وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

قلق المستقبل لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية محمد الاخضر الفيلالي بولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس في قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبات:

بارود شيماء

بن عطاء الله الزهرة

بلعمش سمية

إشراف الأستاذة:

د. بومهراس زهرة

الموسم الجامعي:1441-1442ه/2020-2021م


بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

هداء الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات اهدي ثمرة نجاحي للذين أوصى بهما الرحمن في قوله "وقضى ربك الا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "إلى أغلى ما في الوجود نبع الحنان التي نسجت لي بساطا في طريقي يغطيه عشب الأمان تعلوه أشجار الثمار :إليك أمي العزيزة الغالية إلى من تعب بتوفير أحسن الظروف لينير دربي بالعلم إلى من علمني معنى الحياة، العمل الصبر، التواضع إليك :أبي العزيز الغالي إلى ورود البيت وصناع السعادة إخوتي الى من أحببتهم وأحبوني أصدقائي الأوفياء وإلى كل من ساهم في هذا العمل أستاذتي الكريمة بومهرس والى من تقسمت معها أحلى الأوقات صديقتي المخلصة شيماء.

بن عطالله زهراء

اهداء

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا

الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل

الى كل من علمني حرفا في هده الدنيا الفانية ابي العزيز حفظه الله

الى روم امي الزكية الطاهرة رحمها الله

الى اخواتي و اخواني و جميع افراد الاسرة

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من

بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص

بالذكر الأستاذة المشرفة بومهراس زهرة التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها

ونصائحها القيمة التي كانت عونا لنا إتمام هذا البحث.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة علم النفس

بارود شيماء

اهداء

الى اعز الناس و اقربهم الى قلبي والدتي العزيزة و والدي العزيز اللدان كانا عون و سندا لي ، و كان دعائهما المبارك اعظم اتر في تسير سفينة البحت.

الى من ساندتاني و خطت معي خطواتي شيماء بارود و زهراء بن عطالله.

الى اخوتي و اخواتي

الى استادتي المشرفة بومهراس زهرة

الى كل هؤلاء اهديهم هدا العمل المتواضع سائلا الله العلي التقدير ان ينفعنا بيه و يمدنا بتوفيقه.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من التلاميذ بثانوية محمد الأخضر الفيلالي بمدينة غرداية خلال السنة الدراسية (2020-2021). وأيضا الكشف عن وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص، وتم إتباع المنهج الوصفي والعمل، وقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة وتكونت من (118) تلميذ. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس "زينب شقير"(2005) مكون من 28 عبارة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل متوسط لدى عينة الدراسة.

- وجود فروق في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص.

- عدم وجود فروق في درجات قلق المستقبل باختلاف العمر.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، مرحلة التعليم الثانوي.

Study summary:

The current study aims to identify the level of future anxiety among a sample of students at the Muhammad AkhdarFilali High School in the city of Ghardaia during the academic year (2020-2021). And also the detection of differences in the level of future anxiety attributed to the variable of specialization and also the detection of differences between members of the sample in the level of anxiety of the future, and the descriptive approach was followed, and a random sample was chosen from the study population and consisted of (118) students. To achieve the objectives of the study, a scale of 28 words "ZainabChoucair" (2005) was applied. The results showed that:

- The level of future anxiety is average among the study sample.

- There are differences in degrees of anxiety in the future according to different specializations.

There were no differences in the degrees of future anxiety according- to age. **Key words: future anxiety, secondary education**

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
1- الإهداء	أ
2- شكر و عرفان	ب
3- فهرس المحتويات	ت
4- فهرس الجداول	ث
5- قائمة الأشكال	ج
6- ملخص بالعربية	د
7- ملخص بالفرنسية	ذ
8- مقدمة	ر
الجانب النظري	
الفصل الاول: مدخل الى الدراسة	
1-الإشكالية	4
2-فرضيات الدراسة	6
3- أهمية الدراسة	6
4- أهداف الدراسة	7

5- التعريف الإجرائي	7
7- حدود الدراسة	7
الفصل الثاني: قلق المستقبل	
تمهيـــــــد	10
1- القلق	10
2- مستويات القلق	12
3- أسباب القلق	12
4- نظريات المفسرة للقلق	15
5- أعراض القلق	18
6- الفرق بين القلق والخوف	15
7- العلاج	19
8- تعريف قلق المستقبل	20
9- طبيعة المعرفية لقلق المستقبل	20
10- مظاهر قلق المستقبل	21
11- أسباب قلق المستقبل	22
12- أثار السلبية لقلق المستقبل	24
13- سمات ذوي قلق المستقبل	25
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد.	28
1- المنهج الدراسة:	28
2- المجتمع	28
3- العينة الدراسة	28
3-1 العينة الاستطلاعية	29

3-2 العينة الأساسية	30
4- أداة الدراسة	32
5- الأساليب الإحصائية	36
7- خلاصة الفصل	36
الفصل الرابع: عرض ومناقشة فرضيات الدراسة	
1-تمهيد	38
2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى	38
3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية	40
4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	41
5- استنتاج العام	42
قائمة المراجع	47
الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	الجداول	الصفحة
1	الجدول رقم(01): **يوضح توزيع العينة الاستطلاعية**	25
2	الجدول رقم(2):**يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير التخصص**	26
3	الجدول رقم(03): **يوضح توزيع العينة الأساسية حسب العمر**	27
4	الجدول رقم(04):**يوضح توزيع بنود المقياس وفق درجة الأوزان (الوزن)**	31
5	الجدول رقم (05): **يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل**	32
6	الجدول رقم (06): **يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس**	33
7	الجدول رقم(07): **يوضح مستويات القلق لدى عينة الدراسة**	
8	الجدول رقم(08):**يوضح نتائج اختبار t حسب متغير التخصصين**	
9	الجدول رقم(09): **يوضح نتائج اختبار t حسب متغير العمر**	

قائمة الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
1	الشكل رقم(01): الدائرة البيانية توضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير التخصص	25
2	الشكل رقم (02): أعمدة بيانية توضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير العمر	26

مقدمة

مقدمة:

يعد 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 .

هذا ما قاد بالباحثين إلى الالتفات له، فقد أصبح القلق عنوانا لدراسات عديدة تهتم بالسلوك المضطرب لدى الإنسان، ولقد تركزت أبحاث القلق و دراساته حول القلق العام، إلا أنه بالرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون في هذا الأخير، فإن هناك اهتماما نسبيا بدراسة أنواع أخرى من القلق من بينها قلق المستقبل كشكل من أشكال القلق الذي قد يحمله الفرد جراء توقعه أشياء تهدد مستقبله، حيث تثير المشكلات الحياتية قلق الأفراد بأشكال مختلفة، من بينهم تلاميذ الثالثة ثانوي فهم يفكرون كثيرا في المستقبل بشكل عام.

مما لا شك فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب والمراهقين فقط، بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم بها المجتمعات والشعوب المتحضرة فهم يفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون منه وما يخبأه لهم .

فتوقع تهديد ما يعد مصدرًا من مصادر القلق سواء كان هذا التهديد محددًا أو غامضا، وهذا التوقع يكون مرتبطًا بالأحداث المستقبلية، وهو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد استقرار حياة الإنسان، كما أن الدوافع التي تكون وراء هذا النوع من القلق فقد يكون جراء الظروف الاجتماعية والأسرية الصعبة، أو جراء الظروف الاقتصادية السيئة، كما قد يكون ناجمًا عن ضغوط الحياة وتعقدها، وهناك العديد من الظروف والمتغيرات التي تؤثر على شعور الأفراد بالقلق تجاه مستقبلهم، وفي المقابل تؤثر شخصياتهم على إدراكهم لهذه الضغوط والتحديات سواء بشكل سلبي أو إيجابي، حيث أن قوة الفرد وقدرته على تحمل أعباء الحياة تمثل جزءًا هامًا من حياته وانعكاسا لصحته النفسية والجسدية .

وسنحاول من خلال الدراسة الحالية تناول موضوع قلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي بثانوية الفيلالي بولاية غرداية، بحيث تضم الدراسة جانبين أساسيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري يحوي على:

الفصل الأول: بعنوان الإطار العام للدراسة، والمتكون من الإشكالية وفرضيات الدراسة بإضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة والتعريف الإجرائي لمتغير الدراسة، وحدود الدراسة.

الفصل الثاني: والذي يضم مفهوم للقلق وقلق المستقبل بالإضافة إلى أسبابه والتعامل معه والسمات التي يتميز بها أصحاب هذه الفئة.

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي ويضم عنوان الإجراءات الميدانية للدراسة، والذي يتضمن المنهج المعتمد في الدراسة والدراسة الاستطلاعية والأساسية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

أما الفصل الرابع: فقد تضمن عرض ومناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة، ثم الاستنتاج العام، وأخيرا تقديم مجموعة من المقترحات.



الفصـــــل الأول

الإطــار العام للدراســة

الإشكالية:

لقد احتل القلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة، فهو المفهوم المركزي وعلم الأمراض النفسية والعقلية والعرض الجوهري في الاضطرابات النفسية كما انه السمة المميزة للعديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية (أسماء العطية,2008،ص20)

وهدا ما أكدت عليه فيولا البيلاوي (1987) بأن القلق كظاهرة إنسانية هو من ناحية محرك أولي للسلوك وطاقة دافعة للحياة النفسية وتوجيهها، ويمكن القول أن هدا العصر هو عصر القلق فمع تعقد الحضارة، وسرعة التغيير الاجتماعي وصعوبة التكيف،ومع التقدم الحضاري السريع والتفكك وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية ازداد الاهتمام بدراسة القلق في الآونة الأخيرة بازدياد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان خاصة عند سعيه لتحقيق أهدافه المستقبلية فقد تواجهه مشكلات تعوق من تحقيق هذه الأخيرة وعليه ينتابه القلق والتخوف والتوتر من عجزه عن تحقيقها. نقلا عن (أسماء العطية، 2008)

ومنه نجد أن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام والذي يصاب بهذا النوع من القلق يشعر بالتشاؤم والحاجة إلى إبراز المركز الاجتماعي واتخاذ القرارات المتعلقة بحاضره ومستقبله كما أن احتمالية ظهور هذا النوع من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ترتفع وتنخفض وهذا نظرا للضغوطات والأزمات والصراعات الداخلية التي توجههم .

و تفترض بعض الدراسات أن الذكور أكثر قلقا اتجاه المستقبل من الإناث و يرجع ذلك إلى اعتبارات اجتماعية، ومنها تعاظم الدور الاجتماعي الملقى على عاتق الشباب من خلال تركيز على أنه المسؤول عن تأمين و ترسيخ مستقبله ولأنه هو المطالب بتوفير متطلبات الحياة الأسرية المتكاملة.

كما(يشير الأنصاري ،2004) إلى أن الإناث أكثر قلق من الذكور، لأننا عادة ما نعطي المرأة فرصة اقل للتعبير عن نفسها،كما أنها لا تستطيع أن تسلك أي سلوك ولا تتصرف أي تصرف إلا بالعودة إلى الشخص الأقوى (الرجل) وهدا الانطباع يودي إلى مزيد من الإحباط والقلق ،حيث أن الإناث أكثر ميلا إلى تفسير الفشل

بعوامل ثابتة وعامة (نظرة تشاؤمية) في حين أن الذكور يفسرون الفشل بعوامل اكتر مرونة وواقعية .

وقد توصلت زينب شقير (2005) إلى أن القلق المستقبل يمثل احد أنواع القلق وخبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ، ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هده الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في النهاية الأمر إلى اضطرابات حقيقة وخطيرة مثل الاكتئاب أو الاضطراب النفسي والعصبي .

تعتبر المراهقة هي الفترة التي تلي مرحلة الطفولة تقع بين البلوغ الجنسي وبين الرشد وفيها يعترى الفرد فتى أو فتاة تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق سواء ابوين أو مدرسين أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به، حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات حتى يسير نموه في طريقه الطبيعي . (إبراهيم وجيه، 1981: 15).

يمر تلاميذ البكلوريا في أهم مرحلة في مشوارهم الدراسي حيث قد يجعلهم يعانون من الكثير من المشكلات النفسية التي تأثر على مستقبلهم خصوصا أنه وفي هده الفترة يكون في مرحلة المراهقة والتي فيها العديد من تأثيرات الفيزيولوجية والنفسية إلى آخره على حد سواء...الخ.حيث أن طموحاتهم تأثر في أفكارهم عن الذات ونجاح التلاميذ وإخفاقهم في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم تأثر على مردوديتاهم ، فبمجرد التفكير التواصل في المستقبل يأثر على أفعالهم واتجاهاتهم الدراسية نتيجة لشعورهم بالمسؤولية، كما يمكن النظر إلى قلق المستقبل بوصفه مشكلة من مشكلات التي يعاني منها تلاميذ البكالوريا حيث أن مصير هذه الشهادة يحدد توجيههم إلى التعليم العالي أو التكوين المهني فالمرحلة الجامعية بنظرهم تفتح آفاق أخرى متنوعة، تبرز ميولاتهم مقارنة بالتكوين المهني ، فنجد التلاميذ يبحثون عن سبل" التوافق الدراسي بشتى أشكاله للاستيعاب وتحقيق بين ثلاثية البيئة المدرسية، الدراسة، ذاته ونفسياته المتأرجحة للحصول على تحصيل الدراسي للوصول إلى رغباته وميولاته "(أحمد 2011: 706)

وفي هذا الصدد جاءت دراستنا الحالية للكشف عن قلق المستقبل لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي وهذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد الأخضر الفيلالي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق المستقبل تعزى لمتغير العمر لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي؟

2- الفرضيات:

- درجات القلق المستقبل لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق مستقبل تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق المستقبل تعزى لمتغير العمر لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

3- أهمية الدراسة :

1-يستمد البحث الحالي أهميته في تناوله لموضوع قلق المستقبل لدى تلاميذ الثانوي وعلاقته بمتغير الجنس (ذكور وإناث)

2-تأكيد بان قلق المستقبل يتضمن العديد من العناصر في شخصية الفرد من حيث (عدم ثقة الشخص فينفسه وفى قدرته على إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى مواقف خارجية ، كما أن علاقته بالآخرين تكون مضطربة الأمر الذي يؤدى إلى توتر وتردده .. الخ

3-دراسة إحدى شرائح المجتمع الغرداوي والتي تمثل فئة المراهقين وما يتعرضون له من ضغوط واحتياجاتهم الخاصة

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- محاولة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ضوء متغير الجنس كمتغيرات تصنيفية.
2- الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يجري لمتغير التخصص.
3- الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يجري لمتغير العمل.

5- تعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

5-1- قلق المستقبل (يعرف اصطلاحا أولا)

ويعرف إجرائيا بأنه لاستجابة انفعالية تحدث بسبب التأمل والانشغال المعتمد في مظهر من مظاهر المستقبل.

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس قلق المستقبل.

حدود الدراسة:

أ- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بثانوية محمد الأخضر الفيلالي بولاية غرداية .
ب- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة ميدانية وفقا للحدود المكانية في موسم 2020-2021 .

ج- الحدود البشرية: طبقت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وصل عددهم إلى 515 تلميذا موزعين على كامل التخصصات (علوم تجربية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تسيري و اقتصاد، رياضيات، تقني رياضي، هندسة مدنية).

الفصل الثاني

الفصـــــل الثاني
قلق المستقبل

تمهيد
القلق

تمهيد:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، حيث احتل في علم النفس الحديث مكانة بارزة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في شتى اضطرابات النفسية والأمراض العضوية وهو يمثل أحد أهم اضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة.

1.القلق:

ويعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي نشأ نتيجة صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، والقلق يعتبر مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الاحباط والصراع، ويمكن اعتبار القلق انفعالا مركبا من الخوف وتوقع الخطر (إبراهيم، 2002 : 112).

وقد أشار البعض إلى أن هذا العصر هو عصر القلق، ولكن لانستطيع الجزم بصحة هذا القول، لإنه مما لا شك فيه أنه في الازمنة السابقة عانى الناس من الجوع والمرض والعبودية والحروب وكوارث عامة مختلفة جعلتهم معرضين للقلق مثلما نحن الان، ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الاجتماعي وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم من إغراءات الحياة ووضع القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الايديولوجية المختلفة تخلق الصراع والقلق عند الكثير من الافراد، مما يجعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الامراض النفسية والعقلية وسيكوسوماتية(عكاشة، 2003 :134)

2.قلق في علم النفس:

تعد اضطرابات القلق مجموعة من الاضطرابات العقلية التي تتصف بمشاعر من الخوف والقلق؛ إذ القلق هو التفكير أحداث المستقبل، والخوف هو رد فعل لأحداث حالية. هذه المشاعر قد تسبب أعراض جسدية؛ كتسارع نبضات القلب والارتجاف .هناك أشكال متنوعة لاضطرابات القلق التي تتضمن:

اضطراب القلق العام، الاضطراب الرهابي، اضطراب الهلعو لكلٍ منها مميزاته وخصائصه وأعراضه،و كلها تشمل على أعراض القلق. تعتبر إضرابات القلق وراثية جزئيًا ويمكن أن يكون بسبب استخدام الأدوية والمواد المخدرة بما في ذلك الكحول، وقد يتسبب التوقف عن تناول بعض الأدوية اضطرابات القلق التي تحدث عادةً مع اضطرابات عقلية أخرى، خاصةً الاضطراب الاكتئاب، وبعض الاضطرابات الشخصية،.يغطي مصطلح القلق أربعة جوانب من الخبرات التي يمكن للفرد أن يمتلكها:

الخوف العقلي ، التوتر الجسدي، الأعراض الجسدية والقلق الفصامي لمشاعر الظاهرة في اضطرابات القلق تمتد من الهلع أو الخوف ببساطته إلى نوبات من الرعب. ويوجد هناك أمراض ومشاكل نفسية وطبية تماثل اضطراب القلق من حيث الأعراض كمرض تتضمن خيارات لشائعة لتغيير نمط الحياة،المداواة، والأدوية. ينصح بالأدوية فقص عندما لا تصلح الإجراءات الأخرى وتكون عديمة النفع .تحدث اضطرابات القلق بمعدل الضعف لدى الإناث عنها لدى الذكور، وتبدأ عادةً خلال مرحلة الطفولة. بينت الإحصاءات أن 18% من الشعب الجزائري يعانون من واحد أو أكثر من اضطرابات القلق، بينما يعاني منها 14% من سكان القارة الأوروبية. في علم النفس الإيجابي، يوصف القلق بأنه رد على التحدي الصعب لموضوع لديه مهارات تأقلم ضعيفة. (منصور طلعة ، 1955).

3. الفرق بين القلق والخوف:

القلق والخوف من انفعالات السلبية التي يضطرب لها الانسان كله جسما ونفسا ويمكن وصفهما بأن كل واحد منهما حالة وجدانية يصاحبها اضطراب فسيولوجي ونفسي، غير أن القلق يختلف عن الخوف، وقد تعددت آراء العلماء في تناولهم لمفهومي الخوف والقلق، فالبعض يرى أنه ليس هنا اختلافات واضحة بين المفهومين، بينما يؤكد البعض الاخر على وجود فروق جوهرية واضحة بينهما .فالقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والالم وتوقع الشر، لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثير موقف خطر مباشر ماثل أمام الفرد يضر بالفعل، كالخوف من سيارة مسرعة أو عقرب وجدر الانسان في ملابسه، والقلق ينزع إلى الازمان فهو يبقى ويدوم أكثر

من الخوف العاد ، إن 24 الخوف متى انطلق في سلو مناسب استعاد الفرد توازنه وزال خوفه، ولابد من التفرقة بين الخوف الطبيعي والقلق السلبي، ويؤكد العلماء والباحثون أن الخوف استجابة طبيعية لخطر فعلي أو ممكن، أما القلق فحالة انفعالية تتم عن صراع وتهديد داخلي أو مثير غامض لسبب مجهول أو المبالغة فيما يرمز لمثيرمخيف(الحسين32،2007).

القلق يشير إلى حالة من التوتر الانفعالي وفق مظهر خارجي أو داخلي يهدد اللات، ويظهر عندما يواجه الناس صراعا عقليا وعند احتمال مواجهة مواقف خطرة، بينما يشير الخوف إلى انفعال قوي غير سار ينتج عن الاحساس بوجود خطر أو توقع حدوثه، والمخاوف متعلمة إلا أن هنا مخاوف غريزية من الصوت المرتفع مثال (العبيد2009 :45)

بالرغم من أن كلمتي الخوف والقلق غالبا ما يتم استخدامهما بصورة تبادلية، الا أنه من المفيد أن نميز بينهما تمييزاواضحا، فردود الافعال البدنية إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد، ورغم هذا فإن الخوف يعد رد فعل انفعالي إزاء خطر نوعي حقيقي أو غير حقيقي، بينما ينم القلق عن إحساس تشاؤمي عام بهلاك على وشك الحدوث، كما يعتبر الخوف رد فعل وقتي إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديرامنخفضا بالقياس الى شدة الخطر او شيئ الذي يتهدده، ويختفي الخوف بفعل إدراكالفرد لقوته الحقيقية، أو إدراكه لحقيقة الشيء الذي يخيفه، ويمكن أن يساعد وجود شخص قوي يثق الشخص الخائف أنه مصدر حماية على تخفيف حدة الخوف أو القضاء عليه، أما القلق على العكس من ذلك فهو عام ودائم، ويتسم بإحساس ليس له هدف نما أو موضوع بعينه وحساسا بعدم الكفاءة والعجز، فالقلق يمثل ضياع قيمة الذات، وقد يشل حياة يعكس ضعفا عاما ، والفرد، فإذا توقع هالكا وشيكا ، فإنه ينسحب من أنشطته المعتادة ويصبح ويمسي متوترا وسريع الغضب والانفعال ويقل إنتاجه بدرجة كبيرة (إبراهيمي2010 :9-10.).

4.مستويات القلق:

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفزع.

ويوجد هناك مستويات للقلق هي :

1.4المستويات المنخفضة للقلق:

يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد، ولهذا يكون القلق في هذا المستويسات

ى إشارة إلى إنذار لخطر على وشك الوقوع .

2.4المستويات المتوسطة للقلق :

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة؛ حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتكون استجاباته وعاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهددا، وتنخفض القدرة على الابتكار ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ،ص/ص 145، 146)

3.4المستويات العليا من القلق:

يتأثر التنظيم السلوكي بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين الميزات الضارة وغير الضارة، ويرتبط بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي . (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001 ،ص 115).

5.أسبـاب القلـق:

تتعدد أسباب القلق بتعدد وجهات النظر لرواد علم النفس عندما يتحدثون عن العوامل التي تؤدي إلى القلق، فهناك من يركز على القلق كمصاب ناتج عن الخبرات المكبوتة، وهذا ما نجده لدى المنظرين في المدرسة التحليلية؛ بينما يركز السلوكيين على عملية التعلم وتعميمه، أما الإنسانيون فيرون أن عدم تحقيق الذات من أهم أسباب القلق .ومن جانب آخر أشارت نتائج البحوث إلى أن الأسباب وإن كانت موضوعية ومثيرات داخلية فإنها تختلف؛ إلا أن النظرة الشمولية توجب الأخذ في الاعتبار جميع الأسباب المحتملة، وفيما يلي ذكر لأهم أسباب القلق بصفة عامة .

1.5الاستعداد الوراثي: تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق؛ حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية في ظهور القلق، ومن هذه الأبحاث تلك التي أجريت على التوائم؛ حيث تبين أن التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي، والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأمين .كما أظهرت دراسة الأسر أن 15 %من أبناء وإخوة مرض القلق يعانون من نفس المرض.

2.5العمـــر: تعد المرحلة العمرية أحد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق؛ حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ضموره لدى المسنين؛ فيظهر القلق لدى الأطفال بأعراض مختلفة عنه لدى الراشدين، فيكون الخوف لدى الأطفال على شكل خوف من الظلام ومن الحيوانات، أما القلق في المراهقة فيكون بشكل الشعور بعدم الأمن والخجل، وعادة تضعف أعراض القلق في مرحلة النضج لتظهر في مرحلة سن اليأس والشيخوخة، ويمثل القلق واحدا من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات الوظيفية..

3.4 الاستعداد النفسي العام: تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، ويعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، وعدم تقبل مر الحياة وزجرها، كما يؤدي فشل الكبت إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة .

4.5 العوامل الاجتماعية :تعتبر العوامل الاجتماعية وفقا لغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق؛ إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لإحداث القلق، ولاشك أن حصر مثل هذه الأسباب أمر مستحيل لتعددها وتشعب جوانب الحياة المقلقة خاصة في عصر اتسم بالقلق، وتشمل هذه العوامل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية في عصر اتسم بالقلق، وتشمل هذه العوامل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة، وأساليب تعامل الوالدية القاسية، وتوفر النماذج القلقة ومنها الوالدين، والفشل في الحياة ومن ذلك الفشل الدراسي. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ،ص/ص151،152)

5.5 وهناك عوامل تنشأ عن أسباب القلق :

أ- انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بالنبذ .

ب-المعاملة التي يتلقاها الفرد تؤدي إلى نشوء القلق .

ج- تشير "كارل هورني" كذلك إلى البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان وإحباط كل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه في عالم متناقضات مليء بالغش والخداع.

(محمد جاسم محمد، 2004 ،ص244)

6.النظريات المفسرة للقلق :

تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية والتي كانت تُجمع تحت لوائها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس، وفيما يلي تعداد بعض النظريات التي حاولت تفسير القلق:

1. **نظرية التحليل النفسي :**من بين مرجعيات هذه النظريات، نذكر " (فرويد " Freud.)الذي يعتبر رائد مدرسة التحليل النفسي ومن أوائل علماء النفس من تحدثوا واهتموا بدراسة ظاهرة القلق؛ إذ يقول: "لست بحاجة إلى أن أعرفكم بالقلق، فكل منا قد عانى مرة هذا الإحساس، أو على الأصح هذه الحالة الانفعالية بطريقته الخاصة؛ غير أني أعتقد أن السؤال الذي يطرح

كما ينبغي هو: لماذا يعاني العصبيون على الأخص قلقا أكثر وأشد بكثير من بقية الناس" (آرون بيك، ترجمة عادل مصطفى، 2000 ،ص 147).

وقد ميز فرويد بين نوعين من القلق :

القلق الموضوعي: يكون مصدره خارجيا؛ حيث يعرفه فرويد على أنه ردة فعل لخطر خارجي معروف "وقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات:

أ.القلق الــواقعي

ب.القلق الحقيقي .

ج.القلق السـوي. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 :ص 129).

فهذا النوع من القلق يعتبر رد فعل خارجي معروف، فمصدر هذا الخطر ينبع من العامل المحيط بالفرد، وهو محدد فعلا وواضح المعالم لدى الإنسان، فيوضح فرويد أن القلق ما هو إلا مجموعة ردود أفعال؛ حيث هو توقع صدمة من ناحية، ومن ناحية أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة. (فاروق السيد عثمان، 2001 ،ص 20).

القلق العصابي: يعرف فرويد القلق العصابي على أنه "شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية ويأتي في نوبات تتكرر لدى نفس الفرد". (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ،ص 130)

فلقلقالعصابي خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه فيأخذ هذا القلق، بتربص **لكي يتعلق بأية فكرة أو أي شيء خارجي؛ أي أن القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية وعلى هذا فالقلق العصابي هو رد فعل لخطر غريزي داخلي. (طه عبد العظيم، 2007 ،ص 16).

2. **النظرية السلوكية :** يركز السلوكيون الراديكاليون إجمالا على عملية التعلم؛ ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما السلوك السوي، ويركز الأوائل من السلوكيين من أمثال " (واطسون Watson) " على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق ويصبح الخوف

من المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا. (عبد الطيف حسين فرج، 2009 ،ص 135).

فالسلوكيون الجدد لا يركزون على الصراعات الداخلية، كما يرى الفرويديون، وعلى هذا يؤكد "(ولبيWalbe) "أن السلوك العصابي سلوك متعلم يتم اكتسابه عن طريق التعلم، وأن القلق هو نوع من أنواع السلوك العصابي المتعلم، ومن ثم يمكن خفضه عن طريق التشريط المضاد؛ فحين تظهر المثيرات الشرطية لا ترتبط بالقلق المضاد للاستجابة الطبيعية مع وجود القلق المضاد ضعف القلق بالتدريج لدرجة أن المثيرات التي تُحدث القلق ينتهي مفعولها وتحل محلها الاستجابة الطبيعية .

وبذلك صاغ "ولبي" مبدأه العام وهو ما يعرف بالكف النقيض أو المتبادل.

(طه عبد العظيم، 2007 ،ص 35)

لنظرية المعرفية :يمثل علم النفس المعرفي اتجاها قويا في علم النفس المعاصر؛ حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس المختلفة.

يعتبر "(جورج كيليKelly.G) "من علماء النفس الذين أعطوا المعرفة الإنسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتي السواء واللاسواء؛ حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات.

وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة، كما يرى أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسيا بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث، على اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل .(عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ،ص 142).

يعتبر النموذج المعرفي عند "(بيكBeek.A) "أكثر النماذج المعرفية لتفسيرات للقلق،؛ إذ يعتبر الخلل في التفكير الواقعي هو المكون الأساسي لمرض القلق وتتألف مظاهر الاضطراب الفكري المميزة لمريض القلق فيما يلي :

أ. أفكار متكررة عن الخطر: فمريض القلق هو دائما في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول حدوث وقائع مؤذية .

ب.نقص القدرة على "مجادلة" الأفكار المخيفة: قد يشك المريض في معقولية هذه الأفكار، ولكن قدرته على التقدير الموضوعي وإعادة التقييم معاقة، ومهما بلغ هذا الشك، فإن الأرجحية عنده تظل في صف هذه الأفكار.

ت.تعميم المثير (المنبه): يتسع مجال المنبهات المثيرة للقلق؛ بحيث يمكن لأي صوت أو حركة أو تغير بيئي أن يدرك بوصفة خطرا.(آرون بيك، ترجمة عادل مصطفى، 2000 ،ص 125).

7. أعراض القلق:

يمكن تقسم هذه الأعراض إلى أغراض جسمية وأعراض نفسية وأعراض سيكوسوماتية.

1.**الأعراض الجسمية:**وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة جدا فتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وتقلصات مؤلمة له، وارتفاع ضغط الدم، كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع أو الإحساس بغصة بالإضافة إلى ضيق التنفس أو السرعة، ويشعر باضطراب معوي؛ مما قد يحدث غثيانا أو إسهالا أو إمساكا، والجهاز العضلي يتأثر كذلك حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين والذراعين وآلام في الصدر بالإضافة إلى إحساس جلدي بالحرارة والتعرف والتنميل، وكذلك برودة الأطراف، واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية، وتجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت .

2. **الأعراض النفسية** :وأولها الخوف وهو مقترن تماما مع القلق، وقد يتجاوز إلى خوف مفرط حين يشتد القلق، ويصاب المريض بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة بالإضافة لهذا كله تحدث للقلق بعض الأعراض العقلية مثل ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية، وفي حالات حادة ينتاب المريض شعورا بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد.

3.**الأمراض السيكوسوماتية** :ويقصد بذلك الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة بسبب معاناة القلق النفسي والانفعالات الشديدة كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي والتوترات الشديدة، وفي مثل هذه الحالات يكون علاج القلق والانفعالات أساسيا لشفاء المريض ومن أجل صحته العامة ومن أهم هذه الأمراض :ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية، الربو الشعبي، الروماتيزم، الربو الشعبي، الروماتيزم، البول السكري، قرحة المعدة . (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ،ص/ص 153 ،154)

8. علاج القلق :

إن أهم ما يتخذ تمهيدا للعلاج هو تقصي تاريخ المريض تفصيلا وفحصه فحصا شاملا ثم نتقدم بعد ذلك في علاجه كما يلي:

1.العلاج النفسي :ويهدف لتطوير شخصية المريض حتى يصير أكثر تكيفا، وهو أهم أنواع العلاج في هذا المرض ويشمل الإيحاء والحث والتوضيح، وقد نلجأ إلى العلاج السلوكي بتغيير عادات المريض وطبيعة استجابته للمثيرات .

2.**العلاج الاجتماعي** :ويتركز في تكييف حالة المنزل والعمل حتى نخفف عن كاهل المريض بعض أعبائه التي تزيد من حالته .

3.**العلاج العضوي :** وذلك بالعقاقير المهدئة، وكذلك علاج الأعراض المصاحبة كفقد الشهية وغيرها، ويراعي ألا يكون هذا العلاج أساسيا أو وحيدا، ونستعمل هنا المهدئات الخفيفة عادة .ويلعب المرشد أو الأخصائي بمراحل العلاج دورا كبيرا في تخفيف القلق أو مساعدة الحالة للتخلص من حالة القلق التي انتابته، من خلال تخفيف حدة آثار القلق السلبية أو التأقلم والتكيف مع حالته أو مساعدته في الخروج من الحالة بسلام، وإيجاد أساليب وسلوكيات تتخلص من ضغط تلك الحاجة غير المشبعة والأسباب المؤدية للقلق. (إبراهيم سالم الصيخان، 2010 ،ص/ص 72 ،73).

ولذالكلا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام، ولذا يحاول الباحث عرض القلق بصفة عامة ثم الوصول لقلق المستقبل

II- تعريف قلق المستقبل:

تعرف زينب محمود شقير (2005) قلق المستقبل على انه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكيمعرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأم ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدى بهإلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات (زينب شقير ،2005)

ويعرفه المشيخي (2009): هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الاحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالامن مع عدم الثقة بالنفس(المشيخي،47:2009)

ويعرفه يشيرzaleski (1996) :الى ان المستقبل عنصر واضح في اغلب انواع القلق حيث : ان كل انواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق او ساعات، وهو شكل من اشكال القلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، اما بالنسبة للقلق مستقبل فيشير الى مستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة(zaleski،165،1996)

ترتيب التحاريف ....

II -1-طبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

ان قلق المستقبل يشمل على جانب معرفي مهم، فهو معرفي أكثر من كونه انفعاليا او عاطفيا والابحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية، وقد اكد على الجانب المعرفي في قلق المستقبل مجموعة من العلماء على سبيل: ابسيتن وهاملتون واريك حيث تعامل هؤلاء الباحثون مع القلق على اساس انه عملية معرفية في المقام الاول ويشير رواد المدخل المعرفي الا ان التشويه المعرفي، وتشويه تفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل وراء نشأة واستمرار القلق،

حيث يلجأ الشخص القلق الى تضخيم سلبيات وتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات وذلك كله يرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية ادراكه وتفسيره للأحداث، كما ياكد هؤلاء المعرفيون على ان ذلك المحتوى المعرفي في مسؤول عن انفعال الفرد وسلوكه والمستقبل ويفترض بيك beck من خلال النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية الخاص بمريض القلق بان الافكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل شعوري بخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الاذى المتوقع وشدته في مواقف المستقبلية مثل هذه الافكار التي تدور حول تهديد المتوقع تؤدي الى اثارة مشاعر الضيق والخوف التنبيه التلقائي، فالمعارف التي تعكسهم القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات الميزاجية التي تعكس القلق هي الرعب والفزع والقلق (الحميد،2010: 61).

II -2-مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاث مظاهر هي:

أ. **مظاهر معرفية:** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوفمن فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية آو العقلية.

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

ج. مظاهر جسدية :ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، ومدركاً عدم منطقية

تصرفاته، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (سوسن شاكر مجيد،2012).

II -3-اسباب قلق المستقبل:

القلق من المستقبل عند الشباب نتاجا لغياب الأمن النفسي في المجتمع لا يتيح له الفرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلا أمام تحقيق ذاته من خلال دور الاجتماعي يعطيه الإحساس بالتفرد لأن فقدان الإنسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته (مرسي،2002:109)

تتشابك مجموعة من العوامل مع بعضها و تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل ويمكن ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل:

أ. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الافكار عن المستقبل:فقد اصبح الانسان الحديث منفصلاً عن المجتمع ، وهذا نتيجة التطورات والتغيرات الهائلة والتحولات المجتمعية التي اصبح الفرد من خلالها يعيش في عالم لايستجيب لرغباته وإحتياجاته ، غير قادر على التنبؤ بمستقبله ولا التحكم في سلوكه لا يعرف ماذا سيفعل غداً ولديه قلق زائد بشأن المستقبل (خليفة ، 2002 ،ص79-81)

ب. الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.في رأي الشباب عن مشاكلهم بقولهم لا يوجد من يهتم بمستقبلي كشاب حيث يشعر الفرد بضرورة وجود من يحاورهم ويناقشهم.

ج. الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة .حيث أصبح الإنسان يائس لا يشعر بالانتماء، مجرد متفرج وهارب من نفسه، يشعر بالاغتراب ممثلاً في الانتماء واليأس والعزلة الاجتماعية وفقدان الهوية واللامعنى. (خليفة، 2002، ص79-81).

د. استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته.

هـ. العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن:

إن العلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار النفسي ومن ثم قلق المستقبل.

ويؤكد هذه الفكرة (كلين وزملاؤهklien& et.al)في العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات والمشاجرات والغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل القلق وتحديداً قلق المستقبل. (klien& et al 1999،P.71)

أشار ما سلو إلى أهمية الشعور بالأمن النفسي في عالم غير آمن يتسم بالحروب والكوارث وعدم الاستقرار السياسي والصعوبات الاقتصادية والبطالة وعدم إمكانية التنبؤ بالمستقبل مما يجعل الفرد يشعر بالقلق والعجز واليأس. إن كل خبرة أو موقف نتعرض له في حياتنا يفسر من خلال نماذج تصورية أو معرفية. وهذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة الين وتتكون هذه النماذج من خلال التفاعل مع الوالدين والآخرين وتعمل بطريقة تلقائية لا شعورية ، ويتم إدماج كل خبرة جديدة فيها وتنظم وتحدد الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط والمواقف المختلفة . فإذا كانت النماذج المعرفية إيجابية فأنها تجعل نظرة الفرد لذاته وللآخرين وللمستقبل ايجابية، أما إذا كانت النماذج المعرفية سلبية فإن نظرة الفرد لذاته وللآخرين ولمستقبله ستكون سلبية وسيشعر بالتهديد والقلق وتمت هذه النظرة للمستقبل فيشعر بفقدان الأمل والتشاؤم(Veschueren&Marcoen , 1996,P.98).

و- العوامل الإجتماعية والإقتصادية والثقافية :

وتتضمن هذه العوامل أعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل و غلاء الأسعار وطغيان الماديات والعلاقات الاجتماعية القائمة على مبدء (النفعية) . (صبحي ، 2002 ، ص61).

ز. العزو الخارجي للفشل :

فالأفراد ذوي الضبط الخارجي يكونون غير قلقين على مستقبلهم أكثر من الأفراد الـذين يكـون عزوهم داخليا. (Zaleski, 1997,P.103).

و. تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقي:

أثبتت الدراسات أن الافراد ا الأقل تديناً والاقل التزاماً بالأخلاق يظهرون قلقاً أكثر من الافراد الأكثر تديناً ومن هـذه الدراسـات دراسـة (Ross، 1990) دراسـة (Sheehan& Kroll 1989))ودراسة (Downey،1984)

ر. الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعان ي منها الشخص والفشل فـي فصل أمانيه من التوقعات المبنية على الواقع (molin.1990.P.73)

ي. تبنى الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية:

كلما تمسك الفرد بالخرافات والمعتقدات اللاعقلانية كلما ازدادت الفرصة لقلق المستقبل فالأفكار اللاعقلانيـة تـرتبط بـالقلق عمومـاً كحالـة وسـمة(صـبري،2003،ص84)

II -4-الآثار السلبية لقلق المستقبل :

القلـق قـوة لهـا أثرهـا فـي تكـوين الـذات والـنفس غيـر أنهـا قـوة معوقـة إذا تقلـل مـن قـوة الملاحظـة كمـا تقلل من القدرة على التمييز وتعوق الفهم والحصول على المعلومات(أبوعيطة، 2002 :120)

ويمكن أن نوجز أثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بمايلي:

1.استخدام الميكانزيمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الإسقاط، التبرير، الكبت.

2. متوتر باستمرار ، ينزعج وينفعل لأبسط الأسباب ، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز.

3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، اتكالي على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص.

4. يحيا حياة روتينية، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته.

5. صلب الرأي متعنت، متشائم، عديم الثقة بالآخرين.

6. قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهيار العقلي والبدني.

7. يعيش الشخص في حالة من الانعدام للامان على صحته، معيشته، مكانته.

8. يتميز بالاعتماد على الغير، والعجز، واللاعقلانية . (سوسن شاكر ، 2015)

II -5- سمات ذو قلق المستقبل:

1.التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.

2.استغلال العلاقات اجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

3.الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.

4.عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلي اصطدام بالاخرين.

5. اتخاد إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

6. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية . 7. التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي .

8. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد .

9. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

10.صلابة الرأي والتعنت، وظهور انفعالات لأدني الأسباب .

11. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة .

- 12 .الانتظار السلبي لما قد يقع(حسانين،2000: 19).

الفصل الثالث

الفصـــــل الثالث

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

بعد تكملتنا للقسم الأول من البحث المتمثل في الجانب النظري والذي اشتمل على إشكالية الدراسة وفرضياته، وبيان أهميته، وأهدافه، وأهم الدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل. تطرقنا في هذا الفصل إلى منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، العينة المطبقة عليها الدراسة، وعلى الأداة المستخدمة بالدراسة، ثم الخصائص السيكومترية للأداة، والأساليب الإحصائية المستخدمة وأخيرا حدود الدراسة.

1- منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة. (محمد عبيدات وزملاؤه. 1999. ص35)

المنهج الوصفي: عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (محمد عبيدات وزملاؤه. 1999. ص46)

والمنهج الأنسب لدراستنا والمتمثلة في الكشف عن مستوى قلق المستقبل هو المنهج الوصفي، تهدف إلى معرفة مدى انتشار ظاهرة قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي وإلى الكشف عن وجود فروق بين التخصصات والعمر في مستوى قلق المستقبل اخترنا المنهج الوصفي.

2- المجتمع:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد الأخضر الفيلالي البالغ عددهم(515 تلميذ) من كلا التخصصين الموجودين بالمؤسسة (علمي، أدبي).

3- عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (محمد عبيدات وزملاؤه 1999. ص84)

وقمنا باختيار العينة العشوائية البسيطة لتجانسها، وهذه الطريقة تعطي لكل عنصر من عناصر المجتمع الأصلي نفس فرصة الظهور في العينة المختارة، فقد

تم اختيار أفراد العينة من كلا التخصصين وشملت كلا الجنسين. وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية 114 تلميذ وتلميذة.

أ- وصف العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من 30 تلميذ منهم 18تلميذ تخصص لغات و12تلميذ تخصص رياضيات تتراوح أعمارهم بين 17 سنة و20سنة، وتعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية لأي بحث علمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية. فهي تعتبر خطوة هامة وضرورية تساعدنا على التعرف بالخصوص على الميدان الذي تجرى فيه الدراسة، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن صياغتها صياغة دقيقة. كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى اختبار مدى سلامة أدوات البحث وصلاحيتها. وكان الهدف منها:

1- التأكد من وضوح بنود مقياس البحث وسهولة فهمها من طرف المجيبين حيث يمكنهم ذلك من الإجابة دون الحاجة إلى التخمين.

2- التأكد من وضوح تعليمات المقياس من حيث مدى ملائمة اللغة ووضوحها وقلة أو كثرة التفاصيل فيها.

جدول رقم (01): يوضح توزيع العينة الاستطلاعية

التخصص	العدد	النسبة المئوية	العمر	العدد	النسبة المئوية
علمي	12	%40	(17-18) سنة	26	%86.70
أدبي	18	%60	(19فما فوق) سنة	04	%13.30
المجموع	30	%100	المجموع	30	%100

من الجدول رقم (01) لدينا: التلاميذ الذين يدرسون في تخصص علمي يمثلون 40%من أفراد العينة وعددهم 12، و15 تلميذا يدرسون تخصص أدبي نسبتهم 60%.

وبالنسبة للعمر نجد أن الأغلبية ممن لديهم (17-18) سنة وعددهم 26 ويمثلون 86.70% من أفراد العينة، و04 تلاميذ ممن لديهم (19 فما فوق)سنة بنسبة 13.30%من المجموع الكلي.

ب- وصف العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من 114 تلميذ موزعين على التخصصين (علمي، أدبي). حيث تتراوح أعمارهم بين 17 سنة و22سنة. وفيما يلي تمثيلات لخصائص العينة:

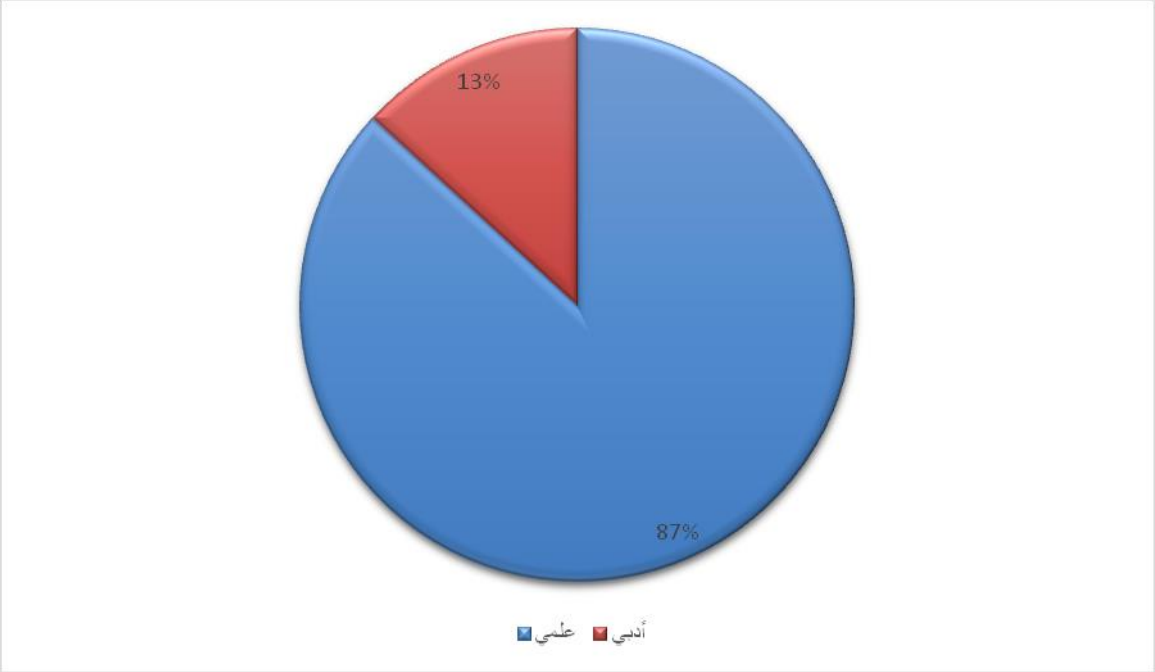
أ- وصف العينة الأساسية حسب متغير التخصص:

جدول رقم (02): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علمي	99	%86.80
أدبي	15	%13.20
المجموع	114	%100

من الجدول رقم (02) لدينا: التلاميذ الذين يدرسون في تخصص علمي يمثلون الأغلبية عددهم 99 ونسبتهم 86.80%، و15 تلميذا يدرسون تخصص أدبي نسبتهم 13.20%. والشكل رقم (01) يوضح توزيعهم على العينة.

الشكل رقم (01): دائرة بيانية توضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير التخصص



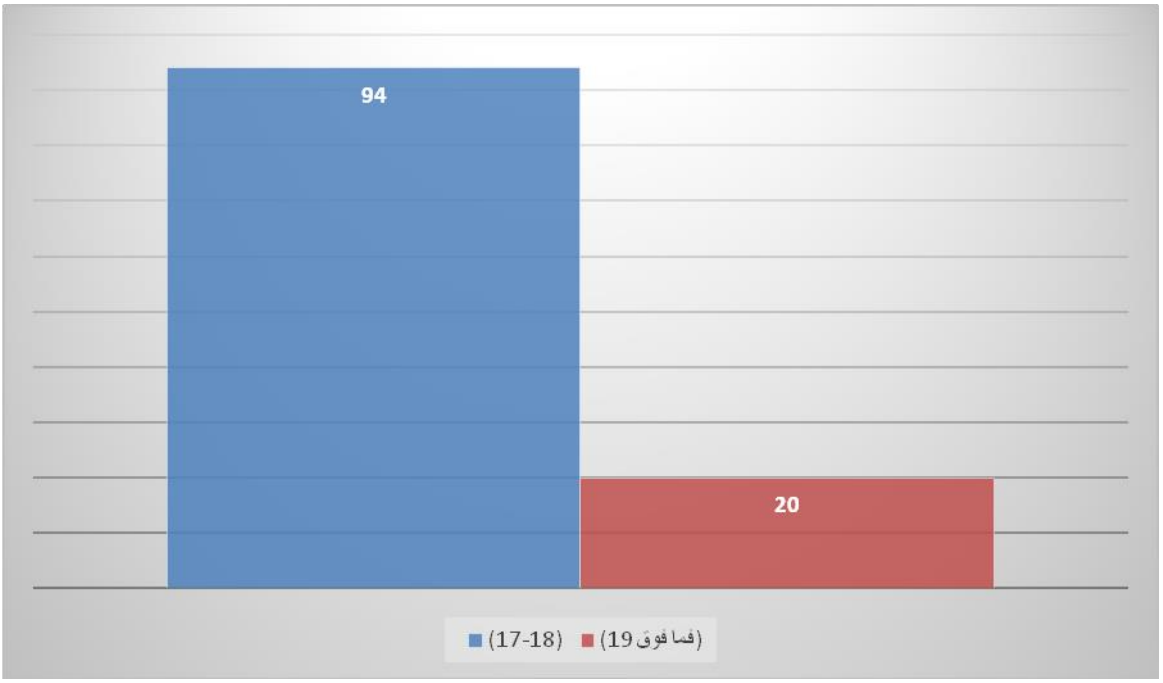
ب- وصف العينة الأساسية حسب متغير العمر:

جدول رقم (03): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
(17-18) سنة	94	%82.50
(19 فما فوق) سنة	20	%17.50
المجموع	114	%100

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن الأغلبية ممن لديهم (17-18) سنة وعددهم 94 ويمثلون 82.50% من أفراد العينة، و20 تلميذا ممن لديهم (19 فما فوق)سنة بنسبة 17.50% من المجموع الكلي.

الشكل رقم (02): أعمدة بيانية توضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير العمر



4- أداة الدراسة:

أ- وصف المقياس:

اعتمدت الدراسة على مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (2005)، يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل، يتكون المقياس من (28) بندا. به عبارات إيجابية وعبارات سلبية مقسمة كما يلي:

العبارات الإيجابية: 11، 12، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28.

العبارات السلبية: 01، 02، 03، 04، 05، 06 ،07، 08، 09، 10، 13، 14.

ب- كيفية التصحيح:

يتحدد المقياس وفق البدائل التالية: معترض بشدة (لا) معترض أحيانًا (قليلاً)، بدرجة متوسطة،عادة (كثيرًا)،دائمًا(تمامًا)،وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي: 0، 1، 2، 3، 4 الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي 4،3،2،1،0 عندما

يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

الجدول رقم(04): يوضح توزيع بنود المقياس وفق درجة الأوزان (الوزن)

البنود	معترض بشدة	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة	دائمًا
البنود الموجبة	0	1	2	3	4
البنود السالبة	4	3	2	1	0

ج- الخصائص السيكومترية لدراسة زينب شقير (2005):

استعملت الباحثة طريقتي المقارنة الطرفية وطريقة الصدق الذاتي لحساب صدق المقياس فكانت النتائج كالآتي:

المقارنة الطرفية: القيمة "ت" بلغت 12.27 وهي أكبر من القيمة المجدولة المقدرة ب 2.92 ودالة عند 0.01 وعليه فإن هناك فروق بين العينتين أي أن للمقياس قدرة على التمييز بين طرفي الخاصية.

الصدق الذاتي: وقدتم حسابه من خلال الجدر التربيعي لقيمة الثبات وقد بلغت قيمة الثباتباستخدام ألفا كرونباخ $\sqrt{0.75}$ وعليه تصبح قيمة الثبات من خلال هدا المعامل 0.86 ومنه نستنتج أن المقياس صادق.

واعتمدت في حساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية وعرضت النتائج التالية: بلغ معامل الارتباط قبل التعديل ب 0.53 وبعد التعديل باستعمال معادلة سبيرمان براون فقدرت قيمته ب 0.69 وهي أكبر من القيمة المجدولة وعليه فإن المقياس ثابت.

د- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

كان من بين أهدافنا لاستخدام الدراسة الاستطلاعية هو حساب الخصائص السيكومترية للمقياس بناء على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من 30 تلميذا، تتمثل في حساب الصدق والثبات.

1- الصدق:

يعد صدق الاختبار الخاصية الأكثر أهمية بين خصائص الاختبار الجيد، ويكون الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه، أي إذا حقق الغرض الذي صمم لأجله، ويمثل العنف مفهوما مجردا يمكن أن يقاس من خلال مجموعة من المؤشرات تعبر عن كل منها. ويكون الاختبار صادقا كلما كانت مؤشراته - مفرداته- تعبر عنه وتعكس بدقة المفاهيم التي وضع الاختبار من أجل قياسها. (محمود أحمد عمر وزملاؤه. 2010. ص189)

لحساب الصدق قمنا باستخدام نوعين من أنواع الصدق وهما:

أ- **صدق المقارنة الطرفية**:ويقوم على ترتيب درجات الأفراد تصاعديًا أو تنازليًا ثم أخذ نسبة 27%من الطرف الأعلى و27 %من الطرف الأدنى ثم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

جدول رقم (05):يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت"	الدلالة الاحصائية
العينة العليا	08	57	9.88	10.66	8.40	دال عند 0.00
العينة الدنيا	08	23.75	5.25			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن القيمة "ت" بلغت 8.40ذات دلالة إحصائية عند 0.00أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وعليه فإن هناك فروق بين العينتين

أي أن للمقياس له قدرة على التمييز بين طرفي الخاصية ومنه نستنتج أن المقياس صادق.

ب -الصدق الذاتي:ويعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقةالتي خلصتمن شوائب أخطاء الصدفة (بشير معمرية ،2007)

وقدتم حسابه من حلال الجدر التربيعي لقيمة الثبات وقد بلغت قيمة الثبات باستخدام ألفا كرونباخ **0.77**وعليه تصبح قيمة الثبات من خلال هدا المعامل 0.87وهي قيمة أكبر من 0.60 ومنه نستنتج أن المقياس صادق.

2- الثبات:

من الحقائق الإحصائية والمنطقية أن الاختبار لا يمكن أن يكون صادقا إلا إذا كان ثابتا، فمعرفة الثبات لاختبار معين في موقف معين يسمح لنا بمعرفة الحدود التي لا يمكن للصدق أن يتخطاها في هذا الموقف، أيضا إن معرفة الثبات تسمح لنا بمعرفة الخطأ المحيط بالاختبار. أي درجة الدقة التي يمكن في ضوئها أن نفسر الدرجة التي حصلنا عليها، فالشخص لا يثق في الترمومتر الذي يعطي قراءات لدرجات حرارة مرتفعة لشخص معروف أن درجة حرارته عادية. فإذا كانت أداة قياسنا غير ثابتة فإننا نشك في الأحكام المعتمدة عليها. (محمود أحمد عمر وزملاؤه. 2010. ص215)

وللتحقق من ثبات المقياس استعملنا:

- معادلة ألفا كرونباخ:

وبعد تفريغ البيانات المتحصل عليها في نظام (spss v22). توصلنا إلى أن معامل الثبات تساوي 0.77 وهو معامل ثبات مرتفع يدل على توافر درجة ثبات عالية للمقياس.

جدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد عبارات المقياس	معامل ألفا كرونباخ
28	0.77

تنقص معادلة سيرسات براون التجزئة النصفية

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد تطبيق أداة البحث المتمثلة في مقياس العنف على عينة الدراسة الأساسية، قمنا بتفريغ البيانات وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss v22) ومن ثمة معالجتها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسطات الحسابية

- معامل كا^2

- اختبار ت لعينتين مستقلتين

-معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

الفصـــــل الرابع
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد

تمهيد

في الفصل الأخير سيتم عرض النتائج المتحصل عليها من خلال برنامج المعالجة الإحصائية spss في شكل جداول والتعليق عليها وتحليلها للتأكد من صحة الفرضيات وتفسيرها استنادا على الإطار النظري والدراسات السابقة.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى أنه "يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى التلاميذ". وللإجابة على هذا التساؤل تم تحديد مجال مستويات القلق (مرتفع– متوسط – منخفض).

وذلك بناء على قاعدة إحصائية:

المدى = أعلى درجة – أقل درجة / عدد المستويات. وبناء على ذلك كانت كالآتي:

112– 0 = 112 / 3 = 37

مستويات القياس:

(112 – 76) مستوى مرتفع

(75 – 38) مستوى متوسط

(37 – 0) مستوى منخفض

الجدول رقم (07): يوضح مستويات القلق لدى عينة الدراسة

مستوى القلق	العدد	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا^2	الدلالة الاحصائية

مرتفع (76-112)	01	%0.88	02	54.05	0.00
متوسط (38-75)	57	%50			
منخفض (0-37)	56	%49.12			
المجموع	114	%100			

انطلاقا من نتائج الجدول رقم (07) تبين أن نصف الطلبة ممن لديهم مستوى متوسط من القلق بنسبة 50% من مجموع أفراد العينة. وتأتي بعدها مباشرة نسبة تقدر بـ 49.12% من التلاميذ لديهم مستوى قلق منخفض وهي متقاربة جدا مع المستوى المتوسط. بحيث طالب واحد لديه مستوى مرتفع من القلق.كما يتبين لنا أن قيمة كا^2 بلغت (54.05) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى "0.00"، مما يدل على أن هناك فروق بين المستويات الثلاث، إذن نرفض صحة الفرضية ونقبل الفرضية القائلة: يوجد مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى التلاميذ.

وفي ضوء دراستنا الميدانية قد نجد ان هذه النتيجة منطقية فإن انخفاض درجة القلق المستقبل الى مستوى متوسط يعود الى تهؤ التلاميذ الى مواجهة تحديات الحياة وقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المفاجئة قد يؤدي حديثنا شباب اليوم الذي نجده يعمل جاهدا على أمل مستقبله بتمتعهم بمهارات حياتية ولا ينقص شبابنا اليوم أي شيء من المهارات الحياتية ولعلى أهم شيء هو نظرتهم التفاؤلية فهناك بعض الشباب لديهم نظرة تشاؤمية نحو مستقبلهم وهذا ما يشكل لديهم عائقا نفسيا

واتفقت دراستنا مع دراسة اجراها زقاوة (2013) التي اسفرة نتائجها عن وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل واختلفت مع دراسة الوحش(2007) حيث وجد ان مستوى القلق لدى المراهقين في المرحلة الثانوية يكون مرتفعا بشكل علم.

ونرجع هذا إلى المجال الاقتصادي الذي يرتبط بمختلف جوانب الحياة.

فتحقق الأمن النفسي الاجتماعي والصحي والأسري يتم من خلال توفير دخل ثابت من أسرته يضمن له توفير احتياجاته الدراسية بمعنى وجود استقرار اقتصادي يضمن استقرارا نفسيا.

الفرضية الثانية:

جدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار t حسب متغير التخصصين

يوضح الجدول أعلاه رقم (08) الخاص بدلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصصين (العلميين والأدبيين) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العلميين والأدبييحيث أن المتوسط الحسابي للعلميين يساوي (37.91)، بانحراف معياري يساوي (13.60)، والمتوسط الحسابي للأدبيين يساوي (39.80)، بانحراف معياري يساوي (17.75)، حيث بلغت قيمة t= 0.390-. وهي دالة إحصائيا عند مستوى 0.69 أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة 0.05 ومنه نرفض صحة الفرضية ونقول لا توجد فروق دالة بين

	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمةt	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
مقياس قلق المستقبل	علمي	99	37.91	13.60	-0.39	16.58	0.69	غير دالة إحصائيا
	أدبي	15	39.80	17.75				

التخصصين في درجات قلق المستقبل.

اتفقت دراستنا مع دراسة (السبعاوي) على عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل حسب تخصص ومع دراسة اجراها زقاوة 2013) واعتبار أن كل الطلبة لديهم مستوى واحد فهم على حد سواء يشتركون في نفس الظروف والامكانيات المتاحة

والنتيجة تؤشر عل نمو الذات المستقبلية للشباب والتي ينتج من خلالها التركيز على وضع الاهداف وبناء الخطط وتخطيط للنجاح الدراسي والتفكير في التخصص المناسب ولا يمنع هذا من تسليط الضوء على محدودية فرص العمل تساهم في التقليل من قلق المستقبل.

بالإضافة إلى تلك الظروف التي تمر بها البلد في الوقت الحاضر من وضع سياسي واقتصادي متغير وغير مستقر ما يعكس على نظرتهم نحو مستقبلهم (تفسير غير كافي.....)

الفرضية الثالثة:

جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار t حسب متغير العمر

يبين الجدول رقم (09) الخاص بدلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير العمر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلافهما حيث أن المتوسط الحسابي لذوي (17-18) سنة يساوي (38.22)، بانحراف معياري يساوي (13.54)، والمتوسط الحسابي لذوي (19 فما فوق) سنة يساوي (37.90)، بانحراف معياري يساوي (17.07)، حيث بلغت قيمة t= 0.09. وهي دالة إحصائيا عند مستوى 0.92 أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة 0.05 ومنه نرفض صحة الفرضية ونقول لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة باختلاف العمر في درجات قلق المستقبل.

	العمر	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمةt	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
مقياس قلق المستقبل	(17-18)	94	38.22	13.54	0.09	112	0.92	غير دالة إحصائيا
	(19فما فوق)	20	37.90	17.07				

حيث اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة المؤمني ونعيم (2012) على عدم وجود فروق في مستوى القلق نحو المستقبل باختلاف العمر باعتبارهم في نفس المرحلة النمائية ما يتمتعون به بنفس نمط التفكير حيث تعد فترة المراهقة بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد مستقبلهم المهني والاجتماعي والأسري، الأمر الذي يتطلب من المراهقين مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب على حياتهم المستقبلية فيما بعد. واختلفت مع دراسة كرميان (2001) ووجود فروق دالة في مقياس القلق تعزى لمتغير العمر.

لاستنتاج العام:

كاستنتاج عام لدراستنا والتي تناولت ظاهرة قلق المستقبل في الطور الثانوي وجدنا أن مستوى القلق في المؤسسة يتصف بانخفاض متوسط وهذا طبعا يعود إلى تهيؤ الطلاب لمواجهة تحديات الحياة وقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المفاجئة ويرجع كذلك إلى نظرتهم التفاؤلية نحو المستقبل، ويرجع إلى توفر المجال الاقتصادي الذي يضمن استقرارا نفسيا. وتوصلنا أيضا إلى أنه لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغيري التخصص والعمر باعتبارهم في نفس المرحلة النمائية ما يتمتعون بنفس نمط التفكير، الأمر الذي يتطلب منهم مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب على حياتهم المستقبلية فيما بعد والتركيز على وضع الأهداف وبناء الخطط والتخطيط للنجاح الدراسي والتفكير في التخصص الملائم، وبناءا علي نتائج هذه قمنا بصياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

في ضوء النتائج المتوصل إليها، تم طرح مجموعة من التوصيات، وهي كالآتي :

1- توفير بعض الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية، والترفيهية داخل الثانوية من أجل مساعدة الطالب في تخفيف قلق المستقبل .
2- توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على إمكانياتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط على أسس سليمة حتى لا يقع الشاب الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية وبالتالي تسد أمامه فرص كثيرة بسبب تعميمه خبرة الفشل.
3- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل، ومتغيرات أخرى منها السمات الشخصية، ومفهوم الذات، والضغوط النفسية، والاتزان الانفعالي .

إجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة

المقترحات:

-تقديم برامج إرشادية لفائدة طلاب الثالثة ثانوي لتنمية الثقة بالنفس ورفض الحديث السلبي عن الذات

-إقامة أيام إعلامية لفائدة الطلاب لاجتياز شهادة البكالوريا بظروف نفسية ملائمة والتي تعد مرحلة انتقالية وتهيئتهم للجو الجامعي .
-زيادة البرامج والأنشطة العلمية والرياضية والثقافية والترفيهية داخل الثانوية للتخفيف من قلق المستقبل.
-إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول قلق المستقبل مع الاهتمام ببعض المتغيرات الأخرى (الدخل، الصحة النفسية، السن، مستوى التحصيل، جودة الحياة).
-توفير البيئة المناسبة لهم من خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليمهم حل المشكلات التي تواجههم يوميا والمتعلقة بالنواحي الصحية والاجتماعية والنفسية.

خاتمة

قائمة المصادر والمراجع

- العطية أسماء(2008): اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة،مؤسسة حورس الدولة للنشر والتوزيع،الإسكندرية،مصر
- شقير زينب (2005)مقياس قلق المستقبل،مكتبة نهضة المصرية ،القاهرة
- عبد الحميد إبراهيم شوقي(2000)،مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة،مشكلات المستقبل الزوجي الأكاديمي،مجلة الإنسانية والاجتماعية الإمارات العربية4 المتحدة 1(18)
- (عكاشة،أحمد (2003):الطب النفسي المعاصر،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة مصر
- منصور،طلعت،الشرقاوي،أنور عزالدين،عادل (2003)أسس علم النفس العام ،القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية
- حمادى،لولوه وعبد اللطيف ،حسين (2002):الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ،مجلة الدراسات،المجد 12،العدد(2)
- حمادى،لولوه وعبد اللطيف حسين (2009)
- بيك أرون(2002)العلاج المعرفي الاضطرابات الانفعالية،إن ترجمة عادل مصطفى دط1،دار النهضة مصر للطباعة والنشر،القاهرة
- عثمان،فاروق(2001)،القلق وإدارة الضغوط،دار الفكر العربي،القاهرة ،مصر
- بيك أرون (2000)العلاج المعرفي والاضطرابات الإنفعالية،ترجمة عادل مصطفى،دار النهضة،مصر للطباعة والنشر، القاهرة
- المشيخي،غالب(2009)،قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الكائف،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية،جامعة الأزهر، غزة،فلسطين
- -سوسن شاكر مجيد (2000)،قلق المستقبل مفهومه،مظاهره،أسبابه،تأثيره على شخصية الفرد،مقال بتاريخ 15ماي(2000)
- حسانين أحمد محمد (2000):قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثانوي،"رسالة ماجستير غير منشورة "كلية الأدب،جامعة المنيا،مصر
- بشير معمرية (2007),القياس النفسي وتصميم أدواته،الطبعة الثانية،منشورات الخبر،الجزائر.

- عبيدات محمد ،(2002)،البحث العالمي وأدواته وأساليبه،عمان الأردن ،دار مجد لاوي
- الحسين أسماء(2007):إطمئن ولا تقلق ط2، دار المغني للنشر والتوزيع الرياض السعودية .
- صبري أيمان (2003):بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافيعةلإنجاز،المجلة المصرية للدراسات النفسية،المجلد(13)،العدد(38)، مصر
- العبيدي،محمد(2009): مشكلات الصحة النفسية ،أمرضها وعلاجها،مركز البحوث التربوية والنفسية ،دار الثقافة للنشر والتوزيع،عمان الأردن .
- خليفة عبد الطيف (2002):الإغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة،مجلة دراسات عربية في علم النفس،المجلد(1),العدد(1) .
- صبحي،سيد(2002):الشباب وأزمة التعبير،سلسلة شبابنا أمالنا،الدار المصرية البنانية،ط(1)،القاهرة
- مرسي أبوبكر(2002):أزمة الهوية في المراهقة والحاجة الإرشاد النفسي،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة.
- klien& et al, 1999 p (71)
- veschueren& marcoen, 1996 p(98)
- molin,1990,p (73)

1. zales, 1996:165.

الملاحق

الملحق رقم (02): يوضح ثبات ألفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.779	28

الملحق رقم (03): يوضح اختبار "ت" لصدق المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00003	2.00	10	53.7000	11.15597	3.52783
	1.00	10	25.3000	5.67744	1.79536

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral	Différence moyen	Différence erreur	Intervalle de confiance de la différence à 95 %

					)	ne	standard	Inférieur	Supérieur
VAR00003	Hypothèse de variances égales	2.058	.169	7.175	18	.000	28.40000	3.95839	20.08372	36.71628
	Hypothèse de variances inégales			7.175	13.369	.000	28.40000	3.95839	19.87233	36.92767

الملحق رقم (04):يوضح اختبار كاف تربيع

المستوى

	Effectif observé	N théorique	Résidus
منخفض	56	38.0	18.0
متوسط	57	38.0	19.0
مرتفع	1	38.0	-37.0-
Total	114		

Tests statistiques

	المستوى
Khi-deux	54.053[a]

Ddl	2
Sig. asymptotique	.000

a. 0 cellules (.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 38.0.

الملحق رقم (05) يوضح اختبار ت للدلالة بين الفروق تبعا لمتغير العمر

Statistiques de groupe

	العمر	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع	(17-18)	94	38.2234	13.54495	1.39705
	19 فما فوق	20	37.9000	17.07537	3.81817

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur

المجموع	Hypothèse de variances égales	3.949	.049	.092	112	.927	.32340	3.49815	-6.60774-	7.25455
	Hypothèse de variances inégales			.080	24.339	.937	.32340	4.06573	-8.06168-	8.70849

الملحق رقم (06) يوضح اختبار ت للدلالة بين الفروق تبعا لمتغير التخصص

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع	علمي	99	37.9192	13.60723	1.36758
	أدبي	15	39.8000	17.75307	4.58382

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur

المجموع	Hypothèse de variances égales	3.207	.076	-.478-	112	.633	-1.88081-	3.93213	-9.67182-	5.91021
	Hypothèse de variances inégales			-.393-	16.584	.699	-1.88081-	4.78348	-11.99237-	8.23075