

علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب كلية التربية

قصر بن غشير

د. محمد خليفة عطية أ. محمد عبدالله ترحبات

هدفت هذه الدراسة التعرف على مدى انتشار قلق المستقبل بين الطلاب المتوقع تخرجهم، وعلى العلاقة بين قلق المستقبل بالعوامل النفسية و العوامل الاجتماعية الطلاب المتوقع تخرجهم، اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات وتعداد العينة، وبلغت عينة البحث الحالي (150) (طالب وطالبة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية التربية قصر بن غشير، وكانت اهم الاقتراحات الاتي:

- 1- إجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات أخرى مثل (الضغوط النفسية، الأفكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية
- 2- إجراء بحوث أخرى تتناول متغير البحث مع متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (المستوى الاقتصادي
- 3- إجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة

المقدمة :-

بينها قلق المستقبل الذي يرتبط بمستقبل كل أفراد المجتمع من حيث أنه مصدرا للرفع والرقى بالإنسان وحياته الي أسى درجات النجاح , إلا أن الخوف من المستقبل قد يؤدي الي إبراز اضطراب قلق المستقبل حيث أن الإنسان يخاف مما هو آتٍ ويخشى ما سيحصل له في المستقبل مما يولد لديه ذلك الاضطراب الذي قد يكون سببا في فشله لتحقيق غاياته , والقلق يراود كل إنسان يقدم عمل ما أو تجربة جديدة . لذا أعتبر بعض العلماء إن القلق محرك لطاقات كامنة فقد يسبب القلق دافع الي التقدم وهذا يسمى بالقلق الإيجابي .

وقد يكون القلق غير صحي اذا ما اتجه الإنسان الي الجانب السلبي في حياته الشيء الذي يؤدي بالفرد الي ظهور العديد من الاضطرابات في سلوكه , وقد يحدث هذا النوع من القلق عندما يكون هناك عائق أو خطر ينشأ بسبب انعدام الأمن أو عدم ثقة الإنسان بنفسه

إن ما يحصل الآن في البلاد العربية بشكل عام و لاسيما في ليبيا بشكل خاص من مشاكل اقتصادية وسياسية واجتماعية يعود على الفرد بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام بالعديد من المشاكل النفسية تلك المشاكل التي تنغص عليه عيشه ما يجعله قلقا على مستقبله وحياته.

حيث يعد القلق من أبرز وأكثر الاضطرابات النفسية انتشارا تلك الاضطرابات التي يصاب بها الإنسان نتيجة لضغوط الحياة وتعقيدها , وما يحصل في المجتمع من مشاكل وما يمر بها من مراحل صعبة تجعل الفرد غير مستقر متوترا وقلقا. (ايمان محمد صبيحي: 2003 : 109)

وللقلق العديد من الأشكال والأنواع التي تؤثر على أحاسيس ومشاعر الفرد مثله مثل الفرح والحزن والحب والكراهية وما الي ذلك , وللقلق عدة أنواع من

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ؟

أهمية البحث :-

ترتكز أهمية البحث في أنها تهتم بقلق المستقبل لدى الطلاب والعوامل التي تؤثر فيه . كما أنها تكمن في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كما تكمن أهمية الدراسة في :

أ- الأهمية النظرية :

1 - إلقاء الضوء على بعض العوامل النفسية والاجتماعية التي تقف امام الطلاب.

2- قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الدراسة بليبيا .

ب- الأهمية التطبيقية :

1 - فتح باب يتم من خلاله التعرف على بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات العلاقة بقلق المستقبل .

2- الكشف عن العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية وقلق المستقبل .

أهداف البحث :-

- التعرف على مدى انتشار قلق المستقبل بين الطلاب المتوقع تخرجهم.

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل بالعوامل النفسية الطلاب المتوقع تخرجهم.

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل بالعوامل الاجتماعية الطلاب المتوقع تخرجهم.

- التعرف على مدى انتشار قلق المستقبل بين الذكور الطلاب المتوقع تخرجهم.

- التعرف على مدى انتشار قلق المستقبل بين الإناث الطلاب المتوقع تخرجهم.

الثقة الكافية ما يولد لديه اضطرابات نفسية . (الأزرق بن علو : 1993 : 75) .

وهذا ما يسمى بالقلق السلبي ذلك النوع الذي ينشأ نتيجة لعدة عوامل اجتماعية أو نفسية قد تمر بالإنسان أو يخشى توقعها مستقبلا مما يولد لديه ضغوط نفسية تسبب له ظهور ذلك القلق .

مشكلة البحث :-

بما أن قلق المستقبل وبعض العوامل النفسية والاجتماعية لها تأثيرها الواضح على شخصية الإنسان ولاسيما طلاب الجامعة فقد تسبب هذه العوامل اذا ما ارتبطت بقلق المستقبل العديد من المشاكل والاضطرابات النفسية للطلاب الذي سيتخرج من الجامعة ومن ثم يفكر في إمكانية الحصول على عمل الشئ الذي يؤدي الي تحقيق حياة كريمة له من خلال ارتباطه بزوجة أو زوج يجعل من حياته الاجتماعية والنفسية حياة مليئة بالطمأنينة والسعادة , واذا ما حدث عكس ذلك فإن كل هذه العوامل تصبح مصدرا أساسيا من مصادر ظهور قلق المستقبل .

ومن هنا فإن ظاهرة قلق المستقبل تنعكس بالسلب على إدراك الطلاب لقدراتهم وطموحاتهم للمراحل القادمة من حياتهم, وقد وردت بعض الدراسات العلمية التي أشارت من خلال الدراسة الي التأكيد علي أنه توجد علاقة بين قلق المستقبل وبعض الجوانب الحياتية للطلاب ومنها على سبيل المثال دراسة العسري سنة 2994م بأن البيئة الثقافية لها علاقة بشكل او بأخر بقلق المستقبل . وقد أكدت ايضا دراسة دلال 2003م على أن كل تلك الضغوط والعوائق الحياتية سواء في البيت او الجامعة التي يتعرض لها الطالب أثناء فترة دراسته لا بد لها وان تترك أثارا سلبية على صحة الطالب سواء كانت النفسية او الاجتماعية ومن هنا جاءت مشكلة البحث والتي انحصرت في التساؤل الآتي :

تساؤلات البحث :-

- ما مدى مستوى انتشار قلق المستقبل لدى الطلاب المتوقع تخرجهم بشكل عام ؟
- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وبعض العوامل النفسية الطلاب المتوقع تخرجهم ؟
- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وبعض العوامل الاجتماعية الطلاب المتوقع تخرجهم ؟

مصطلحات البحث:-

وقد تحددت مصطلحات البحث في الآتي:-

قلق المستقبل :

هو الخوف مما يحمله الغد من مفاجأة سلبية وغير سارة للأحداث القادمة مع الشعور بالقلق والانقباض والضيق والخوف من التفكير عند التفكير بعمق فيما سيحصل مستقبلا.

العوامل النفسية :

هي تلك المتغيرات التي تؤثر على سلوك الفرد وتصرفاته وأسلوب حياته وعلاقته مع بيئته الاجتماعية والطبيعية أي كل ما يحيط به وتؤثر على مستقبله .

العوامل الاجتماعية :

هي تلك الظروف التي تحيط بالفرد لتمييزه عن غيره والتي منها العلاقات الإنسانية والاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد وخاصة زملائهم بالدراسة وما يترتب عليها من تأثيرات في مستقبل الطالب .

طلبة التخرج :

هي تلك الفئة من الطلاب المقترح تخرجهم في الفصل الدراسي الذي أجريت فيه هذه الدراسة .

الفصل الثاني :-

الإطار النظري والدراسات السابقة :-

أولا القلق:

بما أن القلق حالة مزاجية سلبية تؤثر على الإنسان بشكل أو بآخر وتخلق لديه نوع من التوتر سواء كان بدني أو مزاجي , وقد يبدأ القلق مع الإنسان منذ طفولته , والقلق أيضا من العوامل التي لها علاقة بالشخصية حيث يؤثر فيها بشكل سلبي وموضوع القلق منذ القدم ولا يزال موضوع من الموضوعات ذات الأهمية البالغة الأثر لما له من أهمية وعمق وارتباط بحل المشكلات التي ترد الي الإنسان سواء كانت نفسية أو اجتماعية لهذا سنحاول أن نتحدث عن القلق بشك عام ثم نتطرق الي قلق المستقبل بشكل خاص وذلك بداية بتعريفات القلق العام :

تعريف القلق :

القلق مصطلح قد عبرت عليه الكثير من الأجيال القديمة والسابقة ومازالت تبك المعاني التي وردت من العديد من العلماء قادرة على أن تصف القلق وذلك من خلال ما هو حاصل الان وسيرد الباحثان العديد من التعريفات بداية بالتعريفات اللغوية :-

التعريف اللغوي للقلق :

حيث عرفه المشيخي بأنه قلقل الشيء أي حركه فلم يستقر في مكان واحد أي اضطرب وانزعج فهو قلق. (خالد المشيخي : 2009 : 15)

كما جاء تعريف القلق لغويا على أنه :

الانزعاج ورجل قلق ومقلاق وامرأة قلق الوشاح اي قلق وشاحها أي لا يثبت علي خصرها من وقتها وأقلقت الناقة أي قلق جهازها أي ما عليها وهو قتها وآلتها , أقلقت الشيء جعلته قلقا وأقلقه الحزن والفرح وناقة مقلاق الوضين وأقلقت اليك وضن الركائب وقلقه من مكانه: حركه والقلق مشدده

أسباب القلق :-

ما من شيء يحصل للإنسان في هذه الدنيا الا وله سبب أو عدة أسباب فالقلق عندما يحصل لا بد من وجود أسباب ويرى بودليكس أن أساس القلق هو أن يدرك الفرد بأن يأتي يوم وتنتهي حياته سواء يطول عمره أو يقصر وسيصل الي مراحل متقدمة لا يستطيع فيها فعل أي شيء أو أن تنتهي حياته بالموت الشيء الذي يهدد خطته المستقبلية . ومن أسباب القلق :

أ- العوامل الوراثية :

للوراثة دور أساسي في حياة الإنسان وسلوكياته وفي العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية المؤثرة فيه ويأتي ذلك من خلال الاستعدادات الموروثة لدى الإنسان لجعله يستجيب لبعض الاضطرابات وقد جاء في بعض الدراسات أن نسبة 25% من الأقارب المصابين بقلق لديهم نفس الاضطرابات الشيء الذي يعزز دور الوراثة في الاستعداد للقلق .

يعود ذلك الي زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعية السمبتاوي والبارا سمبتاوي من ثم يزيد الأدرينالين و النورامينالين في الدم . (راضي الوقفي : 2003 : 623)

ب- ضعف الوازع الديني :

من المعروف أن المؤمن القوي لا تؤثر فيه المشاكل بشكل كبير مثلما تؤثر في المؤمن الضعيف حيث أن المؤمن القوي الذي يؤمن بالقضاء والقدر وبما أعطاه الله كما قال تعالي {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا} الطلاق الآية 2,3 . وبذلك يكون مؤمنا قويا يصارع كل ما يصيبه بقوة ومن هنا يكون قويا بعيدا عن ظهور بعض المشكلات النفسية .

ت- العوامل الشخصية :

والتقليق من طير الماء . (خليفة التليسي : 2000 : 1892)

كما عرف القلق لغة بأنه :

القلق من قلق أي لم يستقر في مكان واحد , او لم يستقر علي حال , اضطراب وانزعاج فهو قلق , والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث , والمقلق شديد القلق , ويقال رجل مقلق وأمراه مقلاقة . (موزة عبيد الكعبي : 1997 : 28)

التعريف الاصطلاحي للقلق :

فقد عرف بعض العلماء القلق كل حسب وجهة نظره بداية بتعريف :-

معجم علم النفس والصب النفسي علة أن القلق , شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث , والقلق استجابة لتهديد غير محدد غالبا ما يصدر من الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس , وفي الحالتين يعنى الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد , فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب . (عبد القادر فرج : 1990 : 219)

كما عرفت العناني القلق على أنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع , وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصل الي حل مثمر . (حنان العناني : 2000 : 112) وعرفه ايضا عبد الخالق على أنه القدرة المحركة وراء أفكار الفرد وأفعاله .

(احمد عبد الخالق : 2002 : 204)

ويرى الباحثان أن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف واليأس تنتاب الفرد وتجعله يدرك عدم الوصول الي مبتغاه ، ويولد لديه شعور سلبي نحو قدرته علي الوصول الي غايته .

علاج القلق :-

الإنسان ذلك الكائن الذي منح الله العقل الذي يسعى من خلاله الى الوصول بذاته الى أعلى درجات الكمال النفسي والجسدي محاولا من خلال ذلك التكيف والتوافق مع من حوله ومع ذاته حيث حاول الإنسان معالجة نفسه منذ القدم سواء كان من الأمراض الجسمية أو النفسية. الا أن الكثيرين يعتقدون أن الجهاز العصبي لا يسيطر الا على أعضاء الجسم الخارجية فقط فلا يتحكم الا في الحركة والمشى والاطلاع والصواب . بل هو يسيطر أيضا على جميع الأجهزة الداخلية بما فيها القلب والجهاز العصبي والتناسلي والبولي .

(محمد أبو الفدا : 1988 : 13)

والقلق باعتباره أحد الاضطرابات التي تسبب ارباك في حياة الفرد لابد وان يكون له علاج فمن طرق علاجه ما يلي :

- العلاج النفسي :

وهذا النوع يسعى الي الرقي وتطوير شخصية الفرد المريض والرفع من قيمته بنفسه وذلك من خلال تفسير حاله وتشجيع المريض من خلال الدفع به, مع استخدام الإقناع والإيحاء والمشاركة الوجدانية مع إعادة الثقة بالنفس من خلال قطع المخاوف المرضية والأفكار الواسوسية وشعوره بالأمن والطمأنينة .

- العلاج الاجتماعي :

فقد يلجأ المعالج الي أسرة وأصدقاء المريض من خلال التوضيح لهم عن مشكلة المريض , وذلك من خلال الجلوس معهم والتوضيح لهم طريقة التعامل معه وتدعيم الثقة بمن حوله سواء من أفراد الأسرة او الأصدقاء أو رفقاء العمل وبالتالي يسترجع المريض ثقته بمن حوله مما يؤدي الي أن يثق بمن حوله مما يؤدي الي ثقته بنفسه ومن هنا نقول بأن الجانب الاجتماعي له دور لا يستهان به في علاج القلق

من المسلم به أن للشخصية عدة سمات تكون شخصية الفرد, فكل فرد له شخصيته الخاصة به أي أن لديه سمات خاصة به فمنها تختلف شخصية الفرد من شخص لأخر فهناك بعض الشخصيات تتأثر وبشكل كبير مما حولها وبالتالي قد يعود عليها بالكثير من الجوانب سواء كانت سلبية ام إيجابية وذلك من خلال القدرات العقلية والانفعالية ومن ذلك قد تؤثر التجارب القاسية على حياة الفرد الي أن تصل به الي التعرض الي اضطراب القلق. (صالح الدايري : 2005 : 204)

أعراض القلق:-

توجد العديد من الأعراض الخاصة بالقلق وسيورد الباحثان منها ما يأتي :

أ- الأعراض الجسمية :

وهذه الأعراض خاصة بالجسم والتي من بينها الضعف العام - توتر العضلات - ارتعاش الأطراف - شحوب الوجه - سرعة النبض - الخفقان الأم الصدر - ارتفاع في ضغط الدم - ضيق التنفس - الدوار والغثيان - التجشؤ المتكرر - اضطراب الأمعاء مع عصر الهضم - جفاف الفم - وفقد الشهية بالتالي النقص في الوزن. (علاء عبد الباقي : 2010 : 159)

بالإضافة الي الفشل الواضح على حركات الإنسان .

ب- الأعراض النفسية والاجتماعية :

ومن هذه الأعراض سرعة التردد في اتخاذ القرارات وتكون جل القرارات ارتجالية - مشاعر الاكتئاب والخوف - عدم الثقة بالنفس - غالبا ما يكون ناقدا لذاته - التملل وعد الاستقرار - الهياج وسرعة الاستثارة - الانطواء عن الناس - الخجل الزائد - صعوبة التكيف مع الآخرين .

ضمن إطار فهمنا للقلق العام . (ناهد مسعود : 2005 : 63)

وعرفه زالوسكي على أنه حالة من التوجس والغموض وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل البعيد ويرى أن حالة القلق الشديد يحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للشخص . (Zaleski : 1996 : 165)

اما زينب شقير فقد عرفت قلق المستقبل على أنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي الي حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس .

(زينب شقير : 2005 : 5)

ويرى الباحثان أن قلق المستقبل هو عبارة عن حالة نفسية تنشأ عن التفكير التشاؤمي للمستقبل حيث ينشئ خوف من أحداث قادمة غير جيدة متوقع حدوثها مستقبلاً .

أسباب قلق المستقبل :-

من خلال التعريفات السابقة لقلق المستقبل تبين أن قلق المستقبل في الغالب قد ينتج عن التفكير التشاؤمي او غير العقلاني مع النظرة السلبية للمستقبل , ولقلق المستقبل عدة أسباب منها :

أ- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات .

ب- الإحساس بأن الحياة ليست جديرة بالاهتمام

- العلاج الطبي :

وفي هذا النوع من العلاج يستخدم الأطباء النفسيين العديد من أنواع العقاقير الطبية كالمهدآت والمسكنات مثل الباربيتورات (اميتال - Amytal) والمهدئات مثل (سيتلازين - Stelazine) والعقاقير المضادة للقلق مثل (ليبريوم - Librium) والطبيب يجب أن يعرف المريض بأن هذه الأدوية عبارة عن مسكنات ومهدئات لكي لا يذهب المريض بأفكاره الي مرض تسوء حالته . ويستخدم في بعض الأحيان علاج التنبيه الكهربائي . (عبد الرحمن عيسوي : 1997 : 488)

قلق المستقبل :-

إن قلق المستقبل ظاهرة أصبحت واضحة ولا سيما في المجتمع الليبي المجتمع المشحون المملوء بالعوامل مجهولة المصير ويأتي ذلك من خلال ما يمر به المجتمع الليبي وهذا ما أكدته ناهد في قولها أن الفرد يرى الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة . (ناهد مسعود : 2005 : 63)

ومن هنا كان لزاماً أن تأتي ببعض تعريفات قلق المستقبل حسب رؤية بعض العلماء والمتخصصين بداية بتعريف.

حافظ حيث يرى أن قلق المستقبل عبارة عن شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهه فيه , وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحيط له كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه لذلك يكون القلق إنذار بقلق محتمل .

(ابوبكر موسى : 2002 : 95)

كما عرف على أنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح الا

أ- الأعراض النفسية :

وتتعلق هذه المظاهر بالأفكار التي تدور داخل الفرد وعادة ما تكون متذبذبة تعمل على أن يكون ذلك الفرد يميل الي التشاؤم من الحياة أو المستقبل المنتظر معتقدا قرب نهايته من الدنيا وانه أصبح رحيله وشيكا من الحياة بالإضافة الي تخوفه من فقدانه للسيطرة على وظائفه الجسدية والعقلية بالإضافة الي ظهور العديد من سلوكياته كتجنب المواقف المحرجة والمثيرة .

ب- الأعراض الجسدية لقلق المستقبل :

وتتلخص هذه الأعراض في ضيق التنفس - جفاف الحلق - برودة الأطراف - ارتفاع في ضغط الدم - إغماء - عسر الهضم . واذا ما زادت الحالة سوءا فإن الفرد يقضي وقته على محاولة التغلب على أفكاره المريبة ولكن دون فائدة .

(صالح الداهري : 2005 : 321,322)

ويرى ايضا عاطف الحسيني أن أعراض قلق المستقبل تتلخص في :

- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبيكاء لأتفه الأسباب .
- توقع الشر والأخطار المحدقة به .
- التعنت والتمسك بالرأى .
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة في المستقبل .
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد .
- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة .
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل .
- عدم الثقة بالنفس وبالأخرين .
- الهروب من الواقع او المتوقع حدوثه ويصاب أحيانا بالكذب .

ت- عدم قدرة الفرد على فصل أمنيته عن توقعاته المستقبلية .

ث- ضعف قدرة الفرد على التنبؤ بالمستقبل قد يرجع لعدم وجود معلومات كافية عن المستقبل .

ج- الشعور بعدم الانتماء الي الأسرة او المجتمع .

ح- عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل الحياتية .

خ- الإحساس بعدم الأمان والشعور بالتمزق .

د- عدم قدرة الوالدين على حل مشاكل أبنائهم .

(نجلاء العجي : 2004 : 55)

ويرى حسنين أن الأسباب التي تكمن وراء ثلث المستقبل تتلخص في الآتي :

أ- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل .

ب- تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر اليها بطريقة سلبية .

ت- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص كالشعور بعدم الأمان .

ث- الشعور بعدم الانتماء .

(احمد حسنين : 2000 : 19)

ويرى الباحثان أن من أسباب قلق المستقبل, بعض الجوانب النفسية والتي منها انعدام الثقة بالنفس مع التكيف والتوافق مع الذات والبيئة والخوف من المستقبل اما من ناحية الجوانب الاجتماعية فقد تتحدد في التفكك الأسري كثرة عدد الأبناء خروج الأباء الي العمل تعاطي المخدرات والمسكرات لأحد الوالدين أو كليهما

أعراض قلق المستقبل :-

توجد عدة أعراض لقلق المستقبل نرد منها :

(عاطف مسعد : 2011 : 44,43)

علاج قلق المستقبل :-

بما أن قلق المستقبل قد يربك حياة الفرد ويجعله خائف من مسيرته في الحياة متذبذب مما جعل العلماء يهتموا به ويجعلوا له علاجا مما يخفف على الفرد القلق هذا النوع من أنواع القلق ومن أساليب العلاج هي :

أ- إزالة المخاوف :

وهذه الطريقة تعتبر من أحد أنواع العلاج السلوكي ويتم العلاج بهذه الطريقة عن طريق التخيل والرفع من إرادة الإنسان فليتخيل الفرد الشيء الذي يخشاه بأنه قد حدث فعلا ثم يقوم الاسترخاء , محاولا أن يبقى فترة أطول لكي تتم عملية الاسترخاء , وذلك لأن بعض العلماء من خلال تجاربهم أثبتوا أن المرض بالقلق ولا سيما قلق المستقبل يكونوا بحاجة لوقت أطول ليقوموا بالاسترخاء وبعد أن يقوموا بالاسترخاء عليهم أن يستحضروا صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلقهم والاحتفاظ بها لمدة 15 ثانية فقط مع التكرار عدة مرات مؤكدي على مواجهة تلك المخاوف . وبذلك تكون المواجهة أولا بالخيال حتى اذا ما تمت إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع .

ب- إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة قد حددت نجاحات كبيرة , وذلك بعد ما لوحظ على الأفراد المرضى بقلق المستقبل يشغلون أنفسهم بشكل دائم بالأفكار السلبية التشاؤمية الشيء الذي يقودهم الى حالة من القلق والخوف . وهذه الطريقة تتم عن طريق استبدال الافكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية مما يثير لديه الخوف والقلق وتتم المعالجة هنا باستبدال تلك الأفكار السلبية بالإيجابية أي أن يعيد الفرد تنظيم الأفكار بشكل جيد مع استحضاره الى النتائج الإيجابية لتحل محل السلبية المقلقة له أي ما يسمى

بالتنظيم المعرفي للفرد فهنا لابد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل . اذا الهدف الأساسي هو تعديل الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية مكانها. ومن ناحية أخرى أن الإنسان كل ما عمل على مواجهة مشاكله ومخاوفه بشكل مباشر كلما كان أسرع طريق للقضاء على القلق والخوف من المستقبل

(يوسف الأقصري : 2002 : 161,160)

ويرى الباحثان أن التحكم في ذاته وتفكيره محاولا السيطرة على خوفه وقلقه على مستقبله هو العودة الى الله والإيمان به فكلما عظم وأكد على أن كل أمر بيد الله سبحانه وتعالى كلما تقرب الى التفاؤل ومن الآيات القرآنية التي تذكر بأن الأمر كله بيد الله الآية [ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها] إن ذلك على الله يسير [الحديد الآية 28 . ومن هنا تتم عملية علاج قلق المستقبل الى حد ما فكلما أهتم الفرد بنفسه وتفكيره الإيجابي وإيمان بالله وقدره كلما ابتعد عن التفكير في السلبيات وتخلص من خوفه وقلقه من المستقبل .

قلق المستقبل وعلاقته ببعض الخصائص النفسية :

يعتبر الجانب النفسي من العوامل الأساسية التي تؤثر في حياة الإنسان سواء بالجانب السلبي أو الإيجابي . وهذه العوامل هي التي من خلالها يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في سلوكياته , وأفكار الفرد هي عبارة عن سلسلة تتحول الى سلوكيات التي تبلور شخصية الفرد فكلما كان الفرد متفائلا منسجما مع ذاته والمجتمع الذي يعيش فيه كلما كانت نتيجة ذلك حسنة وترتقي سلوكياته الى الأفضل وابتعد عن المرض النفسي , واذا ما كان عكس ذلك أي أن تكون أفكاره تشاؤمية سلبية فإن ذلك قد يؤدي الى ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والتي من بينها الخوف من المستقبل بالإضافة الى ذلك بعض الأمور يكون لها علاقة بقلق المستقبل انعدام الثقة بالنفس والخوف من المجهول

ليستطيع أن يعيش في مجتمعه داخل الجامعة او خارجها ويقول عمر التومي أن الأسرة خير وسيلة لإعداد الفرد للحياة الاجتماعية الناجحة وإكسابه المهارات والمعارف والاتجاهات الاجتماعية التي يتطلبها بخاصة غب علاقات طيبة مع غيره وفي تأكيد وجوده الاجتماعي وتأكيد فاعليته وتأثيره في مجتمعه وفي سير تقدمه وتطوره .

(عمر التومي : 1983 : 18)

وإبعاده عن بعض الاضطرابات النفسية بالإضافة الي الجانب التعليمي ففي الجامعة الطلاب يكونون علاقات اجتماعية قد تكون حميمية وتمتد بهم ربما حتي بعد تخرجهم ففي هذه العلاقات تحدث بعض الظروف التي تسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية التي من شأنها أن تسبب بعض الاضطرابات النفسية المستقبلية بالإضافة الي علاقة الطلاب بأساتذتهم هي الأخرى لها دور أساسي في تكوين أو زيادة بناء شخصية الطلاب فالتعامل في الجامعة يختلف عنه في المراحل السابقة حيث تكون العلاقة أكثر التصاقا بالجامعة وتعصبا لها , فالعلاقات الحميمية تتصف بالالتكال على مصدر القوة في الجامعة أي على عناصر السلطة المادية والنفسية فقد أكد زالكس في دراسته سنة 1997م على أن الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يعبرون عن الشعور بالوحدة ولا يخططون للمستقبل ولا توجد لديهم مرونة ولا يحافظون على قوتهم من أجل مواجهة المواقف المحرجة والصعبة في المستقبل وهم يتكلمون على الآخرين من أجل تأمين مستقبلهم .

(Zaleske: 1997: 66) اذا ومما

سبق لوحظ أن للخصائص الاجتماعية دور هام في ظهور قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وفي الوقت نفسه قد تكون كل تلك الخصائص سواء كانت منها النفسية أو الاجتماعية دور كبير في الرفع من ثقة الطالب بنفسه مما يجعله متفوقا ومدركا ملل سيحصل مستقبلا مؤمنا بقضاء الله وقدره .

والتنشئة والشعور بالدونية والتسلط والسيطرة مواجهة المواقف بالإضافة الي العديد من الأفكار الو سواسية . فالأفكار قد تؤدي وكما سبق القول بالإنسان الي أن يتجه الي الجوانب المرضية والاتجاهات السالبة وحيانا قد تؤدي قد تؤدي به الي الاتجاه الإيجابي النفسي مما يولد لديه قوة الإرادة والتفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة واذا ما حدث في العناصر الأخرى فإنها تكون جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد على كونها أنماط فكرية متحيزة ويرى عكاشة أن التفكير المرضي هو الأساسي أمام سلوكيات الفرد ودوافعه ويرى أن الدوافع ثانوية بالنسبة للتفسير السلبي للأحداث

(احمد عكاشة : 1998 : 373)

اذا ومما سبق يرى الباحثان أن للجوانب النفسية علاقة بقلق المستقبل وهذه العلاقة قد تكون سلبية وفي احيانا أخرى تكون ايجابية تعمل على الرفع من شخصية الفرد والرقى بأفكاره وسلوكياته الي الأفضل .

قلق المستقبل وعلاقته بالخصائص الاجتماعية :

تعتبر العوامل الاجتماعية من الأمور التي تتعلق بتكوين الجماعة وأنظمتها , وهي تساهم في نمو شخصية الفرد وتربيته , حيث يكون لها أثرها الواضح في سلوك الفرد ومجتمعه ومن ذلك تكون العوامل الاجتماعية لها أثرها الواضح على تكوين الفرد وهي ايضا تؤثر على مستقبل الفرد من الناحية النفسية فالأسرة هي المؤسسة التي تعمل على تقويم سلوك أفرادها وبناء شخصياتهم ومن خلالها يستطيع علاقاته الاجتماعية الحسنة فكلما بعدت الأسرة عن التماسك واتجهت الي التفكك أي ظهور العديد من المشاكل سواء بين الزوج والزوجة او بين الأبناء سواء كانوا ذكورا ام إناث كلما اتجهت الي بناء أو ظهور العديد من الاضطرابات النفسية لأفرادها ولا سيما الأبناء الدارسين سواء في المدارس أو الجامعات , بالإضافة الي ذلك فإن الأسرة تعمل على بناء الفرد

حيث أن البيئة كمثير لها دور كبير في سلوكيات الفرد وما ينتج عنها من مشكلات سلوكية كظهور القلق بصفة عامة ولا سيما قلق المستقبل بصفة خاصة .

ويرى سكن ران القلق ينشأ بسبب الاضطرابات في عمليتي الاستثارة والكف للنظام العصبي. (عزيزة داود : 1990 : 193)

وقد يأتي القلق بسبب التعلم الخاطئ فقد يكون هناك مثير ثابت لا يتلاءم وشخصية الفرد فيصبح المثير الجديد قادر على استدعاء المثير السابق فينتج عنه القلق، وقد أشار (دولارو ميلر) الي أن الصراع هو نزعة لتحقيق استجابة لدافعين متناقضين مثلاً) إقدام وإحجام (فعندما يفشل الفرد في الوصول الي ما يرغب الوصول اليه فإنه يصاب بعصاب القلق ولا سيما قلق المستقبل .

(فوزي محمد جبل : 2000 : 134)

3- النظرية المعرفية :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن توقع الفرد للأخطار والمتاعب والمشاكل تعتبر من المكونات الأساسية التي يتميز بها مرضى القلق، فالقلق لدى الفرد يتوقف على كيفية إدراك الفرد للمخاطر وتقديره لها فهنا يكون الفرد مهموماً ويأتي ذلك من خلال رؤيته للمستقبل . فالفكرة التي قد تسيطر على الفرد هي وجود خطر مستقبلي داهم يهدد صحته وممتلكاته وأسرته ومركزه المهني والاجتماعي والعديد من أنواع التهديدات الأخرى . فالمبالغة في تقدير الإخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل نجعله دائم الشك في قدرته على المواجه والمقاومة ما تسبب له قلقاً مستمراً . وتشير أعمال (Bechand greenber) الي أن تشويه الفرد لما يرد إليه من معلومات في اتجاه التوقع المستمر للكوارث ينعكس عن نظرة الفرد لذاته وللعالم والمستقبل.. (ابراهيم محمد الكيلاني : 2008 : 136)

بعض النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

1 - نظرية التحليل النفسي :

تحدث فرويد عن القلق باعتباره من المشاعر التي يحس بها الفرد ويرى الشناوي بأن القلق يأتي كردة فعل لحالة من حالات الخطر التي قد تواجه أو تدهم الفرد فكلما تنتهي هذه الحالة ينتهي القلق و إذا ما عاد فيعود القلق.

(محمد الشناوي : 2000 : 377)

ويرى فرويد القلق بأنه إشارة إنذار بخطر قادم قد يهدد الشخصية ويكدرها فإذا ما شعر الفرد بالقلق عنا يعني أن دوافع الهو والأفكار غير المقبولة التي عملت الأنا بالتعاون مع الانا الأعلى على كبتها وهي عبارة عن دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور حيث تقترب من منطقة الشعور والوعي ويوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات وتقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار لما يكدر الشخصية والتي تتمثل في الانا والانا الأعلى فمهما تحاول أن تظهر قوى دفاعية تحول دون ظهور المكونات التي قد تؤثر في المستقبل وإذا ما كانت المكبوتات قوية فإنها تؤثر في صحة الفرد النفسية والتي تؤثر على مستقبله وتظهر لديه قلق المستقبل ويصبح الفرد رهن للقلق المزمن الذي يكون صورة من صور العصاب . (ايمان الزعلان : 2015 : 20)

ومن هنا فإن قلق المستقبل قد يظهر نتيجة للعديد من المشاكل والتوقعات المستقبلية التي لا تستطيع الدفاعات أن تؤثر عليها وتكبتها فيصبح الفرد عرضة أو فريسة لعصاب قلق المستقبل الذي قد يصل الي تدمير كل طموحاته المستقبلية مما يولد لديه التراجع و التقهقر عن الإبداع والرفق والتقدم ويصبح فريسة للمرض .

2 - النظرية السلوكية :

من المعروف أن النظرية السلوكية تتجه الي تقسيم وحدات سلوك الفرد الي المثير والاستجابة

المستقبل ناتج عن ما مضى في حياة الفرد ومعرفته الشخصية ما يولد لديه أفكار سلبية تسبب له أفكار عن مستقبل غامض مما يخلق لديه تفكير سلبي على مستقبله ويحدث من خلال ذلك قلق على مستقبله .

الدراسات السابقة :-

اولا الدراسات العربية :

- دراسة بن طاهر 2010 م حيث جاءت هذه الدراسة تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل . وقد هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج وهدفت أيضا الي تحديد الفروق بين الطلبة والطالبات في قلق المستقبل و كانت العينة (120) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (20 - 30) سنة أما عن أداة الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس الحياة الضاغطة لزينب شقير , وجاءت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل بالإضافة الي عدم وجود فروق بين الجنسين وبين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل .

- كما أجرى ابو العلا 2010 م دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين . وقد هدفت الدراسة إلي التعرف الفروق بين طلاب الجامعة حسب متغيرات الجنس والتخصص الدراسي في قلق المستقبل وهوية الأنا والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين , وقد تكونت عينة الدراسة من (590) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (18 - 21) سنة من طلاب الفقرة الأولى والثانية من المرحلة الجامعية بمحافظة الدقهلية بمصر . اما عن

وقد رجع بعض رواد هذه النظرية القلق الي التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن ذات الفرد ومستقبله وكيفية إدراك الفرد وتفسير الأهداف من حوله فكل الأفكار هي التي تحدد سلوكياته وردود أفعاله في ضوء مستوى التفكير , ويتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق .

النظرية الإنسانية :-

يؤكد أصحاب هذه النظرية على أن الإنسان ما هو الا كائن حي بوصفه انسان متميزا وله خصائصه الخاصة به ومن ذلك يؤكد دائما هذا الإنسان على تحقيق ذاته ووجوده من خلال قوة شخصيته ودافعيته ومنها قد ينشأ القلق أدى الإنسان إما عن أحداث حاضره او متوقعه في المستقبل بحيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجوده وإنسانيته وتحول تلك الأفكار المتوقعة والغير سارة دون تحقيق ذاته والقلق ينشأ من عدم تطابق الذات وخبرة الفرد فهنا يكون الفرد فير متوافق أو يكون عرضة للقلق والتهديد ومن هنا يسلك الإنسان سلوكا واعيا وينشأ القلق عند شعور الفرد بأن الخبرة منسجمة مع خبرة الذات . أي أن الفرد يعايش القلق عندما يواجه حدثا يهدى بنيته ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق سعي الفرد إلي إيجاد مغزى لحياته أو هدف لوجوده وفي حالة سعيه ولم يستطيع أن يتوصل إلي مبتغاة فإن الفرد في هذه الحالة يكون عرضة للقلق .

(بسمة كريم : 2011 : 71) :

ومن هنا يكون القلق عبارة عن خوف الإنسان من المستقبل وأحداث قد تهدد ذاته ووجوده وإنسانيته . ومن خلال الاطلاع على العديد من النظريات التي ثبتت القلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكل خاص أن كل نظرة لها وجهة نظررواها وباحثها وكل نظرية لها أفكارها الخاصة بها أما الباحثان فيبني وجهة النظر المعرفية والتحليل النفسي من خلال أن قلق

ونظرتة متشائمة نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق الأهداف .

- كما أجرى حسن الشمالي 1999م دراسة عن قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات العراقية وقد هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات العراقية , وقد تكونت عينة الدراسة من 250 طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية .أما عن مقياس الدراسة الذي طبق على هذه العينة فكان من إعداد الباحث مقياس قلق المستقبل , وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0 . 05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل .

- وقد أجرت بشرى العكايشي 2000م دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة وقد هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس . والتخصص الدراسي والسكن (ريف - حضر) . وقد أعدت الباحثة مقياس لقلق المستقبل لدراستها . أما عن عينة الدراسة فقد كانت 230 طالبا وطالبة من المراحل النهائية لدى طلبة الجامعة المستنصرية وقد تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثنائي وتحليل التباين الثلاثي . وأظهرت نتائج الدراسة الى أن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنويا ووجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث كما أشارت النتائج الى وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والسكن لصالح

أدوات الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لزينب شقير (2005)

واستبيان هوية الأنا للشباب لأبوبكر موسى وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لاستبيان هوية الأنا كما أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من ذوى التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل لصالح طلاب التخصصات الأدبية .

- وقد أجرت نبيلة أبو زيد 1992م دراسة هدفت من خلالها الي التعرف على النظرة المستقبلية لدى طلاب الجامعة وكانت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من الفرقة النهائية لطلاب الجامعة من كليات مختلفة بالقاهرة ومستويات اقتصادية مختلفة أما مقياس الدراسة فكان من إعداد الباحثة وهو مقياس النظرة المستقبلية للشباب واستمارة المستوى الاقتصادي والمقابلة الشخصية من إعداد الباحثة س, وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود عدة عوامل متشابكة ومتداخلة مع بعضها البعض تؤثر في النظرة المستقبلية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية كما أشارت الدراسة إلي أن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل كما أجمعوا على أن هناك عدة صعوبات تنتظرهم في المستقبل والتي من بينها البطالة وأزمة السكن كما يفضل الطلاب بعد التخرج العائد المادي الكبير بصرف النظر عن التخصص كما ظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف في نظرة الطلاب للمستقبل بين ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع والمتوسط وبين الشباب ذوي التحصيل المرتفع والتحصيل المنخفض , كما أشارت النتائج الي أن الشباب يعيش حالة من القلق على حياته ومستقبله

لصالح طلاب التخصصات الأدبية . اما نبيلة ابوزيد فقد هدفت دراستها الي التعرف على النظرة المستقبلية لدى طلاب الجامعة وكانت عينة الدراسة 300 طالبا وطالبة وكان مقياس الدراسة مقياس النظرة المستقبلية للشباب واستمارة المستوى الاقتصادي والمقابلة الشخصية من إعداد الباحثة وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود عدة عوامل متشابكة ومتداخلة مع بعضها البعض تؤثر في النظرة المستقبلية منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية كما أشارت الدراسة الي أن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل مع وجود العديد من الضغوطات التي تنتظرهم مستقبلا والتي من بينها البطالة والسكن كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف في نظرة الطلاب للمستقبل بين ذوي الاقتصاد المرتفع والمتوسط وبين ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض كما أشارت الدراسة الي أن الشباب يعيش حالة من القلق علي حياته ومستقبله مع نظراته المتشائمة نحو المستقبل . كما أجرى حسن الشمالي دراسة هدفت الي الكشف عن قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات , اما عينة الدراسة فتكونت من 250 طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية وقد طبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل عن عينة الدراسة , اما نتائج الدراسة فقد أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل .

اما بشرى العكايشي فكان الهدف من دراستها التي أجرتها للتعرف على مستوى قلق المستقبل بين الطلاب تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي والسكن (ريف - حضر)

واعدت الباحثة مقياس لقلق المستقبل لدراساتها والعينة كانت 230 طالبا وطالبة من المراحل النهائية لطلبة الجامعة واستخدمت الباحثة للوصول الي نتائجها معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين الثلاثي, وأظهرت نتائج الدراسة الي أن

الحضر . وأشارت النتائج أيضا إلي عدم وجود فرق دال معنويا بين قلق المستقبل والتخصص .

التعليق عن الدراسات السابقة :-

يتضح من خلال الدراسات السابقة بأن العديد الباحثين لهم أهمية بقلق المستقبل ذلك لما لهذا المرض من أهمية بالغة الأثر وقد جاءت هذه الدراسات لتثبت وتظهر بالعديد من النتائج من خلال الأهداف التي وضعت فيها ومن تلك الأدوات التي استعملت لقياس قلق المستقبل وبعض التغيرات الأخرى ففي دراسة بن طاهر التي جاءت لهدف التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج مع تحديد الفروق بين الذكور والإناث في تحديد قلق المستقبل وذلك من خلال العينة التي كان قوامها 120 طالبا وطالبة بين أعمار 20 - 30 سنة وقد استخدم فيها الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس الحياة الضاغطة لزينب شقير وقد توصلت الدراسة الي أن هناك علاقة بين علاقة بين مصادر الضغوط وقلق المستقبل بالإضافة الي عدم علاقة بين الجنسين وبين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل . اما عن دراسة ابة العلا فقد هدفت الي معرفة الفروق بين طلاب الجامعة حسب متغيرات الجنس والتخصص الدراسي في قلق المستقبل وهوية الأنا والتعرف علي العلاقة بين قلق المستقبل وهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين , وتكونت عينة الدراسة من 590 طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين سن 18- 20 سنة اما عن أدوات الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لزينب شقير واستبيان هوية الأنا للشباب لأبوبكر موسى وقد توصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيا علي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لاستبيان هوية الأنا كما أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من ذوي التخصصات العلمية و الأدبية في قلق المستقبل

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات وتعداد العينة، فالمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمي و الكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها
مجتمع البحث :

سيكون مجتمع البحث من جميع طلبة الكلية التربية قصر بن غشير خلال العام الأكاديمي : 2019/2018 ، والبالغ عددهم 150 (طالب وطالبة، عينة الدراسة:

بلغت عينة البحث الحالي (150) (طالب وطالبة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية التربية قصر بن غشير.

متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للقياس بفرق دال معنويًا ووجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث كما أشارت النتائج الي وجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل والسكن لصالح الحضر وأشار النتائج ايضا الي عدم وجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل والتخصص .

وتتميز هذا البحث عن الدراسات السابقة بأنه وعلى حد علم الباحثان البحث الأول الذي تناول قلق المستقبل وعلاقته بطلاب كلية التربية جامعة طرابلس لدى الطلاب المتوقع تخرجهم هذا العام . وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة وأدبيات البحث في وضع تساؤلات البحث ووضع أهدافه وأهميته ومشكلته بالإضافة الي الاستفادة من العديد من المفاهيم والنظريات العلمية .

منهج الدراسة

جدول (1) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية ، المهنة).

العدد	ذكور		اناث	
	الاقسام العلمية	الاقسام الإنسانية	الاقسام العلمية	الاقسام الإنسانية
150 طالب وطالبة	38	30	42	40

(3) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (970) 1. (عند درجة حرية (154) ومستوى دلالة (05.0) هذا يعني انها دالة إحصائيا وبالتالي يشير الى أن عينة البحث الحالي لديها بقلق المستقبل ،

وجداول 3 يوضح ذلك.

العدد	الوسط الحسابي	الوسط الافتراضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
150	60.675	60	3.588	1.970

قلق المستقبل وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) تبين ان القيمة التائية المستخرجة هي (-189.2) (في حين ان القيمة التائية الجدولية هي (1.970) عند درجة حرية (153) (ومستوى دلالة (05.0) مما يعني هناك

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب بعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (test) تبين ان القيمة التائية المستخرجة كانت (598).

التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب المتغيرات 1 :

1. : النوع (ذكر ، انثى) (بعد است خدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في

فروق دالة احصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث ولصالح الاناث)،

جدول (4) يوضح ذلك

القيمة الثانية الجدولية	القيمة الثانية المستخرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
1.970	2.189	10.1627	60.675	70	ذكور
		64.358	62.763	80	اناث

التائية الجدولية هي (960.1) عند درجة حرية (153) (ومستوى دلالة (05.0) مما يعني هناك فروقاً دالة احصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين

الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) تبين ان القيمة التائية المستخرجة هي (243.2) (-في حين ان القيمة

وجداول (5) يوضح

القيمة الثانية الجدولية	القيمة الثانية المستخرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية
1.970	2.243	11.252	58.210	20	متزوج
		9.188	63.404	130	غير متزوج

(عند درجة حرية (153) ومستوى دلالة (05.0) مما يعني انه ليس هناك فروقاً دالة احصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير العامل النفسي)، وجدول (6) يوضح ذلك

. 3العامل النفسي : بعد استخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير العامل النفسي (تبين ان القيمة الثانية المستخرجة وباللغة (937.0) وهي اصغر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1.960 .

جدول(6).

القيمة الثانية الجدولي	القيمة الثانية المستخرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العامل النفسي
1.970	0.937	9.452	63.029	30	مضطرب
		10.552	60.778	120	غير مضطرب

الى حد كبير خصوصاً أن عينة البحث الحالي هي من الطلاب حيث تعتبر فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الامر الذي يتطلب من الطلبة والطالبات مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد، بالإضافة الى هذا ظروف بلدنا

تفسير النتائج:

أن عينة البحث الحالي لديها قلق نحو المستقبل جاءت نتيجة البحث الحالي متفقة مع دراسة كل من (حمزة، 1988)، (دراسة ابو زيد، 1992) (دراسة عبد الباقي، 1993). يرى الباحثان هذه النتيجة منطقية

الحياتية المستمرة تكون واحدة على كلاهما لذلك فكل من الطالب وطالبة لا يوجد ما يؤمن مستقبلهما فالطالب ليس من الطبيعي ان يشعر بالقلق على مستقبله ، ما الذي ينتظره بعد التخرج؟ لن يجد وظيفة مناسبة وان وجدت الوظيفة يصطدم بقلة الراتب وعدم مواءمة ما تعلمه مع احتياجات سوق العمل وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق وهم دائم على مستقبله .واختلاف النظرة التي كان يتوقعها عن الوظيفة قبل العمل وعدم قدرته على تلبية حاجاته المستقبلية وتطوره ونموه الوظيفي والاجتماعي.

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

- 1- توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط على أسس سليمة حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية وبالتالي تسد امامه فرص كثيرة بسبب تعميمه خبرة الفشل
- 2- الاهتمام من خلال وسائل الاعلام ومن خلال المؤسسات التعليمية والثقافية بحاجات الشباب النفسية والعمل على تقليل مخاوفهم تجاه مستقبلهم من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل باعتبار أن الانسان هو صانع المستقبل

المقترحات:

- 1- إجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات أخرى (مثل الضغوط النفسية، الأفكار اللاعقلانية، الصحة النفسية
- 2- إجراء بحوث أخرى تتناول متغير البحث مع متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (المستوى الاقتصادي
- 3- إجراء بحوث أخرى تتناول عينات أخرى مثل (عينة من المتقاعدين

العزیز في الوقت الحاضر من وضع سياسي واقتصادي متغير وغير مستقر هذا بالتالي يتعكس بدوره على الطالب الجامعي ونظرتهم الحالية لمستقبلهم الغامض وغير المستقر .

2 (1) : ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث) ولصالح الاناث : جاءت نتيجة البحث الحالي غير متفقة مع دراسة (الش افعي ، 1996 ودراسة محمد سلامة، (2001م) فسر الباحثان هذه النتيجة .. في وقتنا الحاضر خصوصاً أصبحت المرأة مع الرجل تتحمل مسؤولية مصيرها مثلها مثل الرجل وتواجه نفس التحديات والمصاعب لذلك نجد هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً للجنس (ذكور، اناث) في قلق المستقبل ولصالح الاناث وخاصة ما يتعلق بتكوين الاسرة والزواج والتعليم وهذا يأتي نتيجة التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا الشرقية

..النتيجة الثانية : هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج، غير متزوج ولصالح غير المتزوجين.

ويرى الباحثان هذه النتيجة جاءت منطقية وذلك لأن الطلاب يمرون بحالة يواجه ضغوطاً اجتماعية ونفسية وسياسية واقتصادية ودراسية صعبة مما يجعله قلقاً بشأن مستقبله ونظرتهم المتشائمة اتجاهه بسبب زيادة المشكلات لتعقد الحياة وزيادة متطلباتها مما ترهق كاهل الطالب وهذا ينعكس بدوره في زيادة قلقه نحو مستقبله وخصوصاً يكون قلقه نحو المستقبل أكثر من المتزوج بسبب تفكيره المتواصل في تكوين الاسرة والاستقرار والعمل . النتيجة الثانية (3): (ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير المهنة (طالب، موظف). (جاءت نتيجة البحث الحالي متفقة مع دراسة كل من (حمزة، 1988)

ويفسر الباحثان هذه النتيجة ان كلاً من خلال العامل النفسي لطلاب يواجه واقع واحد فالضغوط

- 4- - أجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة
- المراجع :-
- ابراهيم محمد الكيلاني :تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوساو في النرويج : رسالة ماجستير : 2008م : أوساو النرويج .
- احمد محمد حسنين : قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي : رسالة ماجستير : 2000م : جامعة المنية : المنية مصر.
- ابوبكر موسى : أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي : مكتبة النهضة المصرية : 2002م : القاهرة مصر.
- احمد عكاشة : الطب النفسي المعاصر : مكتبو الأنجلو المصرية : 1998م : القاهرة مصر .
- احمد محمد الخالقي : الوسواس القهري : ط (1) : جامعة الكويت : 2002م : الكويت .
- إيمان الزعلان : قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولى النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة : رسالة ماجستير : 2015 م : الجامعة الإسلامية : غزة فلسطين
- إيمان محمد صبري : بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافية للإنجاز : المجلة المصرية للدراسات النفسية : الجلد (13) العدد (38) : 2003 م . القاهرة مصر .
- الأزرق بن علو : الإنسان والقلق : دار ابن سينا للنشر والتوزيع : 1993م : القاهرة مصر .
- بسمة كريم شامخ , صالح مهدي : التحدث عن الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية : دار الصفاء : ط (1) : 2011م : عمان الأردن .
- حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية : دار الفكر للطباعة والنشر : 2000م : عمان الأردن .
- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس : دار الشروق : ط (3) : 2003 : عمان الأردن .
- زينب محمد شقير : مقياس قلق المستقبل : مكتبة الانجلو المصرية ط (1) : 2005 م : القاهرة مصر .
- صالح الدقيري : مبادئ الصحة النفسية: دار وائل للنشر والتوزيع : ط (1) : 2005م : عمان الأردن .
- عاطف سعيد الحسيتي : قلق المستقبل والعلاج بالمعنى : دار الفكر العربي : ط (1) : 2011 م : القاهرة مصر .
- عبد الرحمن العيسوي : سيكولوجيا الجسم والنفس : دار المراقب الجامعية : 1997م : بيروت لبنان .
- عزيز داود حنا , ناظم هاشم : علم نفس الشخصية : وزارة التعليم العالي مطبعة الموصل : 1990م : الموصل العراق .
- علاء عبد الباقي إبراهيم : الخوف والقلق : ط (1) عالم الكتب : 2010م : القاهرة مصر .
- عمر محمد التومي الشيباني : دور التربية في بناء الفرد والمجتمع : المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام : العدد (8) : 1983م : طرابلس ليبيا .

- فرج عبد القادر : معجم علم النفس والتحليل النفسي : دار النهضة العربية : 1990م : بيروت لبنان .
- فوزي محمد حبيب : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية : المكتبة الجامعية الأزريطة : 2000م : الإسكندرية مصر .
- محمد محروس: نظريات الارشاد والعلاج النفسي : دار غريب للطباعة والنشر : 2000م : القاهرة مصر .
- محمد عزت ابو الفدا : القلق والتوتر : دار النهضة للطباعة الإسلامية : 1988م : القاهرة مصر .
- ناهد شريف : قلق المستقبل وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم : رسالة دكتوراة : جامعة دمشق : 2005م : دمشق سوريا .
- نجلاء العجي : بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود : رسالة ماجستير : 2004م : جامعة الملك سعود : السعودية .
- يوسف الأقصر : كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل : دار الطائف للنشر والتوزيع : 2002م : السعودية .
- يوسف مصطفى القاضي : مناهج البحوث وكتابتها : دار المريخ : 1978 م : الرياض السعودية .

الجمعية العلمية

للمناهج واستراتيجيات التدريس

مجلة علوم التربية