



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

قلق المستقبل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى الثانوي بثانوية مهداوي أحمد
تابعة لبلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب: مصالي نوال

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. شرقي حورية	أستاذة محاضرة (ب)	رئيسا
د. سيسبان فاطيمة الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
د. عباسة أمينة	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنا

السنة الجامعية 2019-2020



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

قلق المستقبل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى الثانوي بثانوية مهداوي أحمد
تابعة لبلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب: مصالي نوال

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. شرقي حورية	أستاذة محاضرة (ب)	رئيسا
د. سيسبان فاطيمة الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
د. عباسة أمينة	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنا

السنة الجامعية 2019-2020

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى الذين أوصى بهما الرحمن في قوله: " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين

إحسانا "

إلى جدي وجدتي الذين لم يبخلو عليا بدعائهم أمد الله في أعمارهم

إلى أغلى شخص في حياتي والذي صبر معي على عناء الدراسة إلى زوجي الحبيب

إلى قرة عيني، ونبض قلبي أخي الصغير نور الدين

إلى إخوتي وأزواجهم وأبنائهم الأعداء

إلى اللواتي عشت معهن أجمل الذكريات في الحياة الجامعية، خضرة، نجاة، نورة، فاطيمة، شهرة

إلى كل من ساعدني وشجعني في إنجاز هذا العمل

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع وفاء وتقديراً ومحبة ودعاء

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين،
وعلى صحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين

وبعد.....

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة "سيسبان فاطمة الزهراء" على صبرها علينا وعلى ما قدمته لنا

من نصائح وتوجيهات لإنجاز هذا العمل، فلها منا أخلص التقدير والاحترام والعرفان

ونتقدم بالشكر أيضا لأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا عناء قراءة هذه المذكرة والسهر

على مناقشتها

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل الأساتذة والزملاء بقسم علم

النفس

كما نتقدم بشكرنا الخاص لعينة الدراسة التي ساعدتنا لإتمام هذا البحث

وفي النهاية أشكر كل من مد يد العون لي وأعانني في هذا البحث داعيا الله القدير التوفيق والسداد

_ ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة تلاميذ السنة الأولى الثانوي بثانوية مهداوي أحمد تابعة لبلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم، بلغ عددهم (79) تلميذاً من بينهم (30) ذكراً و(49) أنثى، للسنة الدراسية 2019 / 2020، وتم الاعتماد على مقياس قلق المستقبل المصمم من طرف زقاوة أحمد(2013)، ولتحليل النتائج اعتمدت الباحثة على النسب المئوية واختبار الفروق (ت)، وذلك بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss20، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.

_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الشعبة.

_ **الكلمات المفتاحية:** قلق المستقبل_ تلاميذ السنة الأولى الثانوي.

Abstract

The study aims to reveal my futur concern first year pupils are secondary, where we have relied on the descriptive approach and included sample of the first year pupils secondary school in secondary school, mahdawi ahmad, a subordinate sidi lakhdar municipality of the state of mustaganem has a population of (79) pupils (30mai and 49female) for the school year 2019 /2020, the scale of concern for the futur, desiygned by zacwa, has been relied upon ahmad(2013), to analyze the resulte, relied on percentage and test differences (c) based on spss20D processing and analysis the study has reached the following conclusion :

- the level of futur concern for first –year students is moderate
 - the absence of statistically significant differences in futur anxiety first year pupils have secondary sex-dependant children
 - the absence of statistically significant differences in futur anxiety students have the first year secondary according to the division variable
- keywords:** future concern, first year secondary students

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	_ الإهداء
ب	_ كلمة الشكر
ج	_ ملخص الدراسة
د	_ قائمة المحتويات
ز	_ قائمة الجداول
ح	_ قائمة الأشكال
ح	_ قائمة الملاحق
09	_ المقدمة
الفصل الاول: مدخل الدراسة	
12	1_ إشكالية الدراسة
14	2_ فرضيات الدراسة
14	3_ دوافع اختيار موضوع الدراسة
14	4_ أهداف الدراسة
15	5_ أهمية الدراسة
15	6_ المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني: قلق المستقبل	
17	_ تمهيد
17	أولاً: القلق
17	1_ مفهوم القلق
17	2_ أنواع القلق
18	3_ أسباب القلق

18	4_ أعراض القلق
19	ثانيا: قلق المستقبل
19	1_ مفهوم قلق المستقبل
20	2_ قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به
23	3_ مكونات قلق المستقبل
23	4_ مظاهر قلق المستقبل
24	5_ أسباب قلق المستقبل
24	6_ أعراض قلق المستقبل
25	7_ نظريات قلق المستقبل
30	8_ سمات ذوي قلق المستقبل
31	9_ التأثير السلبي لقلق المستقبل
32	10_ طرق التخفيف من قلق المستقبل
34	_ الخلاصة
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
36	_ تمهيد
36	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
36	1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية
36	2_ المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية
36	3_ عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها
37	4_ أدوات الدراسة الاستطلاعية
38	5_ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية
41	ثانيا: الدراسة الأساسية
41	1_ المنهج
41	2_ المجال المكاني والزمني للدراسة الأساسية
42	3_ مجتمع الدراسة الأساسية

42	4_ عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
42	5_ أدوات الدراسة الأساسية
43	6_ طريقة إجراء الدراسة الأساسية
	7_ الأساليب الإحصائية المستخدمة
الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة	
46	_ تمهيد
46	1_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
46	2_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
48	3_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
51	_ الخاتمة
53	_ الاقتراحات
55	_ قائمة المراجع
59	_ الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
36	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
37	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الشعبة	02
37	توزيع فقرات مقياس قلق المستقبل حسب اتجاهه	03
38	مفتاح التصحيح لمقياس قلق المستقبل	04
39	نتائج حسب الاتساق بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	05
40	صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات باستخدام اختبار (ت)	06
40	نتائج حساب ثبات مقياس قلق المستقبل عن طريق التجزئة النصفية	07
41	نتائج قيم معامل ألفا لكرونباخ	08
42	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	09
42	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الشعبة	10
43	توزيع فقرات مقياس قلق المستقبل حسب اتجاهه	11
43	مفتاح التصحيح لمقياس قلق المستقبل	12
46	التكرارات والنسب المئوية لمستوى قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي	13
47	نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة	14
48	نتائج اختبار (ت) بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس	15

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
21	المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل	01
25	نظريات قلق المستقبل	02

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
59	مقياس قلق المستقبل	01
61	نتائج الفرضية الفرعية الأولى	02
62	نتائج الفرضية الفرعية الثانية	03
63	رخصة تسهيل المهمة	04

_ المقدمة:

يواجه العالم في العصر الحالي مجموعة من التحديات بما يزخر به من تغيرات سريعة ومتلاحقة في الأحداث والظروف والتي لها تأثير كبير على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية، وهو ما أدى إلى تعقيد الحياة، وتغير طبيعة الإنسان المستقرة، وحياته الهادئة حيث أصبح عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، فأصبح يواجه صعوبة في تحقيق أهدافه نتيجة قلقه المستمر من المستقبل (الحريبي ويسيوني، 2020:310).

وبعد القلق من أكثر السلبيات التي تصاحب الإنسان منذ ولادته حتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة، مما يشعره بالانزعاج والضيق منها. كما أن ظاهرة القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، ظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في المجالات كافة، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح، وافتقار الأمن النفسي، وتدني اعتبار الذات، ومواجهة الضغوط الحياتية، والتفكير السلبي تجاه المستقبل (شهلوب، 2015:2). وفي هذا السياق يشير السيد (2008) إلى قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، يتوقع خلالها تهديدا لمستقبله، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل (بن يحيى، 2015:190).

وعليه فإن قلق المستقبل جزء من القلق العام ويتصف ذو أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدأت تظهر على واقع الحياة بشكل واضح ولموس (الرشيدي، 2017:641).

ولذلك فإن قلق المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة (مؤيد، دس:323).

وقد احتوت الدراسة على أربعة فصول، حيث تضمن **الفصل الأول** مدخل الدراسة خصص لتوسيع الخلفية النظرية لمشكلة الدراسة، بعرض الإشكالية وصياغة فرضياتها، والتطرق إلى دوافع اختيار موضوع الدراسة، وأهدافها وأهميتها، والتعاريف الإجرائية المتعلقة بها.

أما الفصل الثاني خصص لقلق المستقبل تناولت فيه الباحثة تعريف القلق بصفة عامة ثم تعريف قلق المستقبل، وبعدها أعراض وأسباب ومكونات قلق المستقبل ثم النظريات المفسرة له، وسماته وفي الأخير التأثير السلبي وطرق التخفيف من قلق المستقبل.

والفصل الثالث تناولت فيه الباحثة الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تطرقت فيها إلى الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ومكان إجرائها، ومدتها، وعينتها ومواصفاتها، والأدوات المستعملة فيها وخصائصها السيكومترية؛ ثم تطرقت إلى الدراسة الأساسية ومنهجها، ومكان إجرائها، ومدتها ومجتمعها وعينتها ومواصفاتها، والأدوات المستعملة فيها، والإجراءات المتبعة في تطبيقها، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

وخصص **الفصل الرابع** لعرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، مع ربط هذه النتائج بالدراسات السابقة، واختتمت الدراسة بالخاتمة، وتقديم بعض الاقتراحات التي تخدم المجال التربوي وتفتح مجالات لدراسات أخرى.

وفي الأخير تم عرض مختلف المراجع والملاحق التي اعتمدت عليها الباحثة في إنجاز دراستها.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1_ إشكالية الدراسة:

يعتبر قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد، وهو يمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد وتجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه الحالة من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير كاضطراب نفسي عصبي (الشريف، 2014: 609)، وهذه التغيرات ما تجعله في حالة من القلق والخوف من المستقبل، حيث إن الأوضاع السياسية وانعكاساتها على الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة ما تجعله قلقاً من المستقبل، ففي ظل هذه الأوضاع تنتج الكثير من المشكلات المتمثلة بانتشار الفقر والبطالة وغيرها، وكل هذه الأمور من شأنها أن تؤثر على نفسية التلاميذ، فشعورهم المستمر بالتوتر نظراً لاستغراقهم في التفكير بما يمكن أن يحققونه من طموحات وآمال وإحساسهم المستمر بعدم امتلاكهم القدرة الكافية لتحقيق ما يرمون الوصول إليه يولد لديهم قلقاً نحو المستقبل (الخرجي والطائي، 2018: 441).

وقلق المستقبل هو القلق النابع عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل (المفتي، 2018: 232)، بالإضافة هذا ما توصلت إليه العديد من دراسات العربية والجزائرية كدراسة التيجاني (2010) بعنوان " مصادر الضغوط كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل_ دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط"، حيث أشارت النتائج لوجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج (دلّال، 2018: 83).

وكما نستطيع القول بأن قلق المستقبل ما هو إلا خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي 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 به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت اليأس (الشرافي، 2013:34).

إذ يمكن تصور القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة تنشأ عند الفرد لتوقعه أحداثاً تهدد وجوده أو تحول بينه وبين تحقيق إنسانيته مستقبلاً أي الحد من إشباع حاجاته المادية أو النفسية أو الاجتماعية إشباعاً مناسباً مما يثير لديه الحرص على أن يحقق إنسانيته (الحمداني، 2011:80)، وهذا ما أشارت إليه دراسة بلكيلاني (2008) التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، حيث بينت النتائج أن درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة (المومني ونعيم، 2013:177)، وفي نفس السياق أشارت دراسة أحمد (2014) تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، حيث أسفرت النتائج بأن نسبة انتشار قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة دمشق قسمي علم النفس والكيمياء بلغ (57,63) (شهلوب، 2015:12_13).

وبعد قلق المستقبل نوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من مواقف وأحداث، فعادة ما يعبر عن خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها (معوض، 2013: دص).

كما أكدت كل من دراسة المشيخي (2009) والمصري (2011) بأن قلق المستقبل مرتبط ومؤثر في انخفاض الفاعلية الذاتية (الرشيدي، 2017: 644_645)، ومن الطبيعي أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى التلاميذ إضافة إلى الأثر السلبي المترتب على انخفاض الفاعلية الذاتية

لديهم، مما يؤدي إلى خفض مستوى الطموح، الأمر الذي ينعكس سلباً على حياة التلميذ الثانوي والمجتمع ككل (السميري وصالح، 2013:68).

فقلق المستقبل حسب العكايشي (2000) أنه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد تشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح اتجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً (الجميلي، 2009:43)، بينما زالکسي (zaliksu) يرى بأنه حالة من الخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المواقف غير المرغوبة والتي يفاجئ بها الفرد في المستقبل (عبد الحفيظ، 2019:56).

ومن هذا المنطلق فإن أغلب ما يثير قلق المستقبل لدى التلاميذ شعورهم بعدم وضوح صورة للمستقبل الأكاديمي وعدم تحديد المستقبل المهني، وهذا ما يولد لديهم شعور بالإحباط والقلق على ذواتهم ومستقبلهم، ولا سيما عندما يكون هذا في مرحلة المراهقة والتي تكون مليئة بحالة من عدم الاستقرار وتقلبات ملحوظة في مفهوم الذات (الرشيدي، 2017:642).

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

والذي تندرج تحته التساؤلات التالية:

_ هل توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الشعبة؟

_ هل توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس؟

2_ فرضيات الدراسة:

2_1_ الفرضية العامة:

_ مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.

2_2_ الفرضيات الجزئية:

_ توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة، لصالح شعبة الآداب.

_ توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

3_ دوافع اختيار موضوع الدراسة:

كل اختيار لأي شيء إلا ويتم بدافعين دافع موضوعي يتعلق بالشيء المختار في ذاته، ودافع ذاتي يتعلق بالشخص وانطلاقا من هذا كان الدافع لاختيار الموضوع قيد الدراسة ما يلي:

3_1_ الأسباب الموضوعية:

_ الاهتمام بالموضوع.

_ الفناعة الشخصية والتامة بالموضوع.

_ إثراء باب المعرفة في جانب قلق المستقبل.

_ باعتبار هذه الظاهرة أصبحت واقع موجود في محيط المؤسسات التربوية لعدم وجود تكفل جدي لهذه الفئة.

_ وضع الجهات المعنية أمام الصورة الصحيحة لظاهرة قلق المستقبل حتى تعمل المؤسسات القائمة على تسييرها من إعادة رسم سياسة تربوية تتماشى مع متطلبات المجتمع.

3_2_ الأسباب الذاتية:

- _ الميل والفضول إلى معرفة هذا الموضوع المتعلق بالدراسة.
- _ الرغبة الشديدة إلى الخوض في هذه الدراسة ومعرفة الأسباب المؤدية لانتشارها.
- _ هذا البحث يساعدنا على معرفة أهم الطرق والأساليب لتخفيف من قلق المستقبل الذي ينتاب التلاميذ السنة الأولى ثانوي.

4_ أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى:
- _ التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- _ معرفة الفروق في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الشعبة.
- _ معرفة الفروق في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

5_ أهمية الدراسة:

- _ تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله من متغيراتها (الجنس، الشعبة).
- _ تركز الدراسة على فئة (تلاميذ السنة الأولى ثانوي) وهي فئة مهمة في المجتمع ككل وفي الوسط المدرسي على وجه الخصوص.
- _ تبحث في الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل من خلال استجابة عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي على بعض المقاييس.
- _ قد تساهم هذه الدراسة في فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لتناول هذا الموضوع بطرق وأساليب علمية مختلفة ومن جوانب متعددة.
- _ الوصول إلى نتائج وتوصيات تساعدنا في التخفيف من قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

6_ المفاهيم الإجرائية:

6-1- قلق المستقبل: يعرفه جاسم 1996: حالة إنفعالية غير سارة تحصل عند الفرد لتوقعه أحداثا مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب إهتمامه لمواجهتها (الحمداني، 2011:77).

6_2_ يعرف إجرائيا : هو شعور التلميذ بعدم الارتياح والاستقرار اتجاه المستقبل وعدم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، وحدوث القلق حول المكانة الاجتماعية وحول المستقبل الدراسي والمهني، والذي يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

6-3- تلاميذ السنة الأولى ثانوي: هم التلاميذ الذين يتراوح سنهم ما بين (15_17) سنة، والذين يزاولون دراستهم بصورة نظامية للسنة الدراسية 2020/2019، من شعبتين العلوم والآداب، وكذلك هو التلميذ المتحصل أيضا على شهادة التعليم المتوسط.

الفصل الثاني

قلق المستقبل

_ تمهيد:

يعيش الإنسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات والمشاكل السياسية والاجتماعية وفي مختلف المجالات التي أثرت وانعكست في جميع مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط الحياة، فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان وخاصة الشباب يواجهون العديد من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبلهم، فنجد أن الفتيات كسائر الأفراد يتعرضن إلى الكثير من الضغوط منها اجتماعية وسياسية، وقد تكون اقتصادية مما يؤثر بشكل سلبي على حياتها ومن ثم تشعر بالقلق على مستقبلها.

أولاً: القلق:**1_ مفهوم القلق:****1_1_ التعريف اللغوي:**

_ قلق قلقاً: أي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر على حال، وقلق، اضطراب وانزعج.

وأقلق الهم فلانا أي: " أزعجه "، والمقلق: هو شديد القلق (شكشك، 2009:10).

1_2_ التعريف الاصطلاحي:

يعتبر القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يصحبها خوف غامض (الحجازي، 2012:316).

وأيضا يعرف على أنه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطراب النفسية (شحاتة والنجار، 2003:239).

2_ أنواع القلق:

2_1_ القلق الموضوعي: هو خوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق، وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول، فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته.

2_2_ القلق العصابي: هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ويأخذ هذا القلق يتحين الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي شيء خارجي، أي أن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية.

وبميز " فرويد " بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي:

أ_ القلق الهائم الطليق: وهو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة لكي يجد مبررا لوجوده، وهو يؤثر في أحكام الفرد، ويؤدي إلى توقع الشر، وتسمى هذه الحالة بالقلق المتوقع والأشخاص المصابون بهذه الحالة يتوقعون دائما أسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم كأنه نذير سوء.

ب_ قلق المخاوف المرضية: كالخوف من الحيوانات أو من الأماكن الفسيحة أو المرتفعة أو الأماكن المغلقة أو الماء، وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض بها أن يفسر معناها، وبالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها، ويختلف عن القلق الموضوعي لأنه ليس خوفا شائعا بين جميع الناس.

ج_ قلق الهستيريا: إن الأعراض الهستيرية مثل الرعدة والإغماء واضطراب خفقان القلب وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، إن مثل هذه الأعراض تسمى معدلات القلق يظهر فيها القلق بصورة واضحة (شكشك، 2009: 17_18).

3_ أسباب القلق:

- نذكر فيما يلي الأمور التي تتسبب في حدوث القلق ولا تسمح للفرد بالعودة إلى حالة الاسترخاء:
- _ التعرض لعدد من الضغوط النفسية المتكررة، قد تكون متعمدة أو غير متعمدة، وقد تنتج هذه الضغوط عن العمل أو المنزل أو الأصدقاء أو الأنشطة الاجتماعية.
 - _ عدم السماح للجسم بالاسترخاء والإفاقة من صدمة ما قبل أن يتعامل مع مشكلة أخرى فيندفع محاولاً التغلب على موقف تلو الآخر.
 - _ تخيل وقوع كارثة معينة أو توقعها قبل أن يحدث أي شيء، سيكون لذلك نفس تأثير التعايش مع الكارثة نفسها.
 - _ قلة المعرفة بكيفية الاسترخاء بالقدر الكافي لضمان تماثل الجسم للشفاء الأمر الذي يعني بقاء الجسم متوتراً.
 - _ يعني أي من الأمور السابقة أن الجسم يظل في حالة من اليقظة طوال الوقت، وتصبح مستويات القلق والأدرينالين أعلى باستمرار عن المعدل الطبيعي، وتكون النتيجة النهائية الإجهاد الذي يسبب الشعور بمزيد من القلق (داينز، 2006:40).

4_ أعراض القلق:

4_1_ أعراض جسمية:

- _ الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة.
- _ توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد.
- _ التعب والصداع المستمر.
- _ تسبب العرق وارتعاش الأصابع.
- _ برودة الأطراف وشحوب الوجه.

_ سرعة النبض والخفقان.

_ اضطراب التنفس والشعور بضيق الصدر.

_ فقدان الشهية ونقص الوزن.

4_2_ أعراض نفسية:

_ التوتر والشعور بعدم الراحة.

_ عدم الاستقرار.

_ الهم والاكتئاب.

_ التشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل.

_ توهم المرض.

_ الخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع.

_ الشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات.

4_3_ أعراض معرفية:

_ التصلب في مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير.

_ غياب التفكير المنطقي للأحداث.

_ ضعف التركيز مع شroud الذهن (زقاوة، 2013: 92_93).

ثانياً: قلق المستقبل:

1_ مفهوم قلق المستقبل:

هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي

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 به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل (الشرافي، 2013:34).

وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه: " حالة من التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تتجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك " (قليوبي، 2019: 192).

كما عرفته الجمعية الأمريكية للسيكولوجية المشار إليها في بلكيلاني (2008) على أنه: " خوف أو توتر أو ضيق يتبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر " (المومني ونعيم، 2013:174).

وعرفه هيلفارد وآخرين بأنه: " عاطفة غير سارة تتميز بالإجهاد والخوف من شيء مرتقب، وهي مشاعر تمر بها جميعاً في بعض الأوقات وبدرجات مختلفة " (مساوي، 2012:284).

أما أبو بكر مرسي حافظ (2002) فقد عرفه على أنه: " شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهه فيه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له كما ينشأ هذا عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك الخطر محتمل " (أحمد، 2017:129).

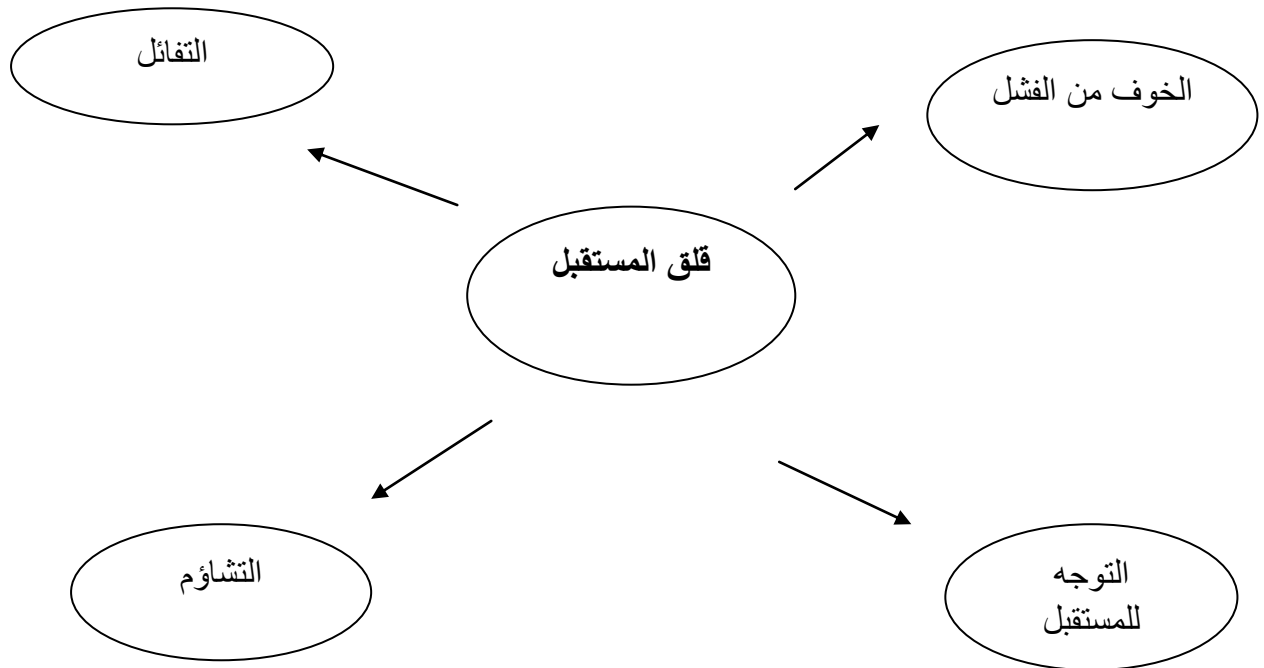
وقد عرفه عبد الباقي (1993) بأنه: " خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية واليأس بصورة غير معروفة " (مؤيد، دس: 329).

2_ أهم المؤشرات على تعريف قلق المستقبل:

- _ أنه نوع من الانفعالات غير السارة تحمل في طياتها عدم الارتياح.
- _ رد فعل الأحداث غير متوقعة تحدث في المستقبل.
- _ أن أمور تأمين الحياة من عمل ودخل وأسرة وأطفال، مواضيع مهمة جدا تدفع الشباب أو الشابة إلى التفكير المستمر بمستقبل حياتهم بخوف وترقب.
- _ المجهول شيء غامض وهام جدا لكل إنسان يبعث على الخوف منه باستمرار.
- _ يصاحب قلق المستقبل توقع المستقبل توقع دائم بالشر أو المكروه.
- ومما سبق يمكننا تعريف قلق المستقبل على أنه حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان (الارتياح) لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد تكون مبعث ألم للفرد (حمداني، 2011: 77_80).

3_ قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:

- اختلط مفهوم قلق المستقبل مع مجموعة من المفاهيم التي تقترب من مظاهره وقد يكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينضون تحت فئة هذا المفهوم والشكل التالي يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل التي أعدتها الباحثة محمد هبة مؤيد سنة 2010.



الشكل رقم (01): يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل.

3_1_ قلق المستقبل مقابل التفاؤل والتشاؤم:

فالتفاؤل حسب (شاير وكارفار): هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء.

كما يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل والتشاؤم، فالتشاؤم يحدث كما عرفه (شاورز) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي في الموافق (بكار سارة، 2012: 73).

وأكد (رونالد مولين) أن الانسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية (مؤيد، 2010: 337).

ومن خلال هذين التعريفين فقد تم استنتاج أن كل من التفاؤل والتشاؤم يحملان تلك النظرة المستقبلية، فقد بينت العديد من الدراسات أن الاشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشعور بالتفاؤل تتخفف لديهم حالة قلق المستقبل، فيما وجد ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم فالأفراد المتشائمين من المستقبل ترفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ.

3_2_ قلق المستقبل والخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من القتل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا وقد لا يؤدي الفشل إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الطلاب عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والإحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم (الزبيروديوا، 2017: 118).

كما أن لأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتقر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية للإنجاز ويؤكد ذلك (زاليسكي) فهو يرى تشابها بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة،

والخوف الزائد من الفشل يعود إلى عزو خاص في حالات الفشل (عزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي (مؤيد، 2010: 336).

3_3_ قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يرى (سيجنر) أنه يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، أنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد لأنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وضع القرار.

وهو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الواقعية كما تتسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه.

ويرى إبراهيم بدر (2003) أن مفهوم التوجه للمستقبل يعد وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسير لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (بكار، 2012: 74_75).

4_ مكونات قلق المستقبل:

يتفق كل من طلال سلامة عيد الإسي (2015) وأحمد ياسين الغريبي وعلي عبد الرحيم صالح (2012) على أن لقلق المستقبل ثلاث مكونات هي كالتالي:

4_1_ المكون المعرفي: يتمثل بأفكار الفرد وتصورات ومعتقداته السلبية المتشائمة نحو ما سيجري في المستقبل.

4_2_ المكون الانفعالي: يتمثل بانفعالات الفرد ومشاعره السلبية نحو الأحداث المستقبلية وتظهر هذه الانفعالات على شكل خوف، قلق، توتر، وحزن.

4_3_ المكون السلوكي: يتمثل بتصرفات الفرد وسلوكياته نحو التعامل مع مجريات الأمور والأحداث التي تظهر على شكل يأس، تجنب وحذر (يحي، 2018: 133)

5_ مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

5_1_ مظاهر معرفية:

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

5_2_ مظاهر سلوكية:

مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

5_3_ مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، الإغماء، التوتر العصبي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وإدراك عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (علي ومعاذ، 2016:108).

6_ أسباب قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات نظر سلبية معتبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم، كما أن حالة عدم المقدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلا وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول، وقد وجد أن من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى الشعور بهذا النوع من القلق ما يلي:

6_1_ أسباب شخصية:

- _ عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.
- _ عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
- _ عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

6_2_ أسباب اجتماعية:

- _ التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.
- _ عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله.
- _ الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع.

ويرى حسنين بأن قلق المستقبل يعود إلى الأسباب التالية:

- _ عدم القدرة على التقدير والادراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.
- _ العزلة السلبية وعدم التعامل بالشكل الصحيح مع المواقف أو الأحداث والتقليل من أهميتها (بكار، 2012:81).

وكما ورد لدى أعجال (2015) أن هاوسمان (1998) توصل إلى ما يجعل الفرد قلقاً، كالاتي:

- _ كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- _ الوحدة والإبتعاد عن الناس.
- _ الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل.
- _ الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة (إبراهيم، 2019:31).
- _ الأفكار اللاعقلانية والتطرف الديني.
- _ الطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة أو التدليل الزائد.
- _ ضعف الوازع الديني.
- _ العوامل الاجتماعية والاقتصادية السيئة التي يعيشها الفرد (عباس أحمد، 2019:177).

7_ أعراض قلق المستقبل:

7_1_ أعراض فسيولوجية:

تتمثل في شحوب الوجه، تعابير الخوف على الوجه، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس والشعور بالاختناق، جفاف الحلق وصعوبة البلع، الألم في المعدة والأمعاء، صعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه.

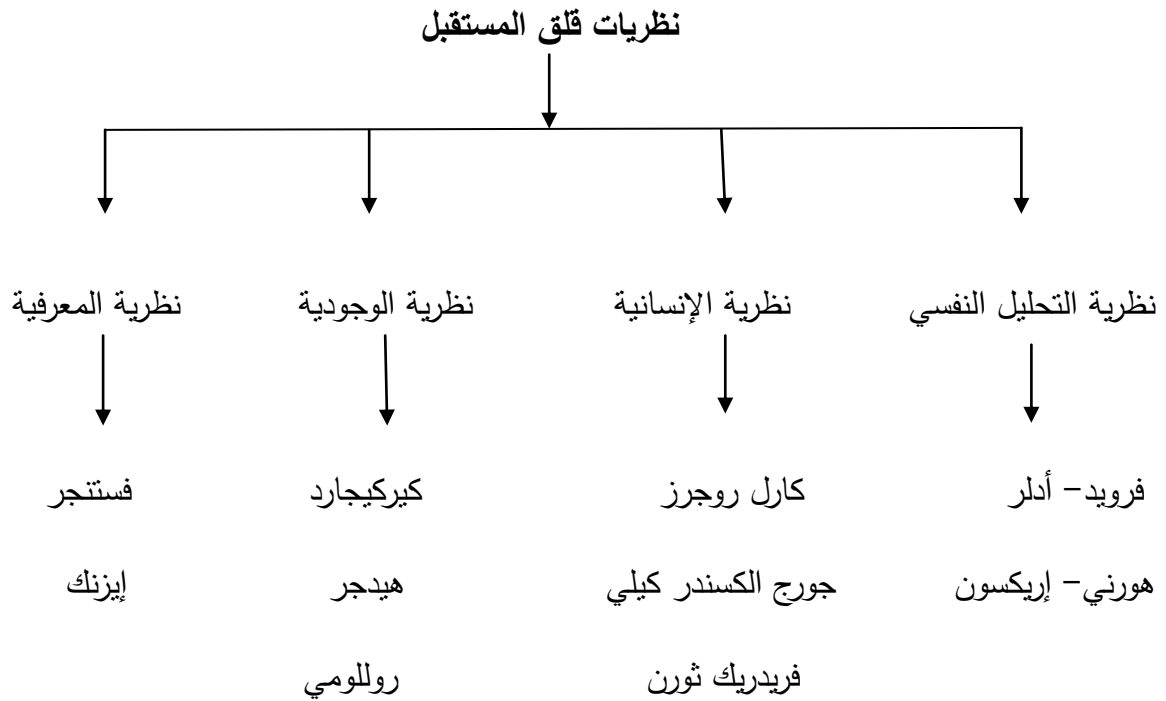
7_2_ أعراض نفسية واجتماعية:

تتمثل في التوتر والانعاج لأتفه الأسباب، الأحلام المزعجة، اضطرابات في النوم، الخوف الشديد من شر مرتقب، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي، الانسحاب وعدم التفاعل مع الآخرين.

7_3_ أعراض عقلية:

تتمثل في اضطرابات التفكير، عدم التركيز، صعوبة إعمال العقل (الشرافي، 2013: 38-39)

8_ النظريات المفسرة لقلق المستقبل:



_ الشكل رقم(02): يوضح نظريات قلق المستقبل (من إعداد الباحثة)

8_1_1_ نظرية التحليل النفسي:

8_1_1_1_ قلق المستقبل عند سيجموند فرويد (1859_ 1939):

حيث افترض أن منشأ أو أمل كل قلق هو صدمة الولادة، أن الولادة مع توترها وخوفها من أن 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، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه، يقال عن القلق انه صدمي.

يعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق (مهما كان نوعه) لاسيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعا من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها، ففرويد يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر، شعر أيضا بالقلق كان الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذا أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

لقد وضع فرويد نظريتين في القلق وهي:

القلق هو ترجمة واعية لليبيدوا مكبوت ويقصد بالليبدو تلك الطاقة التي تتمثل جوهرها في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا.

القلق يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذا على هذا الوجود، وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن عقدة أو ديب التي تتكون في بدايات الطفولة.

ويرى فرويد أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما، وإن التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد.

8_1_2_ قلق المستقبل عند ألفريد أدلر (1870 _ 1937):

إن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح أدلر رأيه حول المستقبل من خلال مقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير التخيلات والأوهام، ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل، هذا مع العلم بأن التخيل يمكن الإنسان من القدرة على التعامل بفعالية عالية، وأن توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية، فتوقعات الإنسان نحو المستقبل، إنما تنظم حياته أكثر من أحداث الماضي، وبعبارة أخرى فإن أهداف المستقبل التي يتبناها الإنسان تؤثر في سلوك الحاضر (الحمداني، 2011:162).

كما يرى أدلر بأن هدف الإنسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق (حسين، 2012: ب ص)، وحيث يرجع نشأة القلق إلى طفولة الإنسان الأولى، ويربطه بالشعور بالنقص الجسمي، وهذا النقص الجسمي يحمل الفرد على الشعور بعد الأمان ومن ثم ينشأ القلق النفسي وهذا بدوره يعمم على جانب النفسي والاجتماعي وهذا يدفع الفرد إلى الشعور بعدم الأمان فيحصل لديه القلق من المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص (الحمداني، 2011:162).

8_1_3_ قلق المستقبل عند هورني:

أما هورني فترى أن القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهًا إلى المكونات الأساسية من الشخصية، وأهم العناصر الباعثة على القلق هي الشعور بالعدوان، والعجز والدونية، كما أن العوامل الاجتماعية من شأنها أن توجد قدرًا كبيرًا من القلق وهي التي ترتبط بشكل واضح بالحب والنقبل والتعاطف والاعتراف وخاصة من الوالدين، وتؤكد على أن انعدام هذه الحاجات الأساسية وتعرض الطفل لمواقف مؤلمة سوف يوقف نموه الشخصي ويؤثر بذلك على بناء شخصيته في المستقبل.

وعليه فإن هورني هنا ربطت القلق بالوسط الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها كما اعتبرت

أن خبرات القلق في السنين الأولى تلعب دورا كبيرا في مستقبل حياة الفرد (بعلي، 2014:102).

8_1_4_ قلق المستقبل عند أريك إريكسون (1902):

فيشعر أن تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة وغاية في القلق يجب أن يجري الفرد فيها أو يحاول أن يجرب أدوار وأفكار مختلفة ليحدد أيها أفضل، وعليه يجد إريكسون أن قلق المستقبل 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 (الحمداني، 2011:163).

8_2_2_ التفسير الإنساني (الظاهراتي):

8_2_1_ قلق المستقبل عند كارل روجرز (1902_1987):

حيث يرى أن قلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الاتساق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته، فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه كلما أدى ذلك به إلى التوافق، في حين أن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهوم ذاته التي يدركها الفرد على أنها تمثل تهديدا له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر (صبار، 2018:105).

8_2_2_ قلق المستقبل عند جورج ألكسندر كيلي (1905_1966):

فيستخدم مفهوم البنية والتي تعني أسلوب الفرد الذي يستخدمه في النظر إلى أحداث عالمه وهي طريقة لتفسير ذلك العالم، فالأفراد يكونون بني عديدة خلال حياتهم. بنية واحدة للتعامل مع كل موقف أو حدث أو شخص يتعاملون أو يتصلون بهم، فهم دائما يزيدون ذخيرة البنى كلما لاقوا أشخاص وأحداث

جدد، والبنى الحالية قد تحتاج إلى التنقيح أو التعديل أو التحسين لأن الناس والأحداث يتغيرون مع الزمن.

ويرى كيلى أنه من خلال البنى نستطيع أن نفهم الحاضر ونتكهن بالمستقبل، وهو يفترض أننا جميعا نبحث عن الشعور بالنظام والقدرة على التنبؤ في تعاملاتنا مع العالم الخارجي، فتحقيق التوقع أو عدم تحقيقه له قيمة سيكولوجية تفوق الثواب والعقاب أو اختزال الدافع، وهكذا فإن طبيعة الإنسان غائية (هادفة) بصفة أساسية وحركتنا الفطرية توجه فقط نحو الهدف الشامل المهيمن لتوقيع المستقبل، وعليه فالقلق يمثل عجزا عن التنبؤ بالأحداث الهامة وتوقع المستقبل.

إن توقعات الفرد للأحداث هي التي تؤدي إلى تقرير سلوكه، وما يبني على هذه التوقعات سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشكيل أنماط معينة من السلوك، فإن كانت توقعات الفرد أحداث معين تتسم بالتفاوت فمن المتوقع أن تصدر منه أنماط من السلوك تتسم بالتفاوت، وكذا الحال إذا كانت هذه التوقعات تنطوي على تشاؤم ستكون توقعاته للحدث المعني متشائمة.

8_2_3_ قلق المستقبل عند فريدريك ثورن (1909 _ 1978):

إن قلق الفرد يمكن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئا عن خبرات الماضي، فالإنسان هو كائن الحي الوحيد الذي يدرك تماما أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساس للقلق من المستقبل عند الإنسان.

ويجد ثورن أن كل منا يحيا ومعه بيان تراكمي بعدد مرات فشله، وعدد مرات نجاحه في الحياة، فإذا ما انخفضت نسبة نجاح الفرد عن 50%، ازداد قلقه ويظل هذا القلق يزداد بازدياد هذه النسبة، ويعد فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفي اختبار أسلوب حياته وخوفه من احتمال حدوث الفشل في المستقبل عوامل أساسية مثيرة لقلقه.

ويقول ثورن إن قلق الفرد يزداد إذا ما فقد بعضاً من طاقته وقدراته نتيجة لاعتلال في الصحة أو إصابة بمرض لإشفاء منه أو إذا تقدم به السن، إذ يعني ذلك انخفاض في عدد الفرص المتاحة وانخفاض نسبة النجاح في مستقبله.

فالقلق عنده هو الخوف من المستقبل أو ما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً عن ماضي الفرد.

8_3_ التفسير الوجودي:

8_3_1_ قلق المستقبل عند كيركيجارد (1813 _ 1855):

الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية، خبرة القلق وأن تقليل القلق وتغيير الظروف المحيطة تعتبر من قبل كيركيجارد وسيلة للنمو والتطوير، وأن البعد عن القلق بصورة نهائية يعتبر وسيلة لاستمرار السكون في حياة الإنسان وسيحقق ذلك الندم واليأس.

فالقلق عند كيركيجارد لا شيء وهو كل شيء، لأنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسمى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً.

ويشير كيركيجارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم المجهول، كذلك فإن اختيار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير.

8_3_2_ قلق المستقبل عند هيدجر (1889 _ 1976):

حيث يشير إلى أن عظمة الإنسان تحمل بين طياتها أوضاع القلق ومواجهة الموت، وهذه الحالة اعتبرت ذات قيمة في الإصلاح والتطور وإظهار وعي ونشاط الفرد في بناء حياته الخاصة، فالإنسان يعيش دائما في مستقبله، فوجود الفرد هو ما سيكون عليه وجوده في المستقبل، ولهذا فإن الفرد كان رقيب مستمر على نفسه، وعليه كان المستقبل أهم أوقات الزمان عند هيدجر ولا بد أن يعيش الفرد القلق لينتبه إلى حقيقة الوجود.

والقلق عنده على نحوين: قلق من شيء، والقلق على شيء، والموجود في العالم يقلق إمكانياته التي لن يستطيع مهما فعل أن يحقق منها غير جزء ضئيل جدا، أولا :لان التحقيق يقتضي الاختيار لوجوه والنبذ لسائر الوجوه، وثانيا لان ثمة حقيقة كبرى تقف دون استمرار التحقيق إلا وهي : الموت.

8_3_3_ قلق المستقبل عند روللومي (1909 _ 1994):

فإنه يرى أن الفرد يواجه دائما بخيار المستقبل الذي يستدعي القلق وخيار الماضي المصحوب بالذنب، وأن أحد البديلين في ضرورات الاختيار يحتم التغيير، فاختيار المستقبل يضع الفرد بالتالي في مواجهة المستقبل أما الاختيار الماضي فإنه يسمح للفرد بالاستمرار على الوضع الراهن ولا يؤدي بالتالي إلى التغيير بل إلى أن يشد نفسه إلى الماضي.

8_4_ النظرية المعرفية:**8_4_1_ قلق المستقبل عند ليون فستجر:**

الذي يرى أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنتين من المدركات تم الحصول عليهما بالوقت ذاته (أو بين المدركات والسلوك)، فإن هذا التعارض يؤدي إلى إحداث حالة من التوتر وعدم الارتياح ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه، والإحداث مثل هذا التغيير يكون الناس أحيانا مستعدين لتشويه الصور الحقيقية التي يحملونها في أذهانهم عن العالم

الخارجي، وأن احتمال التغييرات الناجمة عن التخلص من حالة عدم الارتياح يزداد بوجه خاص عندما يكون الناس قد اتخذوا قرارات حاسمة.

واستنادا إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقص الحاصل في مدركات الفرد أو في الجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تتسجم وطبيعة مؤهلاته هذه، فعلى سبيل المثال فقد يتوقع الفرد الحاصل على شهادة البكالوريوس أن ينال من المجتمع الاحترام التقدير والمكانة اللائقة والأجر المناسب وفقا للاعتبارات التي تؤهله إياها شهادته، غير أن الواقع الاجتماعي قد يكون مخالف لتوقعاته، إذ أن هناك الكثير من العاطلين عن العمل يحملون مؤهلاته نفسها، وينالون عدم الاحترام والتقدير من المجتمع ويعانون الكثير من المنقصات، الأمر الذي يعني أن معتقداته التي يحملها عن الواقع ستكون متناقضة مما يقوده إلى الإحساس بالإحباط وبالتالي إلى زيادة توتره، فقلق المستقبل هو حالة عدم اتساق في مدركات الفرد تدفعه إلى عدم الارتياح. (الحمداني، 2011: 163_170).

8_4_2_ قلق المستقبل عند إيزنك:

أما إيزنك فيرى أن القلق أول رد فعل صحي لأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموما، أو للحالات المنفرة، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية، ومفاجئة، وتحتاج إلى استعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية، ثم أن معظم أشكال القلق تتعلق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافأة للإنجازات الهامة (شهلوب، 2015: 40).

9_ سمات ذوي قلق المستقبل:

_ أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابون بخيبة أمل.

_ أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.

_ أنهم يعانون من أعراض واضطرابات جسدية عند ما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت شدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت.

_ أنهم يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.

_ أنهم على المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم، كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين حياة سهلة.

_ أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل مواقف الحياة.

_ اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطر من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

_ استخدام آليات دفاعية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

_ الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

_ الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

_ ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

_ التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له إن الأخطار محدقة به (بعلي، 2014:107).

وأوضحت دراسة معوض (1996) أن قلق المستقبل يتم به:

_ لا يمكنه تحقيق ذاته.

_ لا يمكنه أن يبذل.

_ الشعور بالعجز.

_ يتميز بحالة من السلبية والحزن.

_ نقص القدرة على مواجهة المستقبل.

- _ الشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن.
- _ استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- _ عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.
- _ صلابة الرأي والتعنف الاجتماعي والانفعالات لأدنى الأسباب.
- _ التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي (أبو الفضة، 2013:33)
- أما دراسة إيمان صبرى (2003) إلى أن ذوي قلق المستقبل يعانون من:
- _ ضعف ثقة الشخص في قدرته.
- _ ارجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.
- وأكدت نتائج دراسة إبراهيم (2006) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقدا للثقة في المستقبل وعرضة للانهييار العقلي والبدني ويفقد الثقة بنفسه، ودائما كثير التردد عاجز عن البدء في الأمور.
- أما دراسة سناء مسعود (2006) أن صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة والكبت والإسقاط من أجل التقليل من الحالات السلبية (بعلي، 2014:107)
- اتساقا مع ما سبق يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، ولأجل ذلك قد يتحول المستقبل من مصدر لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال إلى مصدر للخوف والتوجس.

10_ التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد، وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصا يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول، فتصبح حياته تفتقر لحالات التغيير والتطور الأحسن، تسودها الروتينية لا يقبل فيها التجديد خوفا من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة، وكونه لا يملك الحلول ولا الإمكانيات الكافية للتعامل مع هذه التحديات حتى وإن كانت بسيطة، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت، الإزاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصا متصلبا منفعلا لا يقبل برأي الآخرين من حوله، وحتما يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزلة وحزن وتشاؤم، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته، عاجز ومرتدد في اتخاذ قراراته، معرض للانهايار العقلي والبدني.

ويمكن أن نوجز آثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بما يلي:

- _ استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالكوص، الاسقاط، التبرير، الكبت.
- _ الشعور بالتوتر والانزعاج لأبسط الأسباب، اضطراب في التفكير وعدم التركيز والانطواء والشعور بالوحدة.
- _ الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل، والاعتماد على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص.
- _ يجعل الفرد كثير الانفعالات والاضطرابات وهذا ما يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته.
- _ يعيش الشخص في حالة من انعدام الأمان على صحته، معيشته ومكانته (بكار، 2012:84).

كما تؤكد النجاحي أن هناك آثار ونتائج سلبية مترتبة على قلق المستقبل:

_ التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.

_ الانسحاب من النشاطات البناءة ومفيد والتي قد تحتوي على نوع من المخاطرة.

_ الروتين والتوقع داخله وعدم الاقتناع بسهولة بأن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع يمكن أن تكون مفيدة.

_ استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد (الشرافي، 2013:38).

11_ طرق التخفيف من قلق المستقبل:

يشير (الأقصري، 2002) إلى ثلاثة طرق للحد من قلق المستقبل:

_ **الطريقة الأولى: إعادة التنظيم المعرفي:** إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وإذا لم يتم التفكير بهذه السلبية، فلماذا لا يتم التفكير بطريقة أخرى تكون أكثر إيجابية، وبدل التوقع السلبيات فلنتوقع الإيجابيات، وهذه إعادة في التنظيم، والاستبدال الإيجابي عوضاً عن السلبي المقلق، فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلا عنها (الزعلان، 2015:28).

_ **الطريقة الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً:** من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15) ثانية فقط، وبتكرار ما سبق أكثر من مرة، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى أو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور (شهلوب، 2015:48).

_ الطريقة الثالثة: الإغراق: وهو أسلوب مواجهة فعلية المخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلا ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينة أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه إعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت (الشرافي، 2013: 39-40).

_ الخلاصة:

وفي الأخير وخلاصة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي وقد يتسبب هذا في حالة من عدم المقدرة على مواجهة المستقبل وكذلك المواقف المتوقع حدوثها في المستقبل مع توقعات السلبية لكل ما تحمله من المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل حالة خوف ومزيج من الرعب حدوث أفكار وسواسية وقلق الموت واليأس وهذا ما يجعل صاحبه يعاني من التشاؤم وعدم الثقة والانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والخوف من المستقبل.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

_ تمهيد:

يعالج هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في الدراسة الميدانية، بدءاً بالدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها وضبط خصائصها السيكمترية، وبعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءاً باختيار أفراد العينة، وإنتهاءً بتحديد الوسائل الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في معالجة نتائج فرضيات الدراسة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.**1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في دراستنا، إذ كانت الغاية منها تحقيق الأهداف التالية:

_ التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي قد تواجهنا، واكتساب مهارات التعامل الميداني مع أفراد عينة الدراسة، واستغلالها في الدراسة الأساسية.

_ التعرف على أفراد عينة الدراسة، والتأكد من مدى فهمهم لأدوات الدراسة.

_ ضبط الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

2_ المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية:**1_2_ المجال الجغرافي:**

أجريت هذه الدراسة في ثانوية مهداوي أحمد تابعة لبلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم.

2_2_ المجال الزمني:

دامت الدراسة الاستطلاعية حوالي 15 يوماً، ابتداءً من 01 مارس إلى 15 مارس 2020.

3_ عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

تم اختيار عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية مهراوي أحمد ببلدية سيدي لخضر لولاية مستغانم بطريقة عشوائية، حيث تكونت العينة من (40) تلميذاً، من بينهم (20) ذكراً و (20) أنثى، وهم يتوزعون كالتالي:

3_1_ الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

_ الجدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

النسبة	العدد	الجنس
50%	20	الذكور
50%	20	الإناث
100%	40	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الإناث تعادل نسبة الذكور والتي تساوي (50%).

3_2_ حسب الشعبة:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الشعبة:

_ الجدول رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الشعبة.

النسبة المئوية	العدد	الشعبة
50%	20	علمي
50%	20	أدبي
100%	40	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الشعبة العلمي تعادل نسبة الشعبة الأدب والتي تساوي (50%).

4_ أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية:

اعتمدت الباحثة في دراستها على الأداة التالية:

4_1_ مقياس قلق المستقبل:

4_1_1_ وصف المقياس:

هو مقياس مصمم من طرف زفاوة (2013) لقياس مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، حيث يتكون المقياس من (30) فقرة، منها (20) فقرة ذات اتجاه إيجابي و(10) فقرات ذات اتجاه سلبي، كما هو موضح في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (03): يبين توزيع فقرات مقياس قلق المستقبل حسب اتجاهه.

المجموع	أرقام الفقرات	اتجاه الفقرات
20	19_17_15_12_11_9_8_6_4_3_2_1 _29_28_27_25_24_22_21_20_	الفقرات الإيجابية
10	.30_26_23_18_16_14_13_10_7_5	الفقرات السلبية
30	المجموع	

4_1_2_ مفتاح التصحيح:

المقياس موجه للتلاميذ الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي بهدف الإجابة عليه، فكل تلميذ يقرأ المقياس يختار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل، موضحة كما يلي:

_ الجدول رقم (04): يوضح مفاتيح التصحيح لمقياس قلق المستقبل.

الإجابة	تنطبق عليا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق عليا
العبارات الإيجابية	03	02	01
العبارات السلبية	01	02	03

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ في هذا المقياس هي (30) درجة، وأعلى درجة هي

(90) درجة.

ويحدد المقياس ثلاث مستويات لقلق المستقبل على النحو التالي:

1_ من [30_50] درجة قلق المستقبل متدنية.

2_ من [50_70] درجة قلق المستقبل متوسطة.

3_ من [70_90] درجة قلق المستقبل مرتفعة.

4_2_ دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدقه عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وصدق المقارنة الطرفية.

أ_ صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس والنتائج

موضحة كما يلي:

_ الجدول رقم (05): يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,406	16	*0,336	01
**0,545	17	**0,567	02
**0,427	18	*0,325	03
**0,635	19	**0,499	04
**0,464	20	*0,387	05
**0,506	21	**0,446	06
*0,319	22	*0,336	07
*0,316	23	**0,486	08
**0,474	24	**0,417	09
**0,612	25	**0,441	10
**0,535	26	**0,536	11
**0,436	27	**0,433	12
**0,473	28	*0,391	13
**0,434	29	**0,461	14
**0,478	30	**0,549	15

** دال عند 0,01 ، * دال عند 0,05

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، ما عدا البنود (1_3_5_7_13_22_23) فهي دالة عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على اتساق هذا المقياس وتماسك فقراته.

ب_ صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس قلق المستقبل عن طريق صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى إلى أدنى، ثم تم الأخذ من هذا الترتيب (27%) من الدرجات العليا وكذلك نسبة (27%) من الدرجات الدنيا، وبعد ذلك تم إجراء المقارنة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (06): يوضح صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات باستخدام اختبار (ت).

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الأعلى	68,636	9,351	6,952	0,000	دالة إحصائية
الأدنى	45,454	5,905			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig (0,000) أصغر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على

وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي درجات قلق المستقبل، وعليه المقياس يتمتع بالصدق.

ثانياً_ ثبات المقياس:

وللتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثباته عن طريق:

أ_ التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية؛ حيث قسم المقياس إلى جزأين متساويين في كل جزء (15) فقرة، إذ احتوى الجزء الأول على البنود الفردية، والجزء الثاني على البنود الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين، ثم صحح بمعادلة سبيرمان براون.

_ الجدول رقم (07): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس قلق المستقبل عن طريق التجزئة النصفية.

الثبات	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون
التجزئة النصفية	**0,728	0,842

** دال عند 0,01

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات يساوي (0,728) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0,842)، مما يدل على ثبات المقياس.

ب_ معامل الثبات ألفا لكرونباخ.

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ كما موضح في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (08): يوضح نتائج قيم معامل ألفا لكرونباخ.

الأبعاد	معامل ألفا لكرونباخ
الثبات الكلي	0,728

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن مقياس قلق المستقبل يتسم بقدر من الاستقرار في نتائجه، وبالتالي فهو ثابت.

وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق المستقبل المطبق في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، إذا فهو صالح لموضوع دراستنا.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1_ منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وهذا المنهج مناسب لطبيعة هذه الدراسة التي تستهدف لتحديد درجة قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي.

2_ المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية:

2_1_ المجال الجغرافي:

قامت الباحثة بدراستها الميدانية في ثانوية مهراوي أحمد تابع لبلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم.

2_2_ المجال الزمني:

أجريت الدراسة من 1 مارس إلى 15 مارس 2020.

3_ مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة على (180) تلميذا وتلميذة بالمرحلة الثانوية التابعة لمقاطعة سيدي لخضر ولاية مستغانم.

4_ عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

4_1_ عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية تكونت من (79) تلميذا من بينهم (30) ذكر و(49) أنثى.

4_2_ مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

أ_ حسب الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية للبحث حسب متغير الجنس:

_ الجدول رقم (09): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

النسبة المئوية	العدد	الجنس
62,03%	49	إناث
37,97%	30	ذكور
100%	79	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة إناث عينة الدراسة الأساسية أكبر من نسبة الذكور بفارق (24,05%).

ب_ حسب الشعبة:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الشعبة:

_ الجدول رقم (10) يتمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الشعبة.

النسبة المئوية	العدد	الشعبة
46,84%	37	علمي
53,16%	42	أدبي
100%	79	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة شعبة العلمي أكبر من نسبة شعبة الآداب بفارق (6,32%).

5_ أدوات الدراسة الأساسية:

5_1_ مقياس قلق المستقبل:

هو مقياس مصمم من طرف زقاوة (2013) لقياس مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث يتكون المقياس من (30) فقرة، منها (20) فقرة ذات اتجاه إيجابي و (10) فقرات ذات اتجاه سلبي، كما هو موضح في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (11): يبين توزيع فقرات مقياس قلق المستقبل حسب اتجاهه.

المجموع	أرقام الفقرات	اتجاه الفقرات
20	19_17_15_12_11_9_8_6_4_3_2_1 .29_28_27_25_24_22_21_20_	الفقرات الإيجابية
10	.30_26_23_18_16_14_13_10_7_5	الفقرات السلبية
30	المجموع	

5_1_ مفتاح التصحيح:

المقياس موجه للتلاميذ الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي بهدف الإجابة عليه، فكل تلميذ يقرأ المقياس يختار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل، موضحة كما يلي:

_ الجدول رقم (12): يوضح مفتاح التصحيح لمقياس قلق المستقبل.

الإجابة	تنطبق عليا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق عليا
العبارات الإيجابية	03	02	01
العبارات السلبية	01	02	03

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ في هذا المقياس هي (30) درجة، وأعلى درجة هي

(90) درجة.

ويحدد المقياس ثلاث مستويات لقلق المستقبل على النحو التالي:

1_ من [30_50] درجة قلق المستقبل متدنية.

2_ من [50_70] درجة قلق المستقبل متوسطة.

3_ من [70_90] درجة قلق المستقبل مرتفعة.

6_ طريقة إجراء الدراسة الأساسية:

_ الخطوة الأولى: تطبيق الأداة.

قامت الباحثة بشرح التعليمات لكل التلاميذ وكيفية الإجابة على المقياس مع طمأننتهم بأن إجاباتهم

ستحاط بالسرية التامة.

_ الخطوة الثانية: تفرغ النتائج الدراسة.

تم تفرغ نتائج الاستبيان التي تم جمعها في جداول إحصائية وذلك باستخدام برنامج الرمز الإحصائية

spss20 للعلوم الاجتماعية.

_ الخطوة الثالثة: المعالجة الإحصائية للنتائج.

لمناقشة كل فرضية استخدمت الباحثة النسب المئوية لمناقشة نتائج الفرضية العامة، كما استخدمت

اختبار الفروق (ت) وهذا بعد التأكد من استيفاء شروط استخدامه لمناقشة الفرضيات الفرعية.

7_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

_ النسب المئوية: استخدمت الباحثة النسب المئوية للتعبير عن مواصفات العينة، وقياس نتائج الفرضية

العامة.

_ اختبار الفروق (ت): استخدمت الباحثة هذا الاختبار لقياس نتائج الفرضيتين الفرعيتين.

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

_ تمهيد:

بعد التطبيق الميداني قامت الباحثة بفرز المعطيات، وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب

الإحصائية المناسبة، وذلك بغرض التحقق من صدق فرضيات الدراسة، إذ تمثلت النتائج فيما يلي:

1_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

1_1_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على أن: " مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط ."

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

_ الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية لمستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى

ثانوي.

النسبة المئوية	التكرار	المستويات
% 21,05	16	منخفض
% 73,69	56	متوسط
% 5,26	04	مرتفع

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط، حيث

بلغت نسبته (73,69 %) في حين أن أقليتهم لديهم مستوى قلق المستقبل مرتفع قدر بـ

(5,26%)، وعليه فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل فرض البحث الذي ينص على أن: مستوى قلق

المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.

يمكن تفسير ذلك كون أن هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير خصوصا أن العينة في مرحلتها الأولى ثانوي المنقلة من مرحلة المتوسطة وتتسم هذه المرحلة بمرحلة المراهقة، فلم يظهر عليها ضغوطات كبيرة لتحديد المستقبل، ولها نظرة سلبية للحياة بدرجة متوسطة مما سيؤثر على تفكيرهم وعدم قدرتهم على التركيز وعلى مواجهة الحياة.

1_2_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية على أنه: " توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة، وذلك لصالح شعبة الآداب ."

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق "ت" لقياس الفروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة، والجدول التالي يوضح ذلك:

_ الجدول رقم (14): يبين نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ

السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة.

SIG	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,422	-0,808	10,756	55,486	شعبة العلوم
		8,404	57,282	شعبة الآداب

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig التي تساوي (0,422) هي أكبر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة، وعليه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث القائل بوجود فرق دال إحصائية فيدرجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعا لمتغير الشعبة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمود محي الدين عشري (2004) التي هدفت إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي في مستوى قلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية (الشرافي، 2013:69).

وكما تتفق مع دراسة الطاهر (2010) التي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل (شهلوب، 2015:14).

وسعت أيضا دراسة العتيبي (2016) إلى التعرف إلى أثر قلق المستقبل على تحصيل الدراسي لدى طلبة المراحل الثانوية، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق المجموعات في قلق المستقبل حسب التخصص (إبراهيم، 2019:40).

وتعارضت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمود مندوه سالم (2006) التي هدفت إلى معرفة الفرق بين طالب الجامعة وفقا لمتغير النوع والتخصص الدراسي في قلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية، في قلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة (القلق المهني، القلق الاقتصادي، القلق العام) لصالح الذكور ذوي التخصصات الأدبية (دلال، 2018:88).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون أن عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات قلق المستقبل تبعا لمتغير الشعبة أي أن التلاميذ سواء كانوا ذوي شعبة علمي أو أدبي فإنهم يتعرضون لنفس الظروف والمواقف والتي لها تأثير مباشر عليهم، ولهم نفس الخصائص من حيث المواد المدروسة والعمر وأيضا أنهم في مرحلة واحدة.

3_1_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية على أنه: " توجد فروق في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً

لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث ".

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق "ت" لقياس الفروق في درجات قلق المستقبل

لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس، والجدول التالي يوضح ذلك:

_ الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ

السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

SIG	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,951	- 0,062	10,627	56,307	ذكور
		9,132	56,460	إناث

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig التي تساوي (0,951) هي أكبر من مستوى الدلالة

(0,01) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى

ثانوي تبعاً لمتغير الجنس، وعليه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث القائل بوجود فرق دال

إحصائية في درجات قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة سميرة محمد شند (2002) التي هدفت إلى التعرف على الفروق في

قلق المستقبل وقلق الموت بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على تأثير تفاعل

الجنس والتخصص على قلق المستقبل وقلق الموت، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة

تعود إلى متغير الجنس بين الطالب في قلق المستقبل بأبعاده (الشرافي، 2013: 88_89).

وكما تتفق مع دراسة محمود أنوار فراج وهويده حنفي محمود (2006) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية، وكذلك التعرف على التفاعلات بين كل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والجنس والتخصص الدراسي على قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين طلبة كلية التربية تبعاً للجنس (الشرافي، 2013: 73_74).

في حين تعارضت نتائج الدراسة مع دراسة إيمان محمد صبري (2003) التي هدفت إلى التعرف على علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات باختلاف النوع، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، مما يعني أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث.

نفس الشيء بالنسبة لدراسة محمود محي الدين عشري (2004) التي هدفت إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي في مستوى قلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل (الشرافي، 2013: 69).

وكذلك دراسة محمود مندوه سالم (2006) التي هدفت إلى معرفة الفرق بين طالب الجامعة وفقاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي في قلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث في قلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة (القلق المهني، القلق الاقتصادي، القلق العام) لصالح الذكور (دلال، 2018: 87_88).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون أن عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات قلق المستقبل يعزى إلى متغير الجنس إنما يعود إلى التقارب الشديد في حالة الذكور والإناث في العصر الحالي في تطلعاتهم لمستقبلهم وما يتعلق بفرص الحصول على الوظيفة، والتفكير في الحصول على وظيفة ذات مكانة اجتماعية ملائمة وبدخل مالي مناسب، فكل من الذكر والأنثى يشاركان المهن والوظائف في القطاع الحكومي والخاص بتقارب كبير، مما يعني اشتراكهما في ذات الظروف وذات التطلعات مما يجعلهما قلقان على مستقبلهما.

_ الخاتمة:

من خلال الدراسة التي تطرقنا إليها بجانبها النظري والتطبيقي، حاولنا التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي، كما حاولنا الكشف عن فروق في الدرجات، باستخدام مقياس لقلق المستقبل، وبعد تطبيقه وقيامه بالتفريغ في برنامج الحزمة الإحصائية تم التطبيق مختلف الأساليب الإحصائية بغية التوصل إلى نتائج واضحة تقبل أو ترفض الفرضيات المطروحة التي هي عبارة عن إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة الحالية.

فمن خلال القراءة الإحصائية والمناقشة وتحليل النتائج توصلنا في دراستنا إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي مستوى متوسط، وتوصلنا أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات قلق المستقبل تبعا لمتغير الشعبة، وأيضا عدم وجود فروق في الدرجات تبعا لمتغير الجنس، ويعني ذلك أن أغلبية التلاميذ الممثلين لأفراد العينة لديهم إحساس بقلق المستقبل وهذا في رأينا نظرة سلبية قد تكون مبررة نتيجة شعور التلاميذ بأن مستقبلهم العلمي والأكاديمي مجهول على الرغم من أنهم في سعي للحصول على التأهيل العملي.

وبالنظر إلى طبيعة البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية التي تتناول الإنسان والقلق عن مستقبله، فإن القلق نسبيا وإن الإنسان مركب من عديد العوامل المتشابكة النفسية والعقلية والاجتماعية فيمكن القول أن نتائج هذه الدراسة يصعب تعميمها على كل الأفراد، لأنه لا يمكن استبعاد أثر تلك العوامل، وبالتالي تبقى دراستنا ككل دراسة علمية تتسم بالنسبية والتقريب في النتائج.

_ الاقتراحات:

وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج تقترح ما يلي:

- 1_ توسيع مجال البحث بإجراء المزيد من الدراسات في موضوع قلق المستقبل وربطه بمتغيرات أخرى.
- 2_ توفير بعض الأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة التلميذ للتخفيف من قلق المستقبل.
- 3_ توعيتهم نحو مستقبلهم من خلال التعرف على أسس سليمة حتى لا يقع التلميذ فريسة طموحاته غير واقعية.
- 4_ معالجة الموضوع على عينات أخرى.
- 5_ إقامة ندوات ومحاضرات وفتح قنوات الحوار مع التلميذ من أجل توعيتهم نحو مستقبلهم.
- 6_ إيجاد حلول للعوامل التي تؤدي إلى قلق المستقبل.

قائمة المراجع

_ المراجع باللغة العربية:

- 1_ إبراهيم، أشرف محمد حج. (2019). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير، جامعة القدس.
- 2_ أبو الفضة، خالد عمر. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بأزمة الهوية لدى المراهقين الصم في محافظات غزة. رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية غزة.
- 3_ أحمد، إيمان محمد عباس. (2019). الذكاء الثقافي وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (20)، الجزء (12)، ص 164_224.
- 4_ بعلي، مصطفى. (2014). القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. أطروحة دكتوراه، جامعة المسيلة.
- 5_ بكار، سارة. (2012). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير، جامعة تلمسان.
- 6_ بن يحيى، عائشة بنت فهد. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية في مدينة الرياض. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (43)، الجزء (3)، ص 184_231.
- 7_ الحجازي، مدحت عبد الرزاق. (2012). معجم المصطلحات علم النفس. (ط1)، عربي، إنجليزي، فرنسي.
- 8_ الحريبي، فاطمة بنت علي ويسبوني، سوزان بنت صدقة. (2020). قلق المستقبل ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى. المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد (36)، العدد (2)، ص 308-341.
- 9_ حسين، إخلاص علي. (2012). الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي، كلية التربية الأساسية، العدد (56)، د ص.

10_ الحمداني، إقبال محمد رشيد. (2011). الاغتراب_التمرد_قلق المستقبل. ط (1)، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

11_ الخزرجي، ضمياء إبراهيم محمد والطائي، إقبال محمد صيوان. (2018). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي، العدد (76).

12_ داينز، روبين. (2006). إدارة القلق. (ط1). دار الفاروق للنشر والتوزيع.

13_ دلال، سامية. (2018). علاقة قلق المستقبل بالدافعية للتعلم وانعكاسها على التوافق الدراسي_ اقتراح برنامج إرشادي لتخفيف من قلق تلاميذ مستوى ثانية ثانوي. أطروحة دكتوراه، جامعة وهران.

14_ الرشيدى، بنيان باني دغش القلايدي. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (147) الجزء (2)، ص 239_686.

15_ الزبير، أحمد وديوا، مكي بابكر سعيد. (2017). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات الكلية التربوية في الجامعات السودانية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل، العدد (32)، ص 115_129.

16_ الزعلان، إيمان حمدي درويش. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

17_ زقاوة، أحمد. (2013). المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل. أطروحة دكتوراه، جامعة وهران.

- 18_ السمييري، نجاح عواد وصالح، عايدة شعبان. (2013). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، المجلد (21)، العدد (2)، ص 64_98.*
- 19_ شحاتة، حسن والنجار، زينب. (2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية.* (ط1)، دار المصرية اللبنانية.
- 20_ الشرافي، ماهر موسى مصطفى. (2013). *الإنهاك النفسي وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق.* رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 21_ الشريف، غادة عبد الباقي محمد مأمون. (2014). *تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية.* مجلة كلية التربية بجامعة بورسعيد، العدد (15)، ص604_627.
- 22_ شكشك، أنس. (2009). *القلق رهاب العصر، أسبابه وعلاجه.* (د ط)، بيروت: دار الكتاب العربي.
- 23_ الشلاش، عمر بن سليمان بن شلاش. (2015). *قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء.* مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (16)، ص264_283.
- 24_ شهلوب، دعاء جهاد. (2015). *قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية.* رسالة ماجستير.
- 25_ صبار، حسام محمود. (2018). *قلق المستقبل وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.* مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، المجلد (10)، العدد (35)، ص 98_123.
- 26_ فرج، عبد اللطيف حسين. (2009). *الاضطرابات النفسية.* (ط1)، عمان: دار الحامد.

- 27_ قلوبوي، محمد خالد. (2019). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب البكالوريوس المقبلين على التخرج. *المجلة الدولية للتنمية، المجلد (8)، العدد (1)*.
- 28_ القيسي، عبد الغفار عبد الجبار. (د س). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الزواج لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بغداد، ص 243_252*.
- 28_ لمومني، محمد أحمد ونعيم، محمود مازن. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (9)، العدد (2)، ص 173_185*.
- 29_ محمد علي، تقوى عبد الرحمن حسن ومعاذ، ياسر جبريل. (2016). لدى تقدير الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم. *مجلة العلوم التربوية، العدد (4)، ص 101_114*.
- 30_ مساوي، محمد بن علي. (2012). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (75)، ص 279_308*.
- 31_ المفتي، نازدار عبد الله. (2018). علاقة الأمن النفسي بقلق المستقبل لدى طلاب السادس الإعدادي للنازحين. *مجلة دراسات تربوية، العدد (44)، ص 227_244*.
- 32_ مقداد، غالب رضوان ذياب. (2015). قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 33_ مؤيد، هبة محمد. (د س). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (26_27)، ص 321_379*.
- 34_ يحي، أحلام. (2018). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. أطروحة دكتوراه، المسيلة.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس قلق المستقبل

في إطار إنجاز مذكرة ماستر علم النفس المدرسي تحت عنوان (قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي) فنرجو من الطلاب الأعزاء المساهمة في إنجاز هذا العمل وشكرا.

البيانات الأولية:

الاسم..... السن

الجنس: ذكر أنثى

القسم: أداب علمي

تعليمات المقياس:

- 1_ يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة برؤيتك للمستقبل.
- 2_ يتكون المقياس من (30) عبارة لكل منها ثلاث إجابات هي: (تنطبق علي - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق علي).
- 3_ اقرأ كل عبارة جيدا ثم ضع العلامة (*) أمام الإجابة المناسبة
- 4_ من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها وتأكد أن إستجابتك ستظل في سرية تامة.

الرقم	الفقرة	تنطبق علي	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	مستقبلي غامض			
2	يخيفني التفكير بأنني قد أواجه أحيانا أزمات أو صعوبات في الحياة			
3	يخيفني التفكير في أن الحياة تمضي بسرعة			
4	أضطرب عند التفكير في أنني لن أستطيع تحقيق أهدافي مستقبلا			
5	أرى أنني شخص متفائل لحياتي المستقبلية			
6	أخشى أنه في غضون سنوات ستصبح حياتي بلا معنى			
7	أشعر أن حياتي تتغير نحو الأفضل في المستقبل			
8	أتخوف مما قد تجلبه الأيام والشهور والسنوات القادمة			
9	أخاف من القيام بمشاريع تخص مستقبلي			
10	أشعر أنني سأنجح في التغلب على الصعوبات المتزايدة			
11	أقلق بشأن الفشل والإخفاقات التي تنتظرني			
12	تتأبني حالة ضغط وتوتر عند ما أفكر في أمور المستقبل			

			أرى أنني شخص ناجح في حياتي	13
			أنا متأكد من أنني سأحقق في المستقبل أهدافي الأكثر أهمية في حياتي	14
			أقلق من كوني لن أضمن شروطا مادية جيدة لأسرتي	15
			أعتقد أن تغيير الأوضاع الاقتصادية و السياسية لا تهدد مستقبلي	16
			أقلق بشأن المفاجئات غير المتوقعة	17
			أرى أنني أستطيع مستقبلا أن أحل مشاكلي بمفردتي	18
			أخشى من الفشل مستقبلا	19
			أخشى من أنني سأكون عبئا على غيري مستقبلا	20
			يقلقني التفكير في أن فرص العمل سوف تتضاءل أمامي في المستقبل	21
			أخاف من أنني سوف لن أحظى بالتقدير في عملي	22
			أشعر بالارتياح لكفاءتي وقدراتي	23
			أخشى أن يكون تخصصي عائقا في النجاح مستقبلا	24
			أتوقع أنني لا أحصل على مهارات كافية في تكويني	25
			أشعر بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي	26
			أخشى من عدم تحقيق نتائج جيدة في دراستي	27
			أشعر باضطراب بشأن احتمال حصول حادثة مفاجئة أو أمراض خطيرة	28
			حتى لو سارت الأمور بشكل جيد فإن القدر سينقلب ضدي	29
			أرى أنني شخص سعيد في حياتي	30

الملحق رقم (02): نتائج الفرضية الفرعية الأولى

Group Statistics

Sexe الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
total homme	26	56,3077	10,62740	2,08420
femme	50	56,4600	9,13216	1,29148

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
total Equal variances assumed	,067	,796	-,065	74	,948	-,15231	2,33645	-4,80779	4,50318
Equal variances not assumed			-,062	44,534	,951	-,15231	2,45190	-5,09212	4,78751

ت = -0.062 sig = 0.951

الملحق رقم (03): نتائج الفرضية الفرعية الثانية

Group Statistics

	Sexe الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
total	homme	26	56,3077	10,62740	2,08420
	femme	50	56,4600	9,13216	1,29148

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
total	Equal variances assumed	,067	,796	-,065	74	,948	-,15231	2,33645	-4,80779	4,50318
	Equal variances not assumed			-,062	44,534	,951	-,15231	2,45190	-5,09212	4,78751

-0.062 = ت sig = 0.951

