

قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات

إعداد: د. احمد على الحويج*

المقدمة

يعيش الانسان اليوم عصر سريع التغيرات و كثير التقلبات و متنوع التعقيدات في سائر ومختلف منحي الحياة ، وفي الوقت ذاته فإنه يسعى باستمرار للتكيف مع ظروف الحياة سعياً منه للوصول الى مستوى من التوافق يوفر له الاحساس بالأمان والطمأنينة والاستقرار النفسي ، ولكنه قد يجد صعوبة في التكيف ويعيش حالة القلق وخاصة عندما تكون تلك الظروف هي نتاج اضطرابات مجتمعية تمس سلم الحاجات لديه من عدم القدرة على تحقيق الذات نزولاً الى الخوف وفقدان الامن والأمان وصعوبة توفير الحاجيات الاولية للعيش بمختلف انواعه .

والقلق في حد ذاته احساس طبيعي وشعور مقبول و متوقع تحت ظروف معينة وأحياناً يكون له وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك حفظ الحياة ، ولكن قد يشكل القلق مشكلة بالنسبة للفرد وذلك حين يكون في صورة خوف دون سبب ظاهر او سبب مفهوم ويتحول من قلق واقعي موضوعي الى قلق عُصابي وذلك نتيجة لاضطراب الادراك ، حيث تسيطر على الفرد الخبرات غير السارة للماضي والحاضر ويتجاهل الإيجابيات مما يجعله يتوقع فقدان السيطرة على مأل الامور المستقبلية ويصبح لديه تشاؤم للحياة وقلق دائم على المستقبل .

ويرى العشري قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام والذي يتصف اصحابه بمجموعة من الصفات كالتشاؤم و العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ،

عضو هيئة تدريس بقسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب / الخمس جامعة المرقب

وهو احد انظمة القلق التي بدأت تظهر على واقع الحياة بشكل واضح وملاموس (عشري ، 2004 : 146) ،

ويؤثر قلق المستقبل في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي مما يؤدي الى فشله وعجزه في تحقيق اهدافه وطموحاته مستقبلا ومن ابرز التأثيرات السلبية (شعور الفرد بالوحدة والعزلة والتفوق داخل اطار روتين معين والافتقار الى المرونة والفاعلية الذاتية بالإضافة الى استخدام اساليب الاجبار في التعامل والاعتماد على الاخرين في تلبية حاجاته وتأمين المستقبل ، كما انه يؤدي بالفرد الى عدم القدرة على التخطيط الصحيح للمواقف الحياتية وتكون لديه ردود افعال سلبية قد تعيقه عن تحقيق الافضل بالمستقبل (محمد واخرون ، 2013 : 175) ، ولا يقتصر القلق من المستقبل على فئة معينة من الافراد ، وإنما يطال معظم فئات المجتمع ، ومن ضمن هذه الفئات الطلبة الجامعيين فقد يظهر قلق المستقبل لديهم في ظل مجتمع ملئ بالتغيرات المرتبطة بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وتفاعلاتها التي تنعكس على سلوكيات الطلبة والتي تدفعهم الى الشعور بالاضطراب والقلق نتيجة للتناقضات بين ما هو حسي وما هو واقع ملموس ، وما بين الاحلام التي يطمحون الى تحقيقها وما يتوقعونه مستقبلاً ، وذلك جميعه قد يضعهم في صراعات نفسية واضطرابات انفعالية نتيجة التفكير في المستقبل وخاصة ان كانت هناك مؤشرات سلبية تظهر في افق المستقبل المجهول (ابراهيم ، 2003 : 26) ، فالظروف التي يعيشها الطالب الجامعي وما يواجهه من تحديات كثيرة مثل التكيف الاكاديمي والمهني وأي مهنة سيتجه اليها وأمامه الالاف من العاطلين ، كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية تبعث في كثير من الاحيان للإحساس بالتوتر والضيق والقلق من المستقبل (بدر ، 1993 : 8) ، وقد يكون للظروف الاقتصادية والاجتماعية والأسرية حكمها وتأثيرها من حيث احساس الشخص بالتوتر والقلق من المستقبل المجهول ولكن لبد ان لا يكون هذا القلق هو المسيطر ، ويجب ان يكون مستوى التفاؤل وتوقع الحسن هو الغالب وهذا ما يجب ان يتحلى به طلاب الجامعة بافتراض انهم صناع المستقبل لا القلقين منه .

مشكلة البحث :

يعتبر انشغال بالمستقبل من اهم الامور التي تَورق الكثير من الناس في العديد من مواقف الحياة المختلفة ، وقد يأخذ هذا المستقبل معان ايجابية او سلبية ، ولكنه يرتبط في الحالتين بالقلق الذي قد يكون دافِعياً فيؤدي الى بذل الجهد لتحقيق الاهداف او مرضياً فيؤدي الى نتائج سلبية على المستويين الشخصي والاجتماعي وذلك وفقاً للمنظور المستقبلي للفرد والذي يتشكل في ضوء عمليات معرفية وانفعالية عديدة ، ولا يعني هذا ان القلق الدافعي والقلق المرضي بديلان فقد يخبرهما المرء في وقت واحد ولكن اذا زادت الافكار والصور الذهنية السلبية تجاه المستقبل فأنا نكون امام قلق المستقبل حيث يعيش كثير من الناس المستقبل في الحاضر ويحسون فقدان المرتقب كما لو كان واقعاً ، ويطلق ارون بيك على هذه الحالة مصطلح فقدان الافتراضي والذي يعني ان الفرد يعامل الخسارة الممكنة كما لو كانت حرماناً حقيقياً .

ويعد القلق تجاه المستقبل احد اوجه القلق العام ، وهو من الامور التي تشغل بال الشباب وتعطل ادوارهم وتمنعهم من اتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول الى صياغة اهداف واضحة خصوصاً في ظل ضغوط الحياة العصرية ، والعوامل المؤثرة عليهم كأعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل والتغيرات المستمرة التي يمر بها هذا العصر (المشيخي ، 2009 : 184) ، فيلاحظ ان طلبة الجامعة ينشغلون بالتفكير في مستقبلهم بعد التخرج و يفكرون كيف سيحصلون على وظيفة وتحقيق الاستقرار بالزواج وتكوين اسرة وامتلاك منزل مما يجعل البعض يكون لديه نوع من الحيرة والقلق (المعيشي ، 2012 : 67) ، ولاشك ان سيطرة الخوف من المجهول وقلق المستقبل الشباب فئة الشباب داخل أي مجتمع من الامور الهدامة له والمعيقة لتقدمه ، ولهذا كان لزاماً على كل مجتمع ينشد الرقي والتطور ان يعمل على معالجة هذه الاضطرابات لدى افراده وذلك من خلل البحث والتشخيص ووضع خطط وبرامج علاجية لهذه المشكلة ، وباعتبار ان عملية البحث في مشكلة قلق المستقبل والكشف عن مستوى وجودها لدى فئة طلبة التعليم

الجامعي ذات قيمة وأهمية علمية فأن الباحث يحدد مشكلة دراسته في السعي للإجابة على التساؤلات التالية :

- ماهو مستوى قلق المستقبل لدى الشباب

- هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس (الذكور والإناث)

- هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص (العلوم الانسانية والعلوم التطبيقية) .

اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الي الاتي :

- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الشباب

- معرفة هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس (الذكور والإناث)

- معرفة هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص (العلوم الانسانية والعلوم التطبيقية) .

اهمية الدراسة :

تكمن اهمية الدراسة في انها تهتم بشريحة هامة في المجتمع وهي فئة الشباب كونها الركيزة الاساسية التي يتشكل منها المجتمع ويعول عليها في احداث التغيير نحو الافضل ، كما تتمثل اهمية هذه الدراسة في انها تتناول قلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية ، وفي الكشف عن مستوياته لدى طلبة الجامعة والذي يمكن ان يوفر للباحثين والمسؤولين معلومات تفيد في تخطيط برامج الارشاد والتوجيه ، كما ان هذه الدراسة تعمل على توفير وتقنين اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مما يجعلها اداء ممكن الرجوع اليها واستخدامها والاستفادة منها في دراسات لاحقة ، وعملياً يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توجيه انظار اصحاب

القرارات في اعداد برامج ارشادية وتوعوية من اجل التقليل من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، والعمل على توجيه قلقهم نحو المستقبل بصورة ايجابية ليكون دافعاً لهم للمثابرة ولبلد مزيد من العمل والتخطيط للحياة المستقبلية لهم .

حدود الدراسة :

- الحدود المكانية: وتمثلت في مجموعة من كليات جامعة المرقب الواقعة بنطاق مدينة الخمس.
- الحدود الزمانية : طبقت هذه الدراسة خلال العام الجامعي 2019- 2020 م
- الحدود البشرية: وتضمنت مجموعة من طلبة مرحلة التعليم الجامعي وعددهم 100 طالب .

مفاهيم الدراسة :

قلق المستقبل : يعرفه المشيخي بأنه هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة ، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس (المشيخي ، 2009: 12) ويمكن تعريفه اجرائياً بأنه يتمثل باستجابات افراد العينة على مقياس قلق المستقبل المستخدم بالدراسة ومعبراً عنه بالدرجة الكلية التي تحصل عليها كل حالات الدراسة بعد الاجابة على فقرات المقياس .

الاطار النظري

القلق المستقبل

يعتبر القلق من العوامل المؤثرة في السلوك الانساني ، فالقلق في حالته الطبيعية والواقعية يعد ملازم للسلوك ومحرك له فهو اما يولد بغية الوصول الي حالة من الاشباع سواء مادي او معنوي والوصول الي حالة من الاتزان والاستقرار النفسي ، او ان يكون دافع ايجابي لتوليد سلوك معين بغية الإنجاز والارتقاء ، ولهذا كان ولازال مفهوم القلق من

الموضوعات الهامة في حقل البحث والمعرفة لما له من ارتباط بكثير من السلوكيات والمشكلات والاضطرابات النفسية ، ولقد تعددت التعريفات الموضحة لمفهوم القلق العام فعرفه ابراهيم بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ نتيجة صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف ، وهو مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال حالات الاحباط والصراع ، ويمكن اعتبار القلق انفعالا مركبا من الخوف وتوقع الخطر (ابراهيم ، 2003 : 211) ، كما يعرف القاضي القلق بأنه شعور غير سار فيه توجس وخوف وتوتر وتحفز مصحوب ببعض الاحساسات الجسمية كضيق النفس والشعور بنبض القلب (القاضي ، 2009 : 13) ، ويعتبر قلق المستقبل احد انواع القلق العام وهو ايضاً من المؤثرات الرئيسية في الصحة النفسية وأساس من اساس حدوث الاضطرابات والأمراض النفسية وهو ايضاً من الاساسيات المحفزة للكثير من الانجازات الايجابية في الحياة ، فهو باتفاق جميع مدارس علم النفس سبب في الكثير من الاختلالات الشخصية واضطرابات السلوك من ناحية ومن ناحية اخرى وفي الوقت نفسه يعد ركيزة ومحفز للكثير من الانجازات البشرية سواء المألوفة او الابتكارية (رشاد موسى 2001: 37) ، بمعنى ان تأثير قلق المستقبل قد يكون ايجابي نافع او سلبي مضر ، وما نحن بصدد الحديث عليه وما سنتناوله هذه الدراسة هو قلق المستقبل في صورته السلبية والذي يكون سبب في الكثير من الاضطرابات الشخصية وانحرافات السلوك والذي تعرفه شقير بأنه عبارة عن خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة التوتر وعدم الامان مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدي به الى حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الو سواسية والخوف وتوقع الموت واليأس (شقير ، 2005 : 51) ، كما تعرفه ناهد سعود بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمثلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من

البنى كالتشاؤم او ادراك العجز في تحقيق الاهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح الا ضمن اطار فهمنا للقلق العام (ناهد ، 2005 : 632) ، وأيضاً يعرف عبدالمحسن قلق المستقبل بأنه ناتج عن التفكير غير المنطقي واللاعقلاني في المستقبل والخوف من الاحداث السيئة المتوقع حدوثها والشعور بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة (عبدالمحسن ، 2007 : 120) . ولقد تعددت النظريات المفسرة لمفهوم القلق والية حدوثه بصور متعددة تعكس منطلقات أصحابها ومنظورهم النفسي له ، ومن أهمها :

- منظور التحليل النفسي للقلق :

يُعدُّ فرويد Freud من أوائل الذين تناولوا القلق ويرى انه نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث "الهو، والأنا، والأنا الأعلى"، ورأى فرويد إن القلق هو شعور غامض غير سار مقترن بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية ، وإن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر ، وأشار الى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه ، وعدّه ناتج لردّ الفعل تجاه صدمة الميلاد وبأن الحالة تتكرر بصور أخرى عند غياب الأم نتيجة الخوف من عدم إشباع الحاجات ، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي :

أ- القلق الموضوعي : وهذا النوع من القلق اقرب منه الى الخوف ويكون مصدره خارجي. وأطلق فرويد عليه مسميات أخرى كالقلق الواقعي أو الحقيقي والقلق السوي.

ب- القلق العصابي : هو خوف غامض يكمن داخل الشخص وينشأ من صراعات لاشعورية بين دوافع الهو (الجنسية والعدوانية غالباً) وبين القيود المفروضة من قبل الأنا والأنا الأعلى.

ج- القلق المعنوي : يأتي نتيجة حكم "الأنا الأعلى"، عندما يخشى الفرد من تأنيب الضمير عند القيام بأي فعل ينافي القيم أو الأعراف الدينية أو الإجتماعية أو الأسرية ،

ومن شأنه خلق الصراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي (الأمانة، 2005 : 54) .

أما أدلر Adler فيرى أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع ويؤكد بأنه يمكن للفرد التغلب على القلق بتحقيق الانتماء الى المجتمع وان يعيش وفق تقاليده وأعرافه .

وانطلق يونغ Jung من نظريته في اللاشعور الجمعي التي تؤكد تأثير الخبرات اللاشعورية الموروثة من الأجيال السابقة كأساس لتكوين الشخصية وتفسير القلق ، وارجع القلق على كونه عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي وما يسيطر عليه من افكار موروثة (عثمان، 2001 : 22).

وترى هورني Horney في القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية ، وتشير الى ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة ، وتعتقد بوجود عدة مصادر رئيسة للقلق تكمن في أشكال المعاملة داخل الأسرة من حيث الروابط العاطفية من أهمها هو حرمان الطفل من العاطفة والحب والحنان ونبذه من قبل الأسرة وتركه في اللامبالاة من دون تحقيق حاجاته ، والخلافات العائلية وتدني فرص تحقيق العدالة في التعامل ، والقسوة وقلة التقدير و الإحترام وسلب الحقوق الفردية وأساليب العقاب ، كما اعتبرت الأمراض الاجتماعية كالكذب والنفاق والغش والخداع والأنانية والعدوان والعنف من المصادر الرئيسية للقلق وانعكاسات له (حنتول، 2004 : 14) .

وربط فروم Fromm بين القلق والحاجات الأساسية الى الانتماء والارتباط والهوية والحاجة الى اطار توجيهي التي يُعدّها فروم جزء من طبيعة الإنسان وضرورة لتطوره وإن إعاقة اشباع هذه الحاجات نتيجة الظروف السيئة والصراع الاجتماعي سيقود الى القلق (تونسي، 2002: 25).

– المنظور السلوكي للقلق

حسب المنظور السلوكي يتعلم الانسان القلق كما يتعلم أي سلوك آخر ويرى السلوكيون إن القلق له دور مزدوج فهو يمثل حافزاً ويُعدُّ مصدر تعزيز عن طريق خفض القلق ، فمثلاً يؤدي العقاب الى كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق كصفة تعزيزيه سلبية تؤدي الى تعديل السلوك ، ويرى سكينر Skinner إن السلوك إجمالاً ينتج عن مرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق عززت بدرجة جعلت منها مثيراً قوياً ومستمرّاً ، أما دولارد وميللر Dolard & Miller فإنهما يُعدّان القلق نتاج لتوقع الألم الذي يرتبط بالمشيرات الخارجية من جهة وبالعمليات الداخلية من جهة أخرى وعلى إنها حالة غير سارة تحدث نتيجة الصراع الذي ربما يأخذ أشكال عدة ومن شأنه أن يولد حالة عدم الاتزان (عثمان 2001 : 25).

منظور التعلّم الإجتماعي للقلق

القلق عند باندورا Bandura هو حالة مترقبة من التخوف من احتمال وقوع حوادث مؤلمة ، ويعزو ظهور القلق الى حدوث متغيّرات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لظهوره لدى الفرد نتيجة المفهوم السلبي لقدراته ، لذا فإن القلق ورغم كونه يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية ، لكنه يرتبط بالسمات الشخصية العقلية والوجدانية .

– المنظور الإنساني للقلق

حدّد ماسلو Maslo الذي يُعدّ من أهم علماء النفس الذين تحدثوا عن الذات ، سلم الحاجات الإنسانية حسب أهميتها التي تنتهي بحاجة تحقيق الذات ، فعدم إشباع تلك الحاجات في المستويات الأربعة الأولى سيؤدي حسب رأي ماسلو، الى حدوث القلق الذي يدفع بالفرد الى محاولة إشباعها بغية استعادة التوازن .

– المنظور الوجودي للقلق

يرى كير كيجارد Kear kigard أحد مؤسسي المدرسة الوجودية إن الاختيار يقود الفرد الى القيام بالمخاطرة والتي بدورها تؤدي بالفرد الى القلق ، ويعتقد سارتر Sarter إن

الإنسان ألقى به الى الوجود على غير إرادة منه ويمضي في الحياة بوصفه كائناً مغترباً يكابد القلق واغترابه دائم لا يمكن قهره ، وإن حدة الإغتراب والقلق تزداد لديه عندما يعاني من قهر الحرية والاضطهاد واستلاب الذات ، واهتم عالم النفس الوجودي ماي May بالقلق حيث أكد بأنه يعبر عن شعور غامض وخوف عام وعدّه جزء من الوجود الإنساني ، وإدراك لوجود خطر ما يهدد قيمة أساسية لوجوده (تونسي، 2002 : 24) .

– منظور اعادة البناء المعرفي

افترض بيك ان السمات الانسانية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها والنموذج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء القلق تقسم الى ثلاث خطوات هي :

– التقييم الاولي حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد

– التقييم الثانوي : يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل ويفترض بيك ان مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ولا يحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة اوتوماتيكية في اللاوعي .

– اعادة التقييم : وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق او كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر ، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس .

ويزيد التفكير الايجابي من احساس الثقة بالنفس بينما يقلل التفكير السلبي من اعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف وبالتالي فان تفكيرنا يؤثر في استجاباتنا تجاه مواقف التهديد

– المنظور الجشالتني للقلق :

ينظر الجشالتيون الى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي :

– المضمون السيكولوجي : حيث يفترض ان ثمة صراع بين اقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين احجامه عن اتمام هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية او اشتراطيه .

- المضمون الفسيولوجي : ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الاكسجين والاضطرابات الفسيولوجية .

- المضمون المعرفي : حيث ان ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا يشكل المضمون المعرفي لقلقنا ، أي ان القلق لا يدور حول ما فعله الفرد انما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الاحداث في حياته بشكل سليم ، اذ يقلق الفرد حين يترك الان والحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد ومازال في رحم الغيب (صلاح ، 2008 : 22-24) .

ويمكن أن نستخلص من آراء ونظريات علماء النفس التي اهتمت بتفسير مفهوم القلق واليات حدوثه بأن هناك اختلاف في تفسير القلق وفي أسباب حدوثه طبقاً لمنطلقات كل نظرية وذلك كما سبق وأوضحنا .

مظاهر قلق المستقبل

هناك ثلاثة مظاهر مكونة لقلق المستقبل ويمكن الاستدلال عليه من خلالها وهي :

أ - مظاهر معرفية : وهي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في عقل الفرد وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب اجله ، وان الحياة اصبحت نهايتها وشيكة او الخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية والعقلية .

ب- مظاهر سلوكية : مظاهر نابذة من اعماق الفرد تتخذ اشكالاً 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 افعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الاطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، اغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة انشطته اليومية وداركاً عدم منطقية تصرفاته ، اما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (الدايري ، 2005 : 328) .

- وكما يذكر الحسيني 2011 م مجموعة من المظاهر العامة لقلق المستقبل وهي :
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة
 - التشاؤم فالخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له الاخطار المحدقة به
 - صلابة الرأي والتعنت
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل
 - استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص
 - الحفاظ على الطرق الروتينية و المستهلكة مع مواقف الحياة بعيداً عن التجديد
 - الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة والتي قد تحتوي على نوع من المخاطرة
 - عدم القدرة على مواجهة المستقبل
 - تعبير عن خوف من المستقبل بالرجوع الى مرحلة سابقة من مراحل النمو بالنكوص والتثبيت ولذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الاطفال في الانفعال
 - استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والاسقاط والتبرير والكبت والتمسك بالتقاليد
 - الشك في الكفاءة الشخصية وعدم الثقة بالنفس و الاخرين (عاطف ، 2011 : 40)

اسباب القلق المستقبل

- تتشابك مجموعة من العوامل مع بعضها وتتضافر لتوسع وتمكن من الاحساس بقلق المستقبل ، ويمكن ذكر بعض الاسباب التي تعد من اسباب حدوث قلق المستقبل وهي :
- أ - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الافكار عنه وذلك نتيجة التطورات والتغيرات الهائلة والتحولت المجتمعية التي اصبح الفرد من خلالها يعيش في عالم سريع التغير ولا يستجيب لرغباته واحتياجاته .
- ب- شك الفرد في امكانيات المحيطين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله
- ج- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة .
- د- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته .

- هـ- العوامل الاسرية المفككة وعدم الاحساس بالأمان.
- و- المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية كأعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل وغلاء الاسعار وطغيان الماديات والعلاقات الاجتماعية القائمة على مبدى المنفعة والمصلحة.
- ز- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية ، حيث بينت الدراسات ان الافراد الاقل التزاماً بالأخلاق يظهرون قلقاً اكثر من الافراد الاكثر تديناً .
- ر- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والفشل في فصل امانيه من التوقعات المبنية على الواقع .
- ي- تبني الافكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات وغلبة النظرة السوداوية للأمور الحياتية .

التعامل مع قلق المستقبل

من الطبيعي ان يكون لقلق المستقبل اثر على صحة الفرد وإنتاجيته لما له من اضرار على الصعيد النفسي والجسمي ، وهذا الامر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً ، لذلك لابد من ايجاد اساليب تهدف الى التخلص من القلق والحد منه ، وقد اشار الاقصري الى ان هناك طريقة لمواجهة الخوف وقلق المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي :

- طريقة ازالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة (خطوة بخطوة) :
وهي اولى انواع العلاج السلوكي الهام ، فلو ان انسانا يخاف من شيء ما يقول انه سيحدث ولو حدث سيؤدي الى اثار وخيمة ، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت ان اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة ، بل يكونون في حاجة الى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من اخضاع انفسهم للاسترخاء العميق عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط ،

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت الى ان يتمكن الفرد من تخيل الاشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون ان يشعر بالقلق بل تخيلها بدون الشعور بالقلق ، وهكذا يمكن ان يكشف بأن طريقة ازالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات وتكون المواجهة اولاً في الخيال ، حتى اذا تم ازالة تلك المخاوف تماماً من الخيال يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على ارض الواقع اذا حدثت .

- طريقة الاغراق :

وهي اسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الاقصى من المخاوف امامه ، ويتخيل ان تلك المخاوف بحده الاقصى قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ، ويستمر في هذا التصور الى ان يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الاقصى من المخاوف امام عينيه اصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصويره وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الاسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلاً لمواجهة الواقع لو حدثت .

- طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة بعد ان لوحظ ان الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون انفسهم دائماً في التفكير السلبي وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف وعلى هذا الاساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية ، وعند التفكير السلبي بالاشياء التي تثير القلق والمخاوف ، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع الايجابيات بدل السلبيات ، وهذه لإعادة تنظيم التفكير واستبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة ، وهو التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له ان يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الاساسي في طريقة اعادة التنظيم المعرفي هو تعديل انماط التفكير

السلبى وإحلال الأفكار الايجابية المتقابلة مكانها ، وتعد هذه العملية بطيئة الى حد ما وتحتاج الى فترة زمنية قد تطول الى ان ينتهي الانسان من التغلب على مخاوفه وقلقه تماماً .

ولعل افضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الاشارة اليها والتي يستجيب الكثيرون لها هي طريقة التدرج البطيء التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد في اكتساب الانسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الاخطار ، لو كانت مجرد خيال ، فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازالة المخاوف من العقل بالتدرج ، اما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي اسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (الاقصري ، 2002 : 56 - 57) .

ومما لاشك فيه ان الجانب الروحي والإيماني له دور كبير في التخلص من قلق المستقبل السلبى ، فالإيمان بالقضاء والقدر والتوكل على الله والأخذ بالأسباب والإيمان بأن وراء كل حدث في هذا الحياة حكمة لا يعلمها إلا الله وان الدنيا يحكمها قانون النسبية ولا وجود للمثالية فيها، كل هذا من شأنه ان يعالج مشكلة الاحساس من قلق المستقبل السلبى المشكل .

الدراسات السابقة

لأجل معرفة موقع متغيرات الدراسة الحالية في الدراسات والأبحاث النفسية السابقة والاستفادة من تلك الدراسات في إجراءات الدراسة الحالية ، يستعرض الباحث في هذا الفصل الدراسات التي اطلع عليها في عرض موجز مع بيان النتائج المستخلصة منها وتبسيط الضوء على بعض جوانب الإتفاق والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية والاستفادة منها في صياغة فروض بناء على توقع نتائج محتملة لتساؤلاتها ، ومن هذه الدراسات :

- دراسة العكاشي 2000 م، والتي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من 230 طالب وطالبة والكشف عن دلالة الفروق في

مستوى قلق المستقبل لديهم في ضوء بعض التغيرات ، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس قلق المستقبل وأظهرت النتائج ان متوسط درجات قلق المستقبل افراد العينة اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفارق دال احصائيا ، كما بينت النتائج وجود فروق في مستوى قلق المستقبل يعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث مقارنة بالذكور وعدم وجود فروق في ما يخص متغير التخصص .

- دراسة السبعوي 2007 م ، وهدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة وتكونت عينة الدراسة من 578 طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج ان قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مرتفع ، بالإضافة الى وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين قلق المستقبل و متغير الجنس لصالح الاناث في حين لم تكن هناك علاقة مابين التخصص الدراسي والقلق .

- دراسة ذكري الطائي 2009 م وهدفت الي التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة والطالبات وكذلك التعرف الى ما اذا كانت فروقاً دالة احصائياً بينهم وفقاً لمتغير الجنس ، وطبق عليهم استبيان قلق المستقبل ، وتكونت العينة من 180 طالب وطالبة ، وتوصلت النتائج الى ان مستوى القلق المستقبل لدى افراد العينة الدراسة عالى ، كما بينت النتائج بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين جنسي الدراسة الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل لديهم .

- دراسة ابوالعلا 2010 م ، وهدفت للتعرف عن الفروق بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل وهوية الانا في ضوء متغيري الجنس والتخصص وتكونت العينة من 590 طالب وطالبة وأظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين قلق المستقبل وهوية الانا ، وفروق في مستوى قلق المستقبل دالة احصائياً تعزى لصالح التخصصات الادبية فيما حين لم تبين نتائج الدراسة أي فروق مابين الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل لديه .

- دراسة البدران 2011 م ، والتي هدفت للكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية ومقياس الفروق بين الذكور والاناث على مقياس قلق المستقبل

الذي اعد لهذا البحث و تكونت العينة من 200 طالب وطالبة ، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة قلق المستقبل لدى الذكور في المجال الاقتصادي و الاجتماعي و العمل مقارنة بالاناث وارتفاعه لدى الاناث عن الذكور في مجالات الموت والزواج والمرض .

- دراسة المؤمني 2013 م وهدفت للكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، وقد تم اعداد استبانته عن قلق المستقبل طبقت على عينة بلغت 439 طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج ان مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة كان مرتفع ، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة في مستوى القلق بين الجنسين لصالح الذكور حيث كان الذكور اكثر قلقاً من الاناث .

- دراسة اعجال 2015 م ، وهدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء متغيرات النوع والمستوى الدراسي ، وقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل وذلك على عينة مكونة من 139 طالب وطالبة ، وقد بينت نتائج الدراسة ان مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق المتوسط ، كما بينت ايضاً وجود فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير الجنس في مجالي مقياس قلق المستقبل الاجتماعي والأسري وعدم وجود فروق في مجالات قلق المستقبل النفسي والاقتصادي والصحي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة ما بين نوع الدراسة ومستوى اللقلق لدى عينة الدراسة .

- دراسة نصير بن نبي 2020 م ، وهدفت الى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني والتعرف على ما اذا كان هناك فروق في مستوى قلق المستقبل بناء لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة 274 طالب وتم استخدام مقياس قلق المستقبل وتوصلت الدراسة الى انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة وكذلك وجود فروق دالة احصائياً في مستوى القلق لصالح الذكور عن الاناث .

من خلال الاطلاع على مجموعة الدراسة السابقة يتضح انها هدفت في مجملها للكشف والتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى فئة الشباب والذي تمثلت في طلاب مرحلة التعليم الجامعي ، بالإضافة الى البحث في وجود فروق من عدمها وفق متغير الجنس (ذكور وإناث) على مقياس قلق المستقبل وهذا يتفق مع ما تهدف اليه الدراسة الحالية ،

كما كان مقياس قلق المستقبل والاستبيان الادوات الاساسية لجمع البيانات الدراسات السابقة وهو ايضاً ما سيعمد اليه الباحث في الدراسة الحالية وذلك من خلال الاطلاع على مجموع المقاييس والاستبيانات والاستفادة منها من خلال اختيار الانسب منها لدراسته وتقنيته بما يناسب خصائص مجتمع الدراسة ، كما تنوعت اعداد عينات الدراسات وكانت مكون من كلا الجنسين الذكور والإناث وهو ايضاً يتفق مع ما سيعمد له الباحث بالدراسة الحالية وذلك من اجل التحقق من وجود فروق من عدمه وفق لمتغير الجنس في مستوى قلق المستقبل ، اما النتائج فأن اغلبها بينت ان مستوى قلق المستقبل ودرجاته كانت فوق المتوسط الى مرتفعة لدى عينات الدراسات كما ان بعضها بينت وجود فروق دالة احصائية بين جنسي الدراسة (الذكور والإناث) في مستوى قلق المستقبل سواء في الدرجة الكلية للمقياس او في بعض المجالات المكونة للبعد الكلي لقلق المستقبل . ويمكن للباحث ومن خلال ما سبق ذكره ان يصيغ فروضيات محتملة لنتائجه وهي انه سيكون لدى افراد عينة الدراسة مستوى يتراوح من المتوسط الى العالي من قلق المستقبل بالإضافة الى وجود فروق مابين الجنسين (ذكور وإناث) في مستوى قلق المستقبل

إجراءات الدراسة :منهج الدراسة :

اعتمد الباحث بدراسته الى استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لتحقيق اهداف البحث الحالي والذي يتطلب جمع البيانات بشكل منظم حول ظاهرة موضوع البحث ثم تنظيمها وتحليلها للخروج بمؤشرات ونتائج ذات قيمة .

مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة من طلبة جامعة المرقب، و تمثلت عينة البحث بإجمالي عدد بلغ (100) طالب، اختيرت بطريقة العينة العشوائية المقصود من حيث تمثيل كل جنس (الذكور والإناث) ومن حيث طبيعة التخصص (العلوم الإنسانية والعلوم التطبيقية) وبلغ عدد الذكور (50) طالب من اجمالي عدد العينة ، وبلغ عدد افراد عينة الدراسة من الاناث (50) طالبة ، والجدول رقم (1) يبين توزيع افراد العينة :

الجدول رقم (1) يوضح مجتمع العينة وعدد أفرادها

الدراسة :	عدد الطلبة		اسم الكلية	ادوات
	إناث	ذكور		
ادوات	25	25	كلية الآداب	اقتصرت
على	25	25	كلية العلوم	الدراسة
قلق				مقياس

المستقبل ، وقد عمد الباحث لاستخدام المقياس المعد من قبل زينب محمود شقير (2005) ، والذي يهدف الى التعرف على رأي الفرد الشخصي بوضوح في بعض الافكار الخاصة بقلق المستقبل ويتكون المقياس من (28) عبارة امامها سلم من البدائل متدرج من معترض بشدة ، معترض احياناً ، معترض بدرجة متوسطة ، عادة ، دائماً ، ويتكون المقياس من خمسة مجالات فرعية تمثل في صورها المختلفة صورة كلية لمفهوم قلق المستقبل وهذه المجالات والأبعاد هي :

- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
- القلق الذهني
- قلق الصحة وقلق الموت
- اليأس في المستقبل
- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

وحرصاً من الباحث على التأكد من وضوح وسلامة مقاييس الدراسة وفقراتها والكشف عن الفقرات الغامضة او غير واضحة ان وجدت قام بتطبيق المقاييس الدراسة على عينة استطلاعية بلغت (30) فرد من افراد العينة الاصلية ، وبعد اجراء الدراسة الاستطلاعية ومراجعة الإجابات اتضح ان فقرات ادوات الدراسة وتعليماته واضحة ومفهومة لدى العينة ، كما انه عن طريق الدراسة الاستطلاعية تم اختبار وقياس المؤشرات والخصائص السيكومترية للمقاييس الدراسة وذلك لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وُضعت لقياسه حيث قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وتم حساب معامل

الارتباط بين درجة كل البعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجدول رقم (2)
يوضح ذلك :

جدول رقم (2) يوضح معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية
للمقياس (ن=30)

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المشكلات الحياتية	5	0.629	0.01
2	قلق الصحة والموت	5	0.716	0.01
3	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	5	0.468	0.01
4	اليأس من المستقبل	6	0.745	0.01
5	القلق الذهني والتفكير في المستقبل	7	0.586	0.01
	الدرجة الكلية	28	0.630	0.01

من خلال نتائج جدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) وهذا يدل على أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق. وللتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس ويوضح جدول رقم (3) يبين ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

جدول رقم (3) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل (ن=30)

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
1	المشكلات الحياتية	5	0.772	0.01
2	قلق الصحة والموت	5	0.835	0.01
3	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	5	0.637	0.01
4	اليأس من المستقبل	6	0.860	0.01
5	القلق الذهني والتفكير في المستقبل	7	0.739	0.01
	الدرجة الكلية	28	0.768	0.01

من جدول السابق يلاحظ ارتفاع قيم معامل ألفا للمقياس ومكوناته وهي دالة عند مستوى (0.01) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات. ولمعالجة بيانات هذه الدراسة تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للقيام بالتحليل الإحصائي حيث تم استخدام كل من الاختبار التائي لعينة واحدة و لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرين

نتائج الدراسة وتفسيرها :

سيقوم الباحث بعرض نتائج الدراسة وتفسيرها من خلال الاجابة عن تساؤلات الدراسة ، حيث سيتم عرض النتائج وتفسيرها ثم الخروج بتوصيات ومقترحات بناء على نتائج التي توصلت اليها الدراسة .

- للإجابة عن التساؤل الاول وهو ماهو مستوى قلق المستقبل عند طلبة جامعة تم استخدام اختبار (ت) وكانت نتائج الاجابة عن هذا التساؤل كما هي موضحة في الجدول رقم (4) :

جدول رقم (4) يوضح قيم (ت) المستخرجة لقياس قلق المستقبل عند عينة الدراسة

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
100	73.361	66	4.467	0.05

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق تبين ان القيمة المتوسطة الحسابي المستخرج اكبر من المتوسط الفرضي وان قيمة (ت) المستخرجة كانت (4.467) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي لديها مستوى عالي من قلق المستقبل ، وهذا يتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة اعجال 2015 م ودراسة المؤمني 2013 م و دراسة بدران 2011 م ودراسة ذكري الطائي 2009 م ودراسة العكاشي 2000 م ودراسة السبعوي 2007 م هذا ما يدل الى ان شريحة الشباب وطلبة الجامعة لديهم مستوى قلق من المستقبل عالي وهذا قد يكون راجع لطبيعة المرحلة العمرية وما ينتظرها من التزامات مستقبلية حيث يعد انشغال البال بالمستقبل من الامور التي تؤرق الكثير من الناس في الوقت الحالي ، وخاصة جيل الشباب وذلك نظراً للكثير من المتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية و لظروف الخاصة التي يمر بها المجتمع الليبي في هذه الفترة والتي اصبحت تشغل حيزاً كبيراً من تفكير الشباب وخاصة الذكور بدءاً من البحث عن وظيفة في المستقبل والزواج وتكوين اسرة والحصول على مسكن ،

- للإجابة عن التساؤل الثاني وهو هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الجنس ، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق

المستقبل وفقاً لمتغير النوع (الذكور _ الاناث) كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (5) :

جدول رقم (5) يوضح قيم (ت) المستخرجة لقياس القلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	50	35.423	14.210	2.512	دالة عند مستوى (0.05)
اناث	50	28.267	14.121		

من خلال النتائج الموضحة بالجدول السابق تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الطلاب والطالبات (ذكور - اناث) وفق متغير الجنس ولصالح الذكور حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.512) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.05) ما يعني وجود فروق دالة احصائياً في قياس المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة المؤمني 2013 م ودراسة نصير بن بني 2020 م ، وقد يكون تفسير سبب في ان الذكور اكثر قلقاً من الاناث راجع الى الظروف السياسية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع الليبي والتي اثرت على الكثير من جوانب الحياة و اوجدت صعوبة في توفير الكثير من متطلبات الشباب الذكور وخوفهم وقلقهم المستقبلي من استمرارها مثل صعوبة الحصول على فرص العمل والمستلزمات الحياتية الاخرى مثل عدم القدرة على توفير تكاليف المسكن والزواج وغيرها من الحاجيات الاساسية في ظل ارتفاع تكاليف المعيشة وهذا ما قد لا يكون من الاشياء التي تشغل بها الاناث و يكون سبب في انخفاض مستوى القلق لديهم مقارنة بالذكور .

- للإجابة عن التساؤل الثالث وهو هل هناك فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص ، تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص (علوم انسانية - علوم تطبيقية) كانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (6) :

جدول رقم (6) يوضح قيم (ت) المستخرجة لقياس القلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
علوم انسانية	50	33.286	15.223	0.705	غير دالة
علوم تطبيقية	50	32.116	14.347		

من خلال النتائج الموضحة بالجدول السابق تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي افراد العينة وفق متغير التخصص (العلوم الانسانية _ العلوم التطبيقية) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.705) وهي قيمة غير ذات دلالة احصائية ما يعني عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل ما بين طلبة العلوم الانسانية وطلبة العلوم التطبيقية وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت اليها دراسة العكاشي 2000 م وهذا يدل الى ان قلق المستقبل ليس له علاقة بطبيعة الدراسة والتخصص العلمي .

التوصيات والمقترحات :

- توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال مساعدتهم في التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط على اسس سليمة حتى لا يقع الشاب الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية وبالتالي تسد امامه فرص كثيرة بسبب تعميمه خبرة الفشل والخوف من المحاولة .

- الاهتمام من خلال وسائل الاعلام ومن خلال المؤسسات التعليمية والتنقيفية بحاجات الشباب النفسية والعمل على تقليل مخاوفهم تجاه مستقبلهم من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل باعتبار ان الانسان هو صانع المستقبل
- حث مؤسسات الدولة على تحسين الظروف المعيشية وتوفير افضل الخدمات التي تمكن الشباب من تحقيق اهدافهم وتلبية حاجيتهم وإحساسهم بالطمأنينة والأمن النفسي والاجتماعي
- وضع برامج ارشادية للتخفيف من قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي من قبل المتخصص في مجال الارشاد النفسي
- تأسيس مركز الارشاد والتوجيه النفسي بالكليات يهدف الى التعرف على المشاكل المستقبلية للشباب الجامعي ومساعدته على حلها .
- اقامة ندوات ومحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلاب من اجلتوعيتهم وقايتهم من الاضطرابات النفسية بما فيها من مخاوف وقلق المستقبل .
- كما يقترح الباحث اجراء المزيد من الدراسات حول قلق المستقبل لدى فئات اخرى من المجتمع ومتغيرات وعوامل لها علاقة بتزايد القلق من المستقبل بهدف ايجاد الحلول لهذه العوامل والمسببات .

قائمة المصادر والمراجع

- ابراهيم بدر 2003 م ، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد االثالث عشر ، العدد 38 .
- ابوبكر مرسي 2002 م ، ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- احمد بن موسى محمد حنتول 2004 م ، أنماط السلوك الإجرامي في مرحلة الرشد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المودعين في سجون المنطقة الغربية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة
- ارون نبيك 2000 م ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية ، القاهرة .
- أسعد شريف الأمانة 2005 م ، القلق وقرحة المعدة. موقع الحوار المتمدن الألكتروني.
- بدر ابراهيم محمود 1993 م ، تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 6 .
- بشرى العكاشي 2000 م ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة المستنصرية ، بغداد .
- رشاد عبدالعزيز موسى 2001 م ، اساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- زينب محمود شقير 2005 م ، مقياس قلق المستقبل ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- سادة عبدالسادة البدران 2011 م ، قلق المستقبل لدى طلبة مركز محافظة البصرة ، اداب البصرة ، (56) 331 - 356
- سيجموند فرويد 1989 م ، الكف والعرض والقلق ، ط4 ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ' دار الشروق ، لبنان
- صالح حسن الداھري 2005 ، مبادي الصحة النفسية ، الاردن ، دار الاوئل للنشر

- عبداللطيف خليفة 2002 ، الاغتراب لدى عينة من الطلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد 1 ، العدد 1 .
- صلاح حميد حسين كرميان 2008 م ، صلاح سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل ، رسالة دكتوراه ، قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية ، كلية الآداب والتربية ، الأكاديمية العربية المفتوحة .
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دارالفكر العربي.
- عديلة حسن طاهر تونسي (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة) مقدمة الى كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- غالب بن محمد المشيخي 2009 م ، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- فتحية سالم اعجال 2015 م ، قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة سبها للعلوم الانسانية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الاول ، ص 143 .
- فضيلة السبعوي 2007 قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، بغداد
- محمد ابراهيم 2003 م ، دور التربية في مستقبل الوطن العربي ، ط1 ، دار مجدلاوي .
- محمد احمد المومني ، مازن محمود نعيم 2013 م ، قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجبل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الاردنية للعلوم التربوية ، مجلد 9 ، العدد 3 ، 173 - 185 .

- محمد ابوالعلا 2010 م قلق المستقبل وعلاقته بهوية الانا لدى عينة من الطلاب الجامعيين ، المؤتمر الدولي الاول ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، القاهرة
- محمد فراج 2006 م ، قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، 16(2) 480-501 .
- محمد علي معيشي 2012 ، قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات ، دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق (75) ، 297-308
- محمد النابلسي 1999 م ، سيكولوجيا السياسة العربية ، العرب والمستقبلات ، بيروت دار النهضة العربية .
- محمود محي الدين عشري 2004 ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية ، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، الارشاد النفسي وتحديات التنمية
- وفاء محمد القاضي 2009 م ، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية في الجامعة الاسلامية بغزة - - نصير بن نبي ، موسى امطبوش 2020 م ، مستوى