



قلق المستقبل لدى طلبة جامعة عمر المختار وعلاقته ببعض المتغيرات

د. يمنى محمد أحمد قاطون¹، أ. محمد إدريس محمد الحداد²

1. أستاذ مساعد بقسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة عمر المختار، yomna.katoun@omu.edu.ly
2. محاضر مساعد بقسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة عمر المختار، mohammad.haddad@omu.edu.ly

DOI: <https://doi.org/10.37376/asj.vi8.7297>

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الاقتصاد جامعة عمر المختار، مع التركيز على دراسة العلاقة بين هذا القلق ومتغيري الجنس والسنة الدراسية. وشملت العينة 08 طالباً وطالبة، موزعين بالتساوي بين السنتين الثالثة والرابعة، حيث تم اختيار 04 طالباً وطالبة من كل سنة، مع تحقيق التوازن بين الجنسين (02 ذكراً و02 أنثى في كل سنة). واستخدم الباحثون مقياس قلق المستقبل الذي وضعه غالب بن محمد المشيخي (9002) والذي يتكون من 34 فقرة. كشفت نتائج الدراسة عن انخفاض عام في مستوى قلق المستقبل بين المشاركين، كما لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى إلى متغيرات الجنس أو السنة الدراسية. واختتمت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات لتعزيز فهم قلق المستقبل لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل طلبة جامعة عمر المختار.



Abstract of the study

This study aimed to analyze the level of future anxiety among students at Omar Al-Mukhtar University's Faculty of Economics, specifically investigating the relationship between this anxiety and the variables of gender and academic year. The sample comprised 80 students, equally distributed between the third and fourth academic years, with 40 students selected from each year. Gender balance was maintained, with 20 males and 20 females in each year group. Researchers utilized the Future Anxiety Scale developed by Ghalib bin Mohammed Al-Mashikhi (2009), which consists of 43 items.

The study's findings revealed an overall low level of future anxiety among the participants. Furthermore, no statistically significant differences in anxiety levels were found attributable to either gender or academic year. The study concludes with a set of recommendations and suggestions to enhance the understanding of future anxiety among students.

Keywords: Future anxiety, Omar Al-Mukhtar University students.

المقدمة:

الطريقة، يمكن تعزيز التفاؤل والاتزان في الحياة، وتجنب الوقوع في فخ الخوف والاكتئاب. كل هذه العوامل تسهم في تفاقم ظاهرة قلق المستقبل.

قلق المستقبل يؤثر سلباً على حياة الفرد وسلوكه وشخصيته، مما قد يعيق تحقيق أهدافه وطموحاته. من بين الآثار السلبية لقلق المستقبل شعور الفرد بالعزلة والانغلاق داخل روتين يومي، وفقدان المرونة والقدرة على التكيف. بالإضافة إلى ذلك، قد يلجأ الفرد إلى أساليب غير صحية في التعامل مع الآخرين، ويعتمد عليهم بشكل مفرط في تلبية احتياجاته وتأمين مستقبله.

لذلك، يعتبر قلق المستقبل موضوعاً يستحق البحث والدراسة، خاصة بين فئة الشباب وطلبة الجامعات. يعيش الطالب الجامعي حالة من القلق تجاه المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق أهدافه في ظل التغيرات المجتمعية، مثل نقص فرص العمل وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي. هذه العوامل تزيد من حدة القلق من المستقبل، خاصة في ظل الأزمات والضغوطات العالمية. بناءً على ذلك، يهدف هذا البحث إلى دراسة ظاهرة قلق المستقبل لدى طلبة جامعة عمر المختار

مشكلة البحث:

يُعتبر القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العصر الحالي، حيث أصبح سمة مميزة لهذا الزمن. التطورات العلمية والتكنولوجية المتسارعة، إلى جانب التعقيدات الاجتماعية والاقتصادية، أدت إلى زيادة الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتق الفرد، مما يزيد من شعوره بالخوف وعدم اليقين تجاه المستقبل. وفي حالات معينة، يمكن أن يكون القلق دافعاً إيجابياً إذا تم إدارته بشكل صحيح، حيث يعزز القدرة على التكيف ويحفز الأداء. ولكن إذا خرج عن السيطرة، فإنه يتحول إلى مصدر تهديد للصحة النفسية، ويؤثر سلباً على جودة

القلق يُعد جزءاً لا يتجزأ من الوجود البشري، حيث يلعب دوراً محورياً في تشكيل الشخصية ويُعتبر أحد العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني. فهو استجابة طبيعية لمواقف التحدي التي يواجهها الأفراد، ويظهر بدرجات متفاوتة لدى الجميع. ومع ذلك، يتحول القلق إلى تهديد عندما يتجاوز مستواه الطبيعي في العقود الأخيرة، ظهر «قلق المستقبل» كمفهوم يستحق الاهتمام البحثي، حيث يُعد المستقبل مصدراً رئيسياً للقلق الغامض، لاسيما مع التغيرات المتسارعة التي تزيد من عدم الاستقرار في حياة الأفراد والمجتمعات. وأصبحت حالة عدم اليقين تجاه المستقبل سمة نفسية بارزة، تتأثر بعوامل متعددة مثل العمر والوضع الاجتماعي والاقتصادي. يزداد هذا القلق بشكل ملحوظ لدى الشباب الذين يسعون إلى اكتساب هوياتهم وتحقيق ذواتهم خاصة في ظل الصعوبات التي تواجههم في الحصول على فرص عمل تضمن لهم حياة مستقرة. التغيرات العالمية المتسارعة، سواء في المنطقة العربية أو الغربية، تساهم في تعميق الشعور بالخوف وعدم اليقين تجاه مستقبل غامض. وانتشار النزاعات وما يتبعها من دمار وتشريد، أدت إلى تفاقم المشكلات النفسية التي تؤثر على تواصل الفرد مع نفسه ومحيطه. في هذا العصر الذي يشهد تزايداً في الحروب والأمراض الجسدية والنفسية، أصبح من الضروري أن يتمتع الفرد بقدرة عالية على التكيف لمواجهة هذه التحديات، والسعي لتحقيق التوازن النفسي والسعادة.

هذه التحولات قد تثير حالة من القلق، خاصة لدى الشباب، الذين يعانون من الخوف والتوتر تجاه ما يحمله المستقبل. استمرارية التغيير قد تعزز الشعور بالقلق تجاه المستقبل، مما يتطلب تخطيطاً استراتيجياً لمواجهة هذه التحديات ووضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق. بهذه

الحياة ورضا الفرد عن ذاته (حسن، 1999).

في السنوات الأخيرة، برز اهتمام خاص بنوع من القلق يُعرف بـ«قلق المستقبل»، والذي يُوصف بأنه حالة من الخوف والتوجس تجاه الأحداث المقبلة. يُعد هذا النوع من القلق شائعاً بشكل خاص بين فئة الشباب والمراهقين، حيث يولد لديهم شعوراً بالترقب والإحباط تجاه مستقبل غامض وغير مؤكد. هذا النوع من القلق يُضعف ثقة الشباب بالمستقبل ويزيد من نظرة التشاؤم لديهم (البدران، 2011).

من بين العوامل الرئيسية التي تساهم في ظهور قلق المستقبل هي أمهات التفكير السلبي والتفسيرات المشوهة للأحداث، والتي تجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية. بالإضافة إلى ذلك، فإن نقص الخبرة في مواجهة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة يزيد من حدة هذه المشكلة (Seginer, 1992; Passig, 2001; Silverman & Field, 2011).

وأشارت بعض الدراسات إلى أن قلق المستقبل يُعد من القضايا التي تشغل بال الشباب وتؤثر على أدائهم اليومي، حيث يعيق قدرتهم على تحديد أهداف واضحة أو تبني رؤية واقعية للحياة. هذا الأمر يتفاقم في ظل الضغوط المعاصرة مثل البطالة، وارتفاع تكاليف المعيشة، والتغيرات المستمرة في البيئة الاجتماعية والاقتصادية (المشيخي، 2009).

بالنسبة للطلاب الجامعيين، يُعتبر قلق المستقبل عاملاً مؤثراً بشكل كبير على شخصياتهم ومستقبلهم. كلما زادت حدة هذا القلق، ظهرت اضطرابات نفسية وسلوكية متعددة، مما يؤثر على قدرتهم على تحقيق أهدافهم. كما أن انعدام الأمن النفسي لدى الطلاب يجعلهم يشعرون بالعجز وعدم القدرة على التحكم في الأحداث، مما يؤدي إلى انخفاض الدافع للإنجاز وزيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب (Seligman &).

(Garber, 1989).

وأكدت دراسات أخرى أن قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين يرتبط بشكل وثيق بتوقعاتهم تجاه الأحداث المقبلة، مثل الوظيفة والزواج والصحة. هذه التوقعات غالباً ما تكون مصحوبة بمشاعر سلبية مثل الإحباط وعدم الثقة بالنفس، مما يؤثر على نظرتهم للحياة وقدرتهم على تحقيق الذات (دياب، 2002؛ منصور، 1995).

تُعتبر الصحة النفسية للطلاب الجامعيين عاملاً أساسياً في تحقيق النجاح والإنتاجية. أي ضغوط نفسية أو اجتماعية يتعرضون لها خلال فترة الدراسة قد تؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وحياتهم الشخصية، مما يزيد من شعورهم بالقلق وعدم الاستقرار (العلمي، 2003).

وأشارت بعض الأبحاث إلى أن الطلاب الجامعيين غالباً ما يعيشون في حالة من القلق والتشاؤم تجاه مستقبلهم، خاصة في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي تواجههم. هذا الشعور بالإحباط يتفاقم بسبب الطموحات الكبيرة التي يتمتع بها الشباب، مما يؤدي إلى صراعات نفسية وزيادة في حدة القلق (أبو زيد، 1992).

يرتبط قلق الطلاب الجامعيين أيضاً بمرحلة تحديد الهوية، والتي تُعرف بـ«أزمة الهوية» وفقاً لإريكسون (Erikson, 1968). هذه المرحلة تتطلب من الفرد اتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بحياته المستقبلية، ولكن الصراع بين توقعات المجتمع وقدرات الفرد قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالقلق والتوتر (عثمان، 2001).

في ظل الظروف الراهنة في ليبيا، والتي تشهد اضطرابات سياسية واقتصادية، أصبحت دراسة قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين أمراً بالغ الأهمية. فهم يمثلون شريحة حيوية في بناء المجتمع، وأي تأثير سلبي على صحتهم النفسية

قد يعيق قدرتهم على التكيف مع التحديات المستقبلية. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مستوى قلق المستقبل لدى طلاب السنة الثالثة والرابعة في كلية الاقتصاد بجامعة عمر المختار، وعلاقته ببعض المتغيرات.

ومن خلال ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة البحث؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل، وفق متغير النوع (ذكر- أنثى) لدى عينة البحث؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وفق متغير السنة الدراسية (الثالثة - الرابعة) لدى عينة البحث؟

أهداف البحث:

يستهدف البحث ما يأتي:

- 1- التعرف على مستوى قلق لدى عينة الدراسة.
- 2- التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق النوع (ذكر - أنثى) لدى عينة الدراسة.
- 3- التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل وفقاً لمتغير السنة الدراسية (الثالثة- الرابعة) لدى عينة الدراسة.

أهمية البحث:

-الأهمية النظرية:

يتميز هذا البحث بتركيزه على ظاهرة «قلق المستقبل»، وهي إحدى القضايا النفسية المعاصرة التي تؤثر بشكل عميق على الصحة العقلية والسلوكيات الحياتية للأفراد. وتبرز أهمية الدراسة من خلال اختبارها لشرية طلبة الجامعات، الذين يُعتبرون عماد المجتمع وقادة التغيير فيه. فهم ليسوا فقط فئة واسعة العدد، بل هم أيضاً الفئة الأكثر تأثراً بالتحديات المستقبلية، مما يجعل فهم تطلعاتهم ومخاوفهم أمراً بالغ الأهمية. كما يهدف البحث إلى تشخيص العوامل التي

تُضعف الأداء الأكاديمي للطلبة وتحد من تفاعلهم مع المهام التعليمية، وذلك في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة التي تواجه المجتمعات الحديثة. بالإضافة إلى ذلك، يسلط البحث الضوء على الجوانب النفسية المرتبطة بالقلق من المستقبل، خاصة في ظل التحديات الاقتصادية مثل نقص الوظائف وندرة الموارد، مما يستدعي اهتماماً متخصصاً من الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية.

-الأهمية التطبيقية:

تكمن القيمة التطبيقية لهذا البحث في إثرائه للمكتبة العلمية في ليبيا، خاصة في مجال دراسة ظاهرة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات. حيث يقدم البحث رؤى جديدة وبيانات دقيقة تساهم في فهم أعمق لهذه الظاهرة وتأثيراتها. علاوة على ذلك، يمكن أن تكون نتائج البحث بمثابة دليل لصناع القرار في تطوير برامج إرشادية وتوعوية تهدف إلى تحويل قلق الطلبة من المستقبل إلى قوة دافعة تعزز من إنتاجيتهم وتفاعلهم مع متطلبات الحياة الأكاديمية والمهنية. وبذلك، يمكن أن يصبح القلق مصدراً للإلهام والتحفيز بدلاً من كونه عبئاً نفسياً يعيق التقدم.

مفاهيم البحث:

قلق المستقبل: «جزء من القلق العام الملح على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنين، كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف العامة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام». (سعود، 2005: 63).

القلق إجرائياً: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل.

الطالب الجامعي: «هو الشخص الذي يتلقى المحاضرات والتدريب على كيفية الحصول على المعلومات في

مؤسسة التعليم العالي؛ ليحصل بعد اجتيازه لهذه المرحلة على شهادة ليسانس أو ماجستير». (مزيش، 2009).

حدود البحث:

يتحدد البحث بطلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة بكلية الاقتصاد- جامعة عمر المختار، البالغ عددهم (80)، للعام الدراسي 2021/2022 م .

الخلفية النظرية:

قلق المستقبل يُعد أحد أبرز أشكال القلق التي تُهدد التوازن النفسي للفرد، حيث يعكس حالة من الخوف من المجهول تنبع من تجارب سابقة وحالية تُشعره بعدم الأمان وتوقع التهديدات وعدم الاستقرار. هذا النوع من القلق يُؤد لدى الفرد مشاعر سلبية مثل التشاؤم واليأس، وقد يتطور إلى اضطرابات نفسية تُضعف قدرته على التفكير العقلاني والواقعي، مما يُفقدّه الإحساس بالطمأنينة النفسية. (المشيخي، 2009، 4).

تقريباً جميع أشكال القلق ترتبط بدرجة ما بالمستقبل، سواء كان هذا المستقبل قريباً (دقائق، ساعات، أو أيام) أو بعيداً. يمكن وصف قلق المستقبل بأنه حالة من التوجُّس والترقب تجاه تغييرات محتملة في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أحداث سلبية. على سبيل المثال، قد تشعر فتاة بالقلق حيال أدائها الأكاديمي أو قدرتها على أن تكون أماً ناجحة في المستقبل. يُعتبر قلق المستقبل حالة انفعالية تتميز بالخوف والترقب من وقوع أحداث غير مرغوب فيها، مصحوبة بشعور مستمر بالتوتر والخوف الذي قد لا يكون مبرراً من الناحية الموضوعية. (Zaleski, 1996, 165, 174).

وقد ميّز سيلبرجر بين نوعين رئيسيين من القلق: القلق الحالة (A-state) والقلق السمة (A-trait). -القلق الظرفي: «هو حالة مؤقتة مرتبطة بموقف أو ظرف معين،

وتتأثر بشكل مباشر بالضغوط التي يتعرض لها الفرد. تتفاوت شدته حسب طبيعة الموقف، حيث يزداد في المواقف التي يُنظر إليها على أنها تهديدية، حتى لو لم يكن الخطر حقيقياً، ويقل في المواقف غير الضاغطة».

-القلق السمة: «هو استعداد نفسي ثابت نسبياً لدى الفرد، ناتج عن تجارب مؤلمة سابقة. يُستثار هذا الاستعداد بمثيرات داخلية أو خارجية، ويعكس نزوعاً سلوكياً مكتسباً يعتمد على خبرات الفرد السابقة، ويُسهم في تشكيل نظريته للعالم وردود أفعاله تجاه مواقف معينة». (ميخائيل، 2003؛ البلاوي، 1987،

-تعريف قلق المستقبل:

في اللغة، يُشير القلق إلى «الاضطراب وعدم الاستقرار». يُقال: «قلق الشيء قلقاً» أي تحرك واهتز، و«أقلق الشيء» يعني حرّكه من مكانه. (ابن منظور، 1968).

أما من الناحية الاصطلاحية، فقد عرّف بارلو (2000) قلق المستقبل بأنه «حالة نفسية سلبية تتميز بأعراض جسدية مثل التوتر والخوف من المستقبل، مع تركيز الفرد على احتمالية حدوث خطر أو سوء طالع لا يمكن التحكم فيه». من جهة أخرى، عرّفته صبري (2003) بأنه «الخوف من شر متوقع في المستقبل، ناتج عن تفاعل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل».

بينما رأت العجمي (2004) أن قلق المستقبل هو «قلق محدد يدرك الفرد أسبابه، ويصاحبه خوف وشك واهتمام بما سيحدث من تغييرات، سواء كانت شخصية أو غير شخصية، مما يُؤد شعوراً باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة في التحكم بالنتائج».

وأضاف عشري (2004) أن قلق المستقبل هو «تجربة انفعالية غير سارة، يشعر خلالها الفرد بخوف غامض تجاه المستقبل، مع توقع سلبى للأحداث وصعوبة في تحقيق

الطموحات، مصحوبة بأعراض جسدية مثل الصداع وفقدان التركيز».

ويعرّف الباحثان قلق المستقبل بأنه: «شعور يراود الفرد خوفاً من وقوع حدث غير مرغوب فيه، ولا يقتصر هذا الشعور على المستقبل فقط، بل قد يرتبط بأحداث الحاضر أو الماضي التي لا يرغب الفرد في تكرارها. القلق شعور ملازم للأشخاص الذين يُفكرون بشكل مفرط، وقد تظهر آثاره على ملامحهم وسلوكياتهم».

- مسببات قلق المستقبل:

- المسببات الأسرية:

تُعد الأسرة النواة الأولى التي يتشكل من خلالها وعي الفرد وانفعالاته، حيث تُعتبر البيئة الأسرية المحطة الأولى التي قد تُزرع فيها بذور القلق أو الطمأنينة. يشير خبراء علم النفس إلى أن الصحة النفسية للفرد تتأثر بشكل كبير بالجو العائلي الذي ينشأ فيه، مما يجعل الأسرة عاملاً رئيسياً في تشكيل شخصيته وتوجهاته النفسية والاجتماعية. فإذا كانت البيئة الأسرية تسودها العلاقات المتينة والمشاعر الإيجابية، فإن ذلك يعزز من قدرة الفرد على التكيف مع الحياة بشكل عام. وقد أبرز أدلر (Adler) أن القلق غالباً ما يبدأ في مراحل الطفولة المبكرة، حيث تلعب أساليب التربية دوراً محورياً في تشكيل مخاوف الفرد تجاه المستقبل. (العزاوي، 2002: 56)

- المسببات النفسية والاجتماعية:

تُعد السمات النفسية للفرد من العوامل الرئيسية التي تسهم في ظهور القلق، حيث يمكن أن يؤدي الشعور الدائم بالتهديد أو عدم الاستقرار إلى تفاقم هذه الحالة. على سبيل المثال، الأفراد الذين يعانون من توتر نفسي أو خوف مزمن قد يكونون أكثر عرضة للقلق. كما أشار مولين (Moline، 1990) إلى أن أسباب القلق المستقبلي قد تشمل «عدم قدرة الفرد على

التكيف مع التحديات، أو عدم قدرته على التمييز بين تطلعاته الشخصية والواقع الذي يعيش فيه». بالإضافة إلى ذلك، قد تسهم عوامل مثل التفكك الأسري، والشعور بعدم الأمان، وعدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل في تفاقم هذه الحالة.

ويضيف الأقصري (2002: 23) «أن الفشل في تحقيق الأهداف، أو التعرض للاضطهاد في البيئة الأسرية أو العملية، قد يكون سبباً رئيسياً للقلق. كما أن محاولات الفرد الفاشلة في تغيير عاداته السلبية قد تزيد من شعوره بالقلق. ويؤكد أن الجهل بمعنى الحياة الحقيقي قد يكون عاملاً محورياً في استمرار حالة القلق، حيث أن الفرد الذي لا يدرك قيمة الحياة قد يهدرها في القلق بدلاً من الاستمتاع بها».

- سمات ذوي قلق المستقبل:

يُظهر الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل مجموعة من السمات المميزة، منها التركيز المفرط على الحاضر أو الهروب إلى الماضي، والتربس السلبي للأحداث المستقبلية دون اتخاذ إجراءات إيجابية. كما يميلون إلى تجنب المخاطرة والالتزام بالروتين التقليدي، مما يعيق تطورهم الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، قد يستخدمون آليات دفاعية مثل الكبت لتجنب المواجهة مع مشاعرهم السلبية.

ومن السمات الأخرى الاعتماد المفرط على العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبلهم، والشعور الدائم بالحزن والشك. كما أنهم غالباً ما يخشون التغيرات الاجتماعية والسياسية، ويميلون إلى التشاؤم وتوقع الأسوأ. وقد يؤدي انعدام الثقة في الآخرين إلى صدمات مع المحيطين، مما يعزز شعورهم بالعزلة وعدم الاستقرار. (حسين، 2000، 19)

- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تناولت العديد من النظريات مفهوم القلق كأحد المفاهيم الأساسية في علم النفس، وسيعرض الباحثان بعضاً من

هذه النظريات على النحو التالي:

- نظرية فرويد (1859-1939):

أعطى فرويد أهمية كبيرة للقلق في الحياة الإنسانية، حيث رأى أن القلق يؤدي دورًا تحذيريًا لتجنب الأخطار الوشيكة. وفقًا لفرويد، تتكون الشخصية من ثلاثة مكونات رئيسية:

- «الهو (Id): يمثل الغرائز الفطرية التي تسعى للإشباع الفوري وفقًا لمبدأ اللذة.

- الأنا (Ego): تعمل كوسيط بين الهو والعالم الخارجي، وتسعى لإشباع الرغبات بشكل مقبول اجتماعيًا.

- الأنا الأعلى (Super-Ego): تمثل الضمير والمثالية، وتعمل على توجيه الأنا.

أكد فرويد أن جذور القلق تعود إلى الطفولة، حيث ينشأ نتيجة الصراع بين الهو والأنا الأعلى، خاصة عندما يحاول الطفل إشباع غرائزه فيواجه العقاب من الكبار، مما يولد لديه شعورًا بالتهديد وفقدان الأمن. كما حدد فرويد ثلاثة أنواع من القلق:

1- القلق الواقعي (Reality Anxiety): ينشأ من تهديدات خارجية.

2- القلق العصبي (Neurotic Anxiety): ينشأ من دوافع الهو المكبوتة.

3- القلق الأخلاقي (Moral Anxiety): ينشأ من صراع الأنا مع الأنا الأعلى، ويظهر في شكل مشاعر الذنب والخجل.

- نظرية هورني (1855-1958):

ركزت هورني على القلق كرد فعل لشعور الفرد بالعجز والعزلة في عالم عدائي. رأت أن القلق ينشأ من اضطرابات في العلاقات الأسرية، خاصة عندما يشعر الطفل بعدم الأمان في علاقته مع والديه. حددت هورني ثلاثة مصادر رئيسية للقلق:

1- الشعور بالعجز.

2- الشعور بالعداوة.

3- الشعور بالعزلة.

واعتبرت أن القلق ينبع من شعور الفرد بأنه يعيش في عالم مليء بالتناقضات والعداء، مما يجعله يشعر بعدم الفهم والضعف.

- نظرية سوليفان (1892-1945):

ركز سوليفان على دور العلاقات الاجتماعية في تشكيل الشخصية وتطورها. عرّف الشخصية على أنها نمط ثابت من المواقف الاجتماعية المتكررة. حدد سوليفان ثلاث عمليات رئيسية في العلاقات الاجتماعية:

1- الديناميات: أنماط تحولات الطاقة التي تميز الفرد.

2- التشخيصات: الصور الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه والآخرين.

3- أنماط الخبرة: تتضمن الخبرات الخام والمتابعة والتركيبية.

أكد سوليفان أن القلق ينتج عن العلاقات الشخصية المتبادلة، خاصة تلك التي تبدأ من علاقة الأم بالطفل. رأى أن القلق ينشأ من فقدان الأمن وضعف الثقة بالنفس، مما يعيق النمو الوجداني السليم.

- مقارنة بين النظريات:

تتفق نظريتا فرويد وهورني على أن جذور القلق تعود إلى الطفولة والعلاقات الأسرية، حيث تؤثر العلاقات السليمة في بناء شخصية سوية، بينما تؤدي العلاقات المضطربة إلى الشعور بالقلق وفقدان الثقة. من ناحية أخرى، ركز سوليفان على دور العلاقات الاجتماعية بشكل عام، مع إبراز دور الأم كعامل رئيسي في نشأة القلق.

باختصار، بينما تشترك النظريات في التأكيد على أهمية العلاقات المبكرة في تشكيل القلق، فإنها تختلف في

تركيزها على العوامل الأسرية مقابل العوامل الاجتماعية الأوسع.

الدراسات السابقة

1- دراسة (سعود، 2005):

سعت هذه الدراسة إلى تحليل الارتباط بين مخاوف المستقبل وسمتي التفاؤل والتشاؤم. شملت العينة 2284 طالباً، حيث استعانت الباحثة بمقياس خاص لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة إلى جانب استخدام مقياس الكويت للقلق المعد من قبل أحمد عبد الخالق ومقياس الأمل لسنايدر. كشفت النتائج عن ارتباط ذي دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى دخل الأسرة، حيث تقل المخاوف مع زيادة الدخل. كما أظهرت النتائج ارتباطاً بين قلق المستقبل ومتغيرات نفسية كالتفاؤل والتشاؤم والأمل. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ أن الإناث يعانين من قلق مستقبلي أعلى مقارنة بالذكور، بينما ينخفض هذا القلق مع التقدم في العمر. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل.

2- دراسة (السبعوي، 2007):

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية، مع تحليل العلاقة بين هذا القلق ومتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي). تكونت العينة من 578 طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الخالدي (2002) لقياس قلق المستقبل. أظهرت النتائج وجود ارتباط بين قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث، بينما لم تُظهر النتائج أي ارتباط ذي دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتخصص الدراسي.

3- دراسة (محمد، 2010):

ركزت هذه الدراسة على قياس مستوى قلق المستقبل لدى الشباب، مع تحليل الفروق بناءً على متغيرات

العمر والجنس والحالة الاجتماعية والمهنة. تكونت العينة من 151 شاباً وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً، وتم استخدام مقياس قلق المستقلمن إعداد مسعود (2006). أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مرتبطة بالمهنة.

4- دراسة (جبر، 2012):

سعت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين سمات الشخصية الخمس الكبرى وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. تكونت العينة من 800 طالب وطالبة (409 ذكور و391 إناث) من جامعتي الأزهر والأقصى. تم استخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المعد من قبل الأنصاري (1997) ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على الجنس لصالح الإناث، بينما لم تكن هناك فروق تعزى للجامعة أو المستوى الدراسي.

5- دراسة (القرشي، 2012):

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين قلق المستقبل والدافع للإنجاز لدى طلاب جامعة أم القرى. تكونت العينة من 300 طالب من الكليات العلمية و150 طالباً من الكليات النظرية. تم استخدام مقياس الدافع للإنجاز المعد من قبل مرسى (1981) ومقياس قلق المستقبل المعد من قبل شقير (2005). أظهرت النتائج ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على التخصص أو المستوى الدراسي. كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الدافع للإنجاز، حيث ارتفع القلق مع زيادة الدافع.

6- دراسة (المعشي، 2012):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد درجة قلق المستقبل بناءً على بعض المتغيرات. تكونت العينة من 109 طالبًا، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2009). أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين، مع عدم وجود فروق تعزى للعمر، التخصص الأكاديمي أو المعدل التراكمي.

7- دراسة (المومني ونعيم، 2013):

سعت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل بناءً على بعض المتغيرات. تكونت العينة من 439 طالبًا وطالبة (207 ذكور و232 إناث)، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى قلق المستقبل، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى، بينما جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة. كما وجدت الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بناءً على الجنس لصالح الذكور، بينما لم تكن هناك فروق تعزى للمستوى الدراسي.

8- دراسة (حبيب، 2013):

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة. تكونت العينة من 100 طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد السعداوي (2007) ومقياس مستوى الطموح من إعداد اليحياوي (2007). أظهرت النتائج وجود قلق مستقبلي لدى أفراد العينة، مع وجود علاقة ضعيفة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح.

9 - دراسة زايد (2022)

هدفت الدراسة إلى لاالكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بكلية الآداب جاكعة المرج وبلغ

حجم العينة (302) وتم استخدام مقياس قلق المستقبل اعداد المشيخي (2009) واطهرت النتائج ان مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مرتفع ،وعدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص ، ووجود فروق تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور .

10 - دراسة (البهنسي، 2020):

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (772) طالباً وطالبة الينة الثالثة كلية التربية جامعة دمياط ، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني اعداد الباحثة ومقياس مهارات ما وراء الانفعال اعداد الباحثة ، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وامكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مهارات ما وراء الانفعال .

- تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وتحليل نتائجها، يظهر أن معظم هذه الدراسات تشترك في الهدف الأساسي، وهو دراسة قلق المستقبل، مع اختلافها في ارتباطه ببعض المتغيرات.

- من حيث الأهداف؛ فقد سعت دراسة (سعود، 2005؛ جبر، 2012) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل، بالإضافة إلى استكشاف العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وقلق المستقبل. بينما تناولت دراسة (السبعادي، 2005؛ محمد، 2010 ودراسة زايد 2022 ، ودراسة بهنسي 2023) تصورات طلاب الجامعة حول المستقبل، وهو ما يتفق مع أهداف البحث الحالي.

- أما من حيث الأدوات المستخدمة، فقد اعتمدت غالبية الدراسات على أدوات اعددها الباحثين مثل دراسات (سعود،

الضرورة لصياغة مشكلة البحث، واختيار المنهجية المناسبة، وتحديد الأدوات التي تتماشى مع الأهداف المرجوة من الدراسة.

إجراءات البحث:

- منهج البحث: تم اتباع المنهج الوصفي في هذا البحث، نظرًا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة. ويُعرّف المنهج الوصفي على أنه الأسلوب الذي يستخدمه الباحث لدراسة ظاهرة معينة في وضعها الراهن، وفق خطوات منهجية محددة، يتم من خلالها تحليل البيانات والمعطيات المتوفرة بهدف الوصول إلى حقائق علمية دقيقة حول الظاهرة.

- مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث طلاب السنة الثالثة والرابعة في كلية الاقتصاد، والذين بلغ عددهم (580) طالبًا، كما يوضح الجدول التالي.

جدول (1) يوضح توزيع مجتمع البحث

السنة الدراسية	ذكور	إناث	المجموع
السنة الثالثة	210	96	306
السنة الرابعة	180	94	274
المجموع	390	190	580

الطبقية من طلبة وطالبات كلية الاقتصاد (السنة الثالثة - والسنة الرابعة) حيث بلغ حجم العينة (80) مقسمين إلى (40) من الذكور و(40) من الإناث من السنتين الثالثة والرابعة بواقع (20) طالبًا، و(20) طالبة، والجدول الآتي يوضح توزيع العينة الأساسية.

2005؛ القاضي، 2009؛ المومني ونعيم، 2013، بهنسي (2023). بينما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (السبعراوي، 2006، زايد (2022) في استخدام مقياس جاهزة

- أما من حيث النتائج، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لصالح الإناث، مثل دراسة (سعود، 2005؛ السبعراوي، 2007؛ جبر، 2012)، في حين توصلت دراسة (المومني ونعيم، 2013، زايد (2022) إلى نتائج معاكسة، حيث وجدت فروقًا لصالح الذكور. كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين قلق المستقبل والحالة الاجتماعية، كما في دراسة (محمد، 2010)، بينما أشارت دراسة (حبيب، 2013) إلى وجود علاقة ضعيفة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح. وقد شكلت هذه الدراسات السابقة أساسًا مهمًا استفاد منه الباحثان في عدة جوانب، من بينها توفير المعلومات

- عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية: بلغ حجم العينة الاستطلاعية (30) طالبًا وطالبة؛ وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث.

- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية

جدول (2) يوضح توزيع العينة الأساسية

السنة الدراسية	ذكور	إناث	المجموع
السنة الثالثة	20	20	40
السنة الرابعة	20	20	40
المجموع	40	40	80

- أداة البحث:

حُسبت الكفاءة السيكمترية له بعده طرق هي:

-الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال:
-صدق الظاهري: عُرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس والبالغ عددهم (10) من أجل إبداء ملاحظاتهم حول صلاحية المقياس، ومدى انتماء كل فقرة للبعد الخاص بها، وقد أجمع الأساتذة على صلاحية المقياس دون تعديل، وهذا يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام؛ لتحقيق الهدف من البحث.

- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحثان بحساب معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الاتساق الداخلي بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وقد تحققت منه باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

من أجل تحقيق أهداف البحث، وبعد مراجعة العديد من المقاييس المرتبطة بقلق المستقبل، اعتمد الباحثان على مقياس قلق المستقبل الذي أعده غالب بن محمد المشيخي (2009). يتألف هذا المقياس من 43 عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية لقلق المستقبل، وهي: التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة في الحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، والمظاهر الجسمية لقلق المستقبل. وتتم الإجابة على فقرات المقياس باستخدام خيارين: «تنطبق» أو «لا تنطبق».

الخصائص السيكمترية للمقياس:

من أجل التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لمعاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية

الفقرة	ارتباطها	الفقرة	ارتباطها
1	0.34	23	*0.45
2	*0.46	24	0.26
3	*0.39	25	0.35
4	0.08	26	0.53
5	0.28	27	* 0.42
6	0.59	28	0.59
7	0.19	29	0.36
8	0.51	30	0.49
9	0.32	31	0.61
10	0.39*	32	*0.39
11	*0.45	33	*0.42
12	*0.41	34	0.32
13	0.30	35	0.26
14	0.35	36	0.65
15	0.33	37	*0.38
16	0.31	38	0.60
17	0.68	39	0.31
18	*0.44	40	0.48
19	0.35	41	0.52
20	0.26	42	*0.40
21	0.63	43	0.04
22	0.33		

تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية ومناسبة لأغراض البحث.

الأساليب الإحصائية:

(t- test) - لعينة واحدة .

(t-test) - لعينتين مستقلتين .

عرض نتائج البحث وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى قلق لدى عينة

الدراسة.

وللتحقق من هذا الهدف استُخدم اختبار (t-test)

للعينة الواحدة، وقام الباحثان بمقارنة متوسط العينة بالمتوسط

النظري، واستخرجت المتوسط النظري من خلال ضرب القيمة

التي يأخذها البديل الأوسط وهي "2" في عدد فقرات المقياس

ككل، وجدول (4) يوضح الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى

عينة البحث:

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط

تراوحت ما بين (0.68 و 0.04) عند مستوى دلالة (0.01)

و(0.05) وهي معاملات ارتباط مقبولة، وهذا يعني أن المقياس

يتمتع بالصدق.

- الصدق الذاتي : استخدم الباحثان جذر معامل ارتباط الثبات؛

لاستخراج الصدق الذاتي للمقياس، وذلك خلال جذر معامل

ارتباط ألفا كرونباخ و هو (0.89) ، ومن خلال جذر معامل

ارتباط التجزئة النصفية وهو (0.82).

- الثبات: من أجل التحقق من ثبات المقياس استخدم الباحثان

طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات، وعند حساب

معامل ارتباط بيرسون وُجد أن الدرجة الكلية تساوي (0.67).

وهي قيمة مرتفعة، وهو ما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته

للتطبيق النهائي، كما استخدمت طريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغ

معامل الثبات للدرجة الكلية تساوي (0.79) وهي قيمة مرتفعة

جدول (4) الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة البحث

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري للعينة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	80	74.38	86	13.81	49	-5.95	0.00

حبيب، 2013)، اللتان أشارتا إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل

لدى طلاب الجامعة.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل

وفق النوع (ذكر - أنثى) لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الهدف استخدم الباحثان

اختبار (t-test) للعينتين المستقلتين والجدول رقم (5) يوضح

الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب النوع (ذكر - أنثى):

يشير الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للعينة في

الدرجة الكلية، حيث جاءت الفروق لصالح المتوسط النظري.

وهذا يدل على انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى أفراد

العينة. يمكن تفسير هذه النتيجة، في ضوء الواقع الحالي، بطبيعة

تخصصهم في الاقتصاد، الذي يتيح لهم فرصاً واسعة في سوق

العمل، مثل العمل في المصارف، الشركات، وزارة الخارجية،

والسفارات، مما يوفر لهم استقراراً مالياً مرضياً. وتعارض هذه

النتيجة مع ما توصلت إليه دراستان سابقتان (محمد، 2010؛

جدول (5) الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب النوع

اسم المقياس	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
قلق المستقبل	ذكر	40	73.12	14.38	48	-0.64	0.67
	انثى	40	75.64	13.39			

مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة سعود (2005) والسبعواوي (2007) وجبر (2012)، التي أشارت إلى أن الإناث يعانين من مستويات أعلى من قلق المستقبل مقارنة بالذكور.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل وفقاً لمتغير السنة الدراسية (الثالثة-الرابعة) لدى عينة الدراسة. وللتأكد من هذا استخدم الباحثان اختبار (T-test) للعينتين المستقلتين والجدول رقم (6) يوضح الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق السنة الدراسية (الثالثة-الرابعة):

جدول (6) الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق السنة الدراسية

اسم المقياس	السنة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
قلق المستقبل	السنة الثالثة	40	74.69	15.20	48	0.17	0.81
	السنة الرابعة	40	74.04	12.45			

ملخص النتائج:

- انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بناءً على متغير النوع (الجنس) لدى عينة البحث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بناءً على متغير السنة الدراسية لدى عينة البحث.

توصيات البحث:

- بناءً على نتائج البحث، يوصي الباحثان بما يلي:
- التخطيط المبكر للمستقبل: عبر التعرف على الفرص الدراسية والمهنية وبناء شبكة علاقات مفيدة

يُظهر الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل، مما يشير إلى أن أفراد العينة من كلا الجنسين لديهم نظرة متقاربة تجاه مستقبلهم الوظيفي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المشاركين، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، يشعرون بالاطمئنان حيال فرصهم في سوق العمل، نظراً لوجود ضمانات وظيفية تتيح لهم تحقيق مستوى معيشي مُرضٍ. كما أن الفرص المهنية المتاحة لكلا الجنسين دون تمييز، مما يقلل من الشعور بالقلق المرتبط بالمستقبل. ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تتعارض

يشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية. ويُحتمل أن يكون السبب في ذلك هو أن طلاب السنتين الثالثة والرابعة يتشابهون في البرامج الدراسية والتدريبية بالإضافة إلى نقص الفارق الزمني بينهم الذي قد لا يكون كافياً لإحداث تغيير ملموس في نظرتهم للمستقبل وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلٍّ من القرشي (2012)، المعشي (2012)، والمومني ونعيم (2013)، التي أكدت عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل وفقاً للسنة الدراسية.

8.العشري، محمود محي الدين (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر -الشباب من أجل مستقبل أفضل-، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، مجلد (1)، ص ص 178-139.

9.العلمي، دلال (2003). التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

10.القرشي، محمد (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

11.المعشي، محمد بن علي بن مساوي (2012). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات تربوية، مجلة كلية التربية، الزقازيق ج 27، ع 75 ص ص 308-279.

12.المومني، نعيم ومحمد، مازن (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (9)، العدد (2) الأردن.

13.بدر، إبراهيم محمود (2003). تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (6)، ص ص 15، 55.

14.جبر، أحمد (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين

15.حبيب، أسعد (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.

- تطوير برامج إرشادية فردية لدعم الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل، بهدف تخفيف حدّة هذا القلق.

- تشجيع الطلاب على المشاركة في فعاليات وأنشطة تُعزز طاقاتهم ومواهبهم، مثل المهرجانات والندوات، بالإضافة إلى تشجيعهم على الانخراط في رحلات علمية وترفيهية لتعزيز أجواء إيجابية تدعم نظرتهم المتفائلة نحو المستقبل.

قائمة المراجع:

1.ابن منظور (1968) لسان العرب ج 3-1 تقديم الشيخ عبد الله العلياني، إعداد وتصنيف:يوسف خياط، بيروت: لبنان.

2.أبو زيد، نبيلة (1992). النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين. مجلة علم النفس، لعدد (24)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 61-48.

3.الأقصري، يوسف (2002). كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة دار اللطائف للنشر والتوزيع.

3.الببلاوي، فيولا (1987). مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

4.البدران، عبد السجاد عبد السادة (2011). قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الإعدادية في مركز محافظة البصرة»، مجلة آداب البصرة، ع56، ص ص 331 – 356

5.السباعوي، فضيلة (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، بغداد.

6.العجمي، نجلاء محمد (2004). بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة

7.العزاوي، نبيل (2002). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

27. كمال، علي (1983). النفس وانفعالاتها، وأمراضها، الدار العربية للنشر والتوزيع.
28. مخيمر، صلاح (1979). المدخل إلى الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
29. مزيش مصطفى (2009). مصادر المعلومات ودورها في تكوين الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة منتوري- قسنطينة
30. مشيخي، غالب. (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة: فلسطين.
31. منصور، طلعت (2005). أسس علم النفس العام، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
32. منصور، طلعت، أنور الشراوي، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف (1987). أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
33. ميخائيل، أمطانيوس (2003). دراسة لقياس القلق بوصفه حالة على عينات من طلبة الجامعات السورية، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، ع (2) المجلد (9)، ص ص 13-15.
34. هول ك. ج. ولانديزي (2003) نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد فرج وآخرون، دار الفكر العربي، القاهرة.
35. بهنسي، أمل ناصر حلمي (2023). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، المجلد (38) العدد (86) ص ص (3) (80)
1. Barlow, D.H. (2000). "Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory", American Psychologist, 55 (11),
16. حسن، محمود (1999). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. مجلة دراسات الخليج العربية، العدد (249) ص ص 71-85.
17. حسنين، أحمد محمد (2000). قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المينيا.
18. دياب، عاشور (2002). فعالية الإرشاد النفسي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس، المجلد (15)، العدد (11)، ص ص 436-466.
19. زايد، فاطمة عبد الله محمد (2022) قلق المستقبل لدى شباب المرحلة الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم والدراسات الانسانية العدد (68) ص ص (1) (23).
20. سعود، ناهد (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
21. شلتز، دوان (1983). نظريات الشخصية. ترجمة حمدي القيسي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
22. صالح، قاسم حسين (2009). الاضطرابات النفسية والعقلية، نظرياتها، أسبابها، طرائق علاجها. دار دجلة للنشر والتوزيع، بغداد
23. صبري، إيمان محمد (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 13 العدد 37.
24. عثمان، فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.
25. فرويد، سيجموند (1997). الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، دار الشروق. القاهرة
26. فهمي، أحمد مصطفى (1976). الصحة النفسية، دراسات سيكولوجية، مكتبة الخانجي، القاهرة.

to trauma hunter house» New York book.com.

Silverman, W. K; Field, A. P., (2011). Anxiety Disorders in Children and Adolescents. Second Edition, Cambridge University Press – UK.

6.Sullivan, H.S,(1953).The interpersonal Theory of Psychiatry .NewYork.Norton.

7.Zaleski, Zbigniew (1996). “Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary research,” Personality and Individual Differences, 21 (2), 165–174.

1247–1263.

2.Moline .R ,(1990) : Future anxiety –clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescents social work journal- vol 7.

3.Passig, D. (2001). “Future -Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies”, Journal Of Futures Research Quarterly, 19, (4), 27-47.

4.Seginer, Rachel. (1992). “Future Orientation: Age-Related Differences among Adolescent Females”, Journal of Youth and Adolescence, 21 (4), 421- 437.

5.Seligman.A et Garber.D (1989). «Children reaction