المشكلات التى يعانى منها الأفراد على أنها تحديات يعمل على وضع حلول لها والتغلب عليها مما يساعد الفرد على الوصول إلى الاتزان النفسى وهذه النتائج اتفقت مع دراسة (وائل سليمان، ٢٠٢٠) ودراسة (لبنى شعبان ،٢٠٢٢)

نتيجة الفرض الثامن وتفسيره:

ينص الفرض الثامن على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى لكلا من مقياس قلق المستقبل الزواجى ومقياس الأمل "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام معامل ارتباط سيبرمان للرتب ومستوى الدلالة لكلا من مقياس قلق المستقبل الزواجى بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية (البعد النفسى والاجتماعى والاكاديمى والاسرى والاقتصادي) ومقياس الأمل وأبعاده الفرعية (بعد السبل وبعد الإرادة) والجدول(٢٠) يوضح تلك النتائج

يوضح مصفوفة معاملات الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل الزواجي ومقياس الأمل (ن=١٠)

الأبعاد	بعد السبل	بعد الإرادة	الدرجة الكلية للأمل
البعد النفسي	-0.724**	-0.738**	-0.689**
البعد الأسري	-0.815**	-0.788**	-0.675**
البعد الاجتماعي	-0.823**	-0.625**	-0.745**
البعد الأكاديمي	-0.835**	-0859**	-0.827**
البعد الاقتصادي	-0.668**	-0.878**	-0.838**
الدرجة الكلية للقلق	-0.724**	-0.845**	-0.845**

**** دال عند مستوى دلالة0.01**

وباستقراء الجدول (20) يتضح أن قيمة (ر) لمعرفة العلاقة في القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية على كلا من مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (البعد النفسي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، البعد الاقتصادي) ومقياس الأمل وأبعاده الفرعية (بعد السبل، بعد الإرادة) قيم داله إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود علاقة قوية بين قلق المستقبل الزواجي ومقياس الأمل

تفسير الفرض الثامن توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الأمل وقلق المستقبل الزواجى حيث أن زيادة الأمل تؤدى إلى انخفاض قلق المستقبل الزواجى واتفقت هذه النتائج مع دراسة (ARNAUE,ETAL,2007) ودراسة (لبنى شعبان ، ٢٠٢١) واختلفت مع دراسة RAHMAN. A,RAHMAN. S,SOBIA ARAZZAQ.S , (WALI.A,2014التى توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الأمل والقلق ومع دراسة (إخلاص على حسين ، ٢٠١٢) التى توصلت إلى أن هناك علاقة موجبة بين الأمل والقلق

نتيجة الفرض التاسع وتفسيره:

ينص الفرض التاسع على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى على مقياس قلق المستقبل الزواجى بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدى "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون (wilcoxon) للمجموعتين المترابطتين لحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والتتبعى على مقياس قلق المستقبل الزواجى بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية والجدول وجدول (٢١) يوضح تلك النتائج

قيمة Z للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=١٠)

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة
البعد النفسي	السالبة	4	6.33	25.32	0.621	غير دال0.05
	الموجبة	6	4.98	29.88		
البعد الأسري	السالبة	3	6.32	18.96	0.689	غير دال0.05
	الموجبة	7	3.37	23.59		
البعد الاجتماعي	السالبة	4	5.96	23.84	0.623	غير دال0.05
	الموجبة	6	4.92	29.52		
البعد الأكاديمي	السالبة	3	6.89	20.67	0.624	غير دال0.05
	الموجبة	7	3.81	26.67		
البعد الاقتصادي	السالبة	3	6.17	18.51	0.677	غير دال0.05
	الموجبة	7	3.22	22.54		
الدرجة الكلية	السالبة	4	7.74	30.96	0.592	غير دال0.05
	الموجبة	6	4.89	29.34		

وباستقراء الجدول (21) يتضح أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية وهي قيم غير داله إحصائيًا، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي ترتقي لمستوى الدلالة الإحصائية، كما ان متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي جاءت متقاربة بشكل كبير، وتشير هذه النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي وبقاء أثره بعد شهر من القياس البعدي، وبذلك يتحقق الفرض الخامس كلية.

نتيجة الفرض العاشر وتفسيره:

ينص الفرض العاشر على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى على مقياس الأمل بعد مرور شهر من اجراء القياس البعدى "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون (wilcoxon) للمجموعتين المترابطتين، وذلك لحساب مستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأمل بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية والجدول (٢٢) يوضح تلك النتائج

قيمة Z للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأمل (ن= ١٠)

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة
المبادأة	السالبة	4	6.77	27.08	0.321	غير دال0.05
	الموجبة	6	3.21	19.26		
المجهود	السالبة	6	5.47	32.82	0.289	غير دال0.05
	الموجبة	4	8.99	35.96		
الدرجة الكلية	السالبة	3	7.21	21.63	0.389	غير دال0.05
	الموجبة	7	3.89	27.23		

وباستقراء الجدول (22) يتضح أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية كانت قيم غير داله إحصائيًا ,مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي ترتقي لمستوى الدلالة الإحصائية وتشير هذه النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي وبقاء أثره بعد شهر من القياس البعدي، وبذلك يتحقق الفرض السادس كلية.

تفسير الفرض التاسع والعاشر:

يرجع إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالأمل حيث كان له تأثير إيجابى ومستمر فى خفض حدة قلق المستقبل الزواجى حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر وهذا يرجع إلى جلسات البرنامج التى تركزت على كيفية التخلص من الأفكار السلبية وتحديد الطالبات لأهدافهم واكتسابهم مهارة حل المشكلات وتحسين حب الذات لديهم وهذه النتائج اتفقت مع دراسة (وسام هشام ، ٢٠٢٢) ودراسة (وائل أحمد ، ٢٠٢٠) ، ودراسة (حسن عبد الفتاح ، ٢٠٠٨) ، ودراسة (لبنى شعبان ، ٢٠٢١)، ودراسة(CHEAVENS.J,ETAL ,2006)

توصيات البحث:

- اقامة ندوات تساعد طالبات الجامعة على تنمية الجوانب الايجابية فى شخصيتهن من خلال استخدام علم النفس الإيجابى
- ضرورة وضع برامج نفسية وتربوية قائمة على العلاج بالأمل لمساعدة الطالبات على خفض قلق المستقبل الزواجى والتعامل مع ضغوط الحياة
- ضرورة الإهتمام بالصحة النفسية للطلاب من خلال عمل برامج ارشادية لخفض قلق المستقبل الزواجى
- ضرورة عمل ندوات لتبصير الطالبات عن اسباب قلق المستقبل الزواجى وتأثيرها السلبى على الصحة النفسية

المراجع باللغة العربية :

١. إبتسام محمود (٢٠١٨): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إيجابية الشباب في ضوء تعزيز مكونات الأمل فى التوجيهات الحديثة (دراسة شبه تجريبية)، ع١٢، مج ٣٤،ص١-٥٤.

٢- أمل صالح (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي يستند على تفنيد الأفكار اللاعقلانية فى تخفيف الوحدة النفسية وقوق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة، رسالة دكتوراه، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن، ص ١-٢٣٠.

٣- جلال السناد(٢٠١٣): العنوسة مشكلة أم حل دراسة ميدانية على طلبة الماجيستير كلية التربية جامعة دمشق ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، مج٢١، ع٣، ص١٢٢- ١٥٦.

٤- حسام محمود ذكى (٢٠١٣): قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، ع٩٤، مج٢٤، ص٢٩-٦٩.

٥- حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨): فاعلية إستخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي فى التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج ١٨ ، ع٥٨، ص ٣٥- ٨٧

٦- سليمان حسين (٢٠١٢): مشكلات المستقبل الزواجي والإكاديمى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة من وجهة نظرهم فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، ع٣، ص ٣٩٦-٤٤٥.

٧- سيهام أبو عيطة وزياد منصور(٢٠١٠): أثر برنامج ارشادى فى تعديل الاتجاهات السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مج٦، ع٢ ،ص ٩٠- ١٠٧.

٨- عبد الباري مايح ومحمد قاسم (٢٠١٧): قلق المستقبل لدى طلبة جامعة ذي قار، مجلة آداب ذي قار، ع٢٢، ص ٧٧- ١٣٧.

٩- عبد الله عثمان (٢٠٢٠): قلق المستقبل الزواجي لدى معيدي جامعة تعز وعلاقته بمتغيري النوع والتخصص، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية والتطبيقية، ع٨، ص ٤٦٦-٤٩٩ .

١٠- عرين عثمان وعلاء زهير وأسماء العرب وعمر ربايعة (٢٠١٣): العوامل المؤثرة فى الاختيار الزواجى للفتاة الجامعية :- دراسة ميدانية على طالبات البكارليوس فى جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة دراسات وأبحاث، ع١٠، ص٧٦-١٠٦.

١١- عماد مسعد (٢٠١٧): فعالية برنامج إرشادى قائم على الإرشاد المعرفى السلوكى فى تنمية الأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة دمنهور ، مجلة كلية التربية ، مج١٧، ع٤، ص٤٩- ١٠٦.

١٢- فتحية سالم (٢٠١٥): قلق المستقبل لدى الشباب الجامعى فى ضوء بعض المتغيرات، جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ع١، مج١٤، ص ١٤٣-١٦٣.

١٣- لبنى شعبان (٢٠٢١): فاعلية برنامج قائم على العلاج بالأمل لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل لدى أطفال اضطراب طيف التوحد بمحافظة مطروح، مجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج٣٢، ع١١٤، ص٤٣٧-٤٨٢.

١٤- مسعد أبو الديار (٢٠١٢): سيكولوجية الأمل، منظور نفسى وتربوي وإسلامي، الكويت، مكتبة الكويت الوطنية للنشر.

١٥- محمد محسن حيشات (٢٠٠٨): إتجاهات الشباب نحو تأخر سن الزواج فى الأردن: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة اليرموك، أربد، مجلة القراءة والمعرفة، ع٧٧، ص ١٤٤-١٧٥

١٦- محمود مندوه (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسى لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج ١٦، ع٥٣، ص ٢١٩-٢٧١ .

١٧- نادية اوشن (٢٠١٤): التوجيه الجامعى وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهنى للطلاب فى ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنة ،رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة الجزائر.

١٨- نبيل الجندي ودعاء دسوقي (٢٠١٧): قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعين، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ع٢، مج٤٣، ص ٢٣٩، ٢٤٣.

١٩- وائل أحمد سليمان (٢٠٢٠): فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية الأمل واثره فى أساليب مواجهة الضغوط لدى عينه من طلاب كلية التربية ، المجلة التربوية ، ج٧٧، ص٧٥٩-٧٠٧ .

٢٠- وسام هشام نجيب وفؤاد حامد وفوقية محمد (٢٠٢١): فعالية برنامج إرشادى فى خفض الشعور بقلق المستقبل الزواجى لدى المراهقات الكفيفات ، مجلة كلية التربية ، ع١١٨، ص١٧٤٣- ١٧٧٢ .

المراجع باللغة الاجنبية:

21-ARNAU,R.,ROSEN, D.,FINCH,J. ,RHUDY,J.,&FORTUNATO, V.(2007):LONGITUDINAL EFFECTS OF HOPE ON DEPRESSION AND ANXIETY ALATENT VARIABLE ANALYSIS,JOURNAL OF PERSONALITY,P.P 44-63.

22-CHEAVENS,J.,FELDMAN,D.,GUM,A. ,MICHAEL, S.&SNYDER,C.(2006):HOPE THERAPY IN COMMUNITY SAMPLE:-APILOT INVESTIGATIONS,SOCIAL INDICATORS RESEARCH,P.P 61-78 ..

23-KEFALAS,M., FURSTENBERG, F., CARR,P., & NAPOLITANO,L.(2011):MARRIAGE IS MORE THAN BEING TOGETHER: THE MEANING OF MARRIAGE FOR YOUNG ADULTS, JOURNAL OF FAMILY ISSUES, 32, (7),P.P 845- 875

MARTIN,K.(2007):MEASURING HOPE: IS HOPE-

24- RELATED OF PROBLEM SOLVING AND CRIMINAL BEHAVIOUR IN OFFENDERS, MA THESIS, GRADUATE DEPARTMENT OF ADULT EDUCATION AND COUNSELLING PSYCHOLOGY ON TARIO ISTITUTE STUDIES IN EDUCATION, TORONTO UNIVERSITY

25- POSTLER,K (2019): EXAMINING THE LINK AGES BETWEEN MARITAL QUALITY AND ANXIETY AND MARITAL INSTABILITY AND ANXIETY:- AMETA- ANALYTIC REVIEW, PHD DISSERTATION, FACULTY OF THE GRADUATE SCHOOL, UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA.

26-POWELL,E.(2011): THE EFFECT OF OPTIMISM HOPE, AND RELIGION ON MODAND ANXIETY DISORDERS OVERTIME IN WOMEN WITH THE FMR1 PERMUTATION, PHD DISSERTATION,COLLEGE OF ARTSAND SCIENCES,UNIVERSITY OF SOUTH CAROLINA

27-REHMAN,A.,REHMAN, S.,RAZZAG,S.,& SHAHWALI, A.(2014): RELATIONSHIP BETWEEN HOPE AND ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS,EUROPEAN JOURNAL OF RESEARCH SOCIAL SCIENCES,VOL. 2,NO.1,P.P 11-16.

28-SALEM,R. (2011): ECONOMIESOF COURTSHIP MATRIMONIAL TRANSACTIONS AND THE CONSTRUCTION OF GENDER AND CLASS INEQUALITIES IN EGYPT,PHD DISSERTATION,DEPARTMENT OF SOCIOLOGY,PRINCETON UNIVERSITY

29-SHIVELY, J.(2019):INTERROGATING HOPE THEORY ,DEPARTMENT OF CLINICAL SCIENCE,MISSISSIPPI STATE UNIVERSITY,P.P 1-16

30-W.W.W.KOTOB.COM