قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات

م.م.هبة مؤيد محمد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية

مستخلص :-

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتعقد الحياة التي يعيشها الانسان لم تجعل الانسان قادراً على تحقيق هدفه ولم تعد الاهداف قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي ، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجأت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتقوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة

ومن هنا يشكل المستقبل والاهتمام به الاولوية في حياة الشاب وهذا ما اكدته العديد من النظريات والدراسات ، الامر الذي يدعو الى ضرورة القيام بدراسة علمية من اجل تعرفنا على اهمية هذا المتغير لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم الشباب .

ويستهدف البحث الحالي :

١. قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب .

٢.التعرف على دلاله الفروق في: النوع (ذكر ، انثى) ، الحالة الاجتماعية (متزوج ،غر متزوج)، المهنة (طالب ، موظف) ، العمر(١٨-٢٤) و (٢٥-٣٠).

وقد تحدد البحث الحالي بعينه من الشباب الذين تتراوح اعمارهم من (١٨-٣٠) سنة وفيما يتعلق بالاطار النظري فقد قدمت الباحثة النظريات التي تناولت متغير البحث والدراسات السابقة .

وتحقيقاً لاهداف البحث الحالي ، قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس قلق المستقبل الذي اعدته (مسعود ، ٢٠٠٦) وقد كان لهذا المقياس صدق وثبات عاليين اذ بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٩٧) بطريقة اعادة الاختبار و (٠.٧١) بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي و(٠.٧٨) بطريقة التجزئة النصفية ويدل ارتفاع ثبات المقياس في صلاحيته للاستخدام . وتألفت عينة البحث التطبيقية من (١٥١) شاباً وشابة اما ادوات البحث الحالي فتمثلت بمقياس قلق المستقبل الذي طبقته على افراد عينة البحث .

وقد تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام (الاختبار التائي لعينة واحدة T- test والاختبار التائي لعينتين مستقلتين) .

اشارت نتائج البحث الى ان عينة البحث الحالي :

١. لديها قلق نحو المستقبل .

٢. هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين .

٣. ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير المهنة (طالب ، موظف) .

وفي ضوء النتائج المتحققة ، اوصت الباحثة بجملة من التوصيات هي :-

توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط ، واقترحت الباحثة ، اجراء بحوث اخرى تتناول متغير البحث مع متغيرات نفسية اخرى مثل (الضغوط النفسية ، الافكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية) .

Abstract

At the present time, human lives in a changable world. Complexity of life effects human who became unable to achieve his goals. For him, goals are no longer able to provide him with calm and psychological safty. Anxiety about indefinite future and any changes which transend his ablity to cooperate with affeets his life in general aspeets.

All these things bring him a very sever tention, then he becomes extremace in his cooperation with these situations. He tends to live a lone in order to be a way from sequenees of changes. Starting from this urgent point, future compnses the core in youth's life, then so many theories and studies affirm this point, and the necessity for mahing scientific studies appear to in cover the effect of these changes on the most important Layer in society which is young people .

The research aimes at:

1. **Measuring the level of anxiety towards future in young people .**
2. **Measuring the level of anxiety towards future in young people allording to sort (female, male), social status (married, single), job (student, employer) and age (18-24) and (25-30).**

For practical side, the research is limted to a sample of young people whose age (18-30) years old.

For theoritical side, the researcher presents theories that are related to the present study are the earilier studies.

To achieve the goals of this research, the researcher depends on anxiety toward future scale which is presented by (Masu'd,2006).

This scale shows high validity and stability has got a constant (97.0) by using retesting and (71.0) by using the method of alpha and (78.0) by using split-half.

The high stability of the scale proves its applicability for use. The sample of the theortical research consists of (151 young) female and male. The tools of the present research are represented by anxity future scale which is applied on the members of the sample.

The data is treated satistically by using T-test for one specimen and T.test foe two specimen.

The findings of the invistigation show that:

1. **The sample shows anxity towards future.**
2. **There are statistical differences allording to social status (married, single) at single young.**
3. **There are no notable statistical diffrences allording to jobs (students, employers).**

In the light of the findings, the researcher present the following recommendations, provide young people with full a wareness about their future throughout letting them be a ware of their real ablities and helping them with planning skills.

The researcher suggests applying another types of research about other psychological variables such as psychological pressure, in conscious ideas, psychological health.

أولاً : اهمية البحث والحاجة اليه

يعيش الانسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية و ثقافية واقتصادية وسياسية ، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها الانسان و تحولت من البسيطة الى المركبة ولم يعد الانسان قادراً على تحقيق هدفه ولم تعد الاهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والامن النفسي فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الاكاديمي والتكيف العاطفي (الزواج و الاسرة) والتكيف المهني (ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وامامه الالاف من العاطلين) كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والاسرية تبعث في كثير من الاحيان الاحساس بالتوتر والضيق والقلق { بدر ، ١٩٩٣، ص٨} .

وأهم ما يميز هذا العصر انه عصر يتشكل من خلال فتوحات علمية مذهلة في وسائل الاتصالات والمواصلات واصبحنا في عصر يستحيل معه التنبؤ بما هو قادم { محمد ، ٢٠٠٢ ، ص٢٥٧}.

ويرى (توفلر) ان اكثر الافراد قدرة على التكيف هم اولئك الذين يستجيبوا لزمانهم ويعيشونه حقاً ويحسون شوقاً وحنيناً للمستقبل ليس قبولاً واستسلاماً لكل اهوال الغد ولا ايماناً اعمى بالتغير من اجل التغيير بحد ذاته وأنما فضولاً قوياً وأندفاعاً نحو معرفة ماذا سيحدث في المستقبل فكلما كان التفكير في المستقبل بموضوعية اكثر كان الواقع اكثر راحة و تأكيداً لمشاعر الاطمئنان والتوازن ، ويتخذ قلق المستقبل future anxifty صورة أنخفاض مستوى الشعور بالامن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جداً في عصرنا هذا . (توفلر،١٩٩٠،ص٤٤٩)

ان قلق المستقبل وما يحمله من مفاجأت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتقوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة { الطيب ، ١٩٩٣ ، ص٢-٤} .

وقلق المستقبل ليس نتاجاً من التغييرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفة المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس.

فضلاً عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانهما الظروف السياسية وأنعكاساتها على الشارع والفرد وخاصة الشباب بكل ما تحمله من مفاجأت وصعوبات ونوعية التعليم ومخرجاته ومدى اسهامه بأمداد المجتمع بأفراد قلقين على مستقبلهم وافراد واثقين ومطمئنين{ النابلسي ، ١٩٩٩ ، ص٤٣} .

وتوصل هاوسمان { Housman , 1998} الى ان اكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما يأتي:

١. المستقبل (كل الاشياء السيئة التي يمكن ان تحدث في المستقبل).

٢. الوحدة (being alone) وابتعاد الناس عن الشخص.

٣. الخوف من المرض وخصوصاً الامراض الخطيرة.

٤. الخوف من الفشل في الدراسة أوفي العلاقات الاجتماعية أو الملل .

٥. الحاجة المادية والفقر في المستقبل.

٦. فقدان العمل والبطالة.

٧. عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الان وفي المستقبل.

٨. الزواج (الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب).

٩. رفض الاخرين له وعدم قدرته على اقامة علاقة حميمة مع الاشخاص الاخرين.

١٠. الموت. (Housman,1998,P.171)

وقد توصل (الصبوه وآخرون ، ١٩٩١) الى ان اهم المشكلات النفسية للطلبة (سواء في الكليات العلمية والانسانية) و(الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً) و(طلبة السنة الاولى والنهائية) ولكلا الجنسين (ذكور ، آناث) هي الخوف والقلق من الامتحانات يليها الخوف من المستقبل ثم الشعور بالذنب . اما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت لكل المجموعات هي ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على عمل. (الصبوة وآخرون،١٩٩١،ص١٧١)

وينعكس القلق بشكل عام على الشخص ويميزه عن غيره بمجموعة من الخصائص فالاشخاص القلقين هم سريعوا الاستثارة وسريعوا الانفعال وسريعوا التعب يجدون صعوبة في الاستمرار في عملهم اليومي (ماركس ، ٢٠٠٠ ، ص١٥٩).

ويظهر القلق واضحاً في مرحلة المراهقة لانها المرحلة الحرجة أو مرحلة الازمات والمشاكل وذلك بسبب طبيعة التغيرات النمائية في جوانب الشخصية المختلفة كما ان الشاب المراهق يواجه بتحديات المطالب الاساسية الملحة التي تجعله يتعرض لضغوط نفسية ومن هذه المطالب تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق وتحقيق هويته وتنمية القيم والمعايير الخلقية والحاجة للمركز الاجتماعي واتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبله المهني والذي يعد من المهام الرئيسية للمراهق والذي يجعله مواجهاً بضغوط من قبل المحيطين به (مرسي ، ٢٠٠٢ ، ص٢٥-٢٨).

ومن الصعب القول ان مفهوم القلق مفهوم حديث فنحن نجده في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة ونجد ابن حزم الاندلسي يتحدث عنه في كتابه في العصر الوسيط وكلها تؤكد على شمولية القلق بوصفه حالة اساسية للوجود الانساني (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص١٠٨).

ويرى اصحاب المنحى الوجودي ان القلق خبرة وجودية كامنة وملازمة لوجود الانسان وان الانسان يخبر القلق على انحاء شتى فمنبع القلق هو العالم من حيث هو كذلك اما موضوع القلق فهو امكانية ان نكون موجودين في العالم (عيد ، ٢٠٠٢ ، ص٧٩-٨٠).

ويرى (سبيلبرجر) ان القلق شقان : سمة القلق وحالة القلق.

وسمة القلق / هي الحالة التي تشير الى فروق ثابتة في النزوع والميل للقلق وتعكس فروقاً فردية في تكرار وشدة ظهور حالات القلق في الماضي واحتمالية ان هذه الحالات سيعاني منها الشخص مستقبلاً ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك بل نستنتج من تكرار حالة القلق وشدتها لدى الفرد على أمتداد الزمن . اما حالة القلق / فتشير الى ان القلق حالة طارئة انفعالية او وقتية في الانسان تتنوع وتختلف في شدتها وتكرارها عبر الزمن وتتميز بادراك ذاتي شعوري لمشاعر التوتر ويرتفع مستوى حالة القلق عندما يدرك الفرد انه يوجد مواقف تهدده(Spielberger, 1976, p.7-8).

فالقلق هو عدم الارتياح النفسي ويتميز بخوف والشعور بعدم الامن وتوقع حدوث كارثة ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر كما يصاحب هذا الشعور في بعض الاحيان بعض الاعراض النفسجسمية فهو اتجاه انفعالي أو شعور ينصب فقط على المستقبل بتناوب مشاعر الرعب والامل (الطيب ، ١٩٩٤ ، ص٣٨١).

وتؤكد (ما كنمارا) ان الفرد الذي يراقب الاحداث بشكل مبالغ فيه فأن هذه الاحداث ستتحول الى مصادر للضغط وان أدراك المثير على انه سلبي يرجع الى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه ومن ثم ارتفاع الاحساس بالقلق(McNamara, 2000, p.4-5).

ويتصف الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل بانه لا يثق بأحد مما يؤدي للاصطدام بالاخرين وهذا ما يخلق الخلافات معهم كما انه سيستخدم اليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة ، والكبت والاسقاط من اجل التقليل من حالاته السلبية(Rappaport, 1991,P.103-104).

كما أن عقدة النقص تجعل الخوف يتحكم بالانسان القلق ، الخوف من السلطة ومن قوى الطبيعة ومن فقدان القدرة على المواجهة ومن شرور الاخرين وهذا ما يجعله يتجنب كل جديد فهو يخشى التجريب ويتشبث بالقديم والتقليدي والمألوف (حجازي ، ١٩٧٨ ، ص٤٤).

فنجد علماء النفس يعدون ان الشباب هو المرحلة التي تبدأ باكتمال النضج الجنسي ويحدث ذلك عند سن (٢٥) سنة وما حولها وهي السن التي تحدث فيها تغيرات مهمة في حياة الفرد ، كما يحددها بعض العلماء على اساس المعيار العمري كونها بين الثانية عشر والعشرين وما بعدها او ما بين الخامسة عشر والثلاثين. (حجازي ، ١٩٨٦، ص١٧-٢٠).

أن مدة الشباب تمتد من ١٦ سنة الى سن ٢٥سنة تقريباً ولا تتحدد مرحلة الشباب بالمعيار الزمني فقط وان كان هو اوضح المحددات وهناك من يقتصر هذه التسمية على الذكور فقط دون الاناث ، كما أن هناك من يجعلها تشمل الجنسين معاً لاشتراكهما في نفس خصائص المرحلة العمرية(طه وآخرون ، ١٩٩٣، ص٤٠٥).

ويرى (منصور) ان اكثر ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل بل ان الشاب عندما يشعر بعدم وضوح او عدم تحديد المستقبل المهني فانه يستشعر احباطاً وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله ووجوده. (منصور،١٩٩٥،ص٤١٠)

اما علماء الإجتماع فيعتبرون ان مرحلة الشباب هي تلك المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانة إجتماعية ، ويؤدي دوراً أجتماعياً (ليله ، ١٩٩٠ ، ص٣٤).

والاهتمام بهذه الشريحة ضرورة تحكمها مصلحة الفرد والمجتمع باعتبارها ضرورة فردية وإجتماعية وإقتصادية وسياسية فكرية على النحو التالي:

١. ضرورة فردية : لانها تساعد الشاب على كشف استعداداته وأمكانياته وقدراته وإكتسابه متطلبات الحياة الاجتماعية المنتجة.

٢. ضرورة إجتماعية : لان قوة المجتمع وتماسكه واخلاقه تتطلب جيل من الشباب هدفه الغد الافضل على اساس سليم.

٣. ضرورة اقتصادية: لأن التنمية الاقتصادية السريعة والشاملة تتطلب طاقات بشرية قادرة على العمل وعلى مسايرة الثورة التقنية العلمية التي يعيشها العصر.

٤. ضرورة سياسية فكرية : وذلك لمواجهة إنصياع الشباب للصراع الفكري والسياسي.

(تفاحة ، ٢٠٠١ ، ص١٠٧-١٠٨)

كما أن أهمية بحث هذه المرحلة ترجع لكونها مرحلة تغير محفوفة بالمخاطر مفعمة بالمشكلات النابعة من طبيعة التغيرات النمائية في جوانب الشخصية المختلفة اثناء تفاعلها مع الضغوط الاجتماعية في بيئة الشاب.

وبصفة عامة فإن الشباب قلقون بسبب الظروف الجسدية والاجتماعية الحرجة التي يمرون بها ولذلك اطلق عليها سن المشاكل او سن الازمات(مرسي ، ٢٠٠٢ ، ص١٧).

ويشكل المستقبل والاهتمام به الاولوية في حياة الشاب حيث أكد (سميث ، ١٩٨٠) ان الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين (٦٩) موضوعاً تثير إهتمام افراد العينة من الشباب ، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت إيجابية او سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت والتي إن لجأ اليها سوف يعاني من عدم وضوح وتزيد من قلقه نحو المستقبل (صبري ، ٢٠٠٣، ص٥٦).

كما يؤكد (الزبيدي ، ١٩٩٨) أن القلق من المستقبل هو من اهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة.

فمحاور ازمة الشباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتصل بصميم وجوده وحاجاته الانسانية الانية كما تتصل بصورة اساسية بغموض وقتامة الصورة المستقبلية لديهم (الزبيدي ، ١٩٩٨ ، ص١٢٠).

ويشعر الشاب في المجتمع العراقي بالقلق وذلك نتيجة للعديد من الظروف المحطية به مثل : هل سيحصل على مجموع مناسب يدخله الكلية التي يرغب بها ؟ وإذا دخل هذه الكلية هل سيجد

وظيفة تناسبه عندما يتخرج ؟ كل هذه الاشياء تبعث قلقاً عند الشاب وهو قلق المستقبل (صبري ، ٢٠٠٣، ص٥٧).

وإذا كنا نعد ان تحديد الشاب من هو ومن يكون بقدرته على الانجاز والتخطيط لاهداف مستقبلية فأن الشباب الذين يعيشون في ظل أزمة البحث عن الهوية يفتقرون الى هذا البعد المستقبلي(مرسي ، ١٩٩٧ ، ص٣٣٩).

ويكون القلق من المستقبل عند الشباب نتاجاً لغياب الامن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي ملئ بالتناقضات لكونه يقف حائلاً امام تحقيق ذاته من خلال دور إجتماعي يعيطه الاحساس بالتفرد لان فقدان الانسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالامان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته (مرسي، ٢٠٠٢، ص١٠٩)

ويعاني الشباب من عدة عوامل متشابكة تجعله قلقاً على مستقبله ومنها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ، حيث يعاني الشباب في دمشق من مشكلة عدم وجود فرص عمل وأزمة السكن والبطالة فقد تبين من دراسة (أبو زيد،١٩٩٢) على عينة من الشباب أن (٧٢%) يعانون من عدم وجود فرص عمل و(١٦.٧%) يجدون أزمة سكن (ابو زيد،١٩٩٢، ص٥٢).

وتشير الدراسات إلى أن أهم ما يقلق الشباب في المرحلة الثانوية في السعودية هو المستقبل والخوف من الفشل (الرسوب) وهي في المرتبة الثالثة بعد المخاوف المتعلقة بالصحة اولاً ثم المخاوف المتصلة بالابناء كفقد الاباء في المستقبل (حافظ ، ١٩٨٩، ص١٠-١٨).

وفي جامعة الكويت فأن المخاوف عند الذكور تتركز على مخاوف من الامراض (السرطان او ألامراض المعدية) ومخاوف تتعلق بالمستقبل المهني (مثل عدم التخرج والروسب) والمستقبل الزواجي (مثل الفراق ، والعقم و الطلاق) . (الانصاري ، ١٩٩٦، ص٥٠٧-٥٣٦).

وتوصل (صبحي) إلى أن الشباب المصري يعاني من مشكلة عدم الشعور بالامن النفسي والخوف من المستقبل وذلك على إستطلاع للرأي إجراه على شريحة من الشباب تتضمن طلاب وموظفين وعمال وفلاحين تتراوح أعمارهم من (١٥-٣٠) عاماً .

وكان نصيب الطلاب والموظفين فيها كبيراً إذ أن هذه الفئات من الشباب قد أبدو قلقهم من مواجهة المشكلات التي سوف تواجههم في المستقبل وما تتطلبه من مطالب مادية وأعباء إقتصادية ، وأن الشعور بالامان النفسي وضمان الاستمرار السليم في خطى المستقبل من الامور التي يخاف منها الطلاب (صبحي ، ٢٠٠٢، ص٦١).

فالعمل هو الاساس الذي يبحث عنه كل شاب وفتاة ، هو اساس التقدم وله أثره القوي على الاتزان النفسي ، فهو يعني الشعور بالامن والثقة بالنفس ، أما البطالة فهي من المعوقات التي تهدد امن وسلامة وإستقرار الشباب وتسبب البطالة للمجتمع العديد من الانحرافات الفكرية والسلوكية

فنجد : الاغتراب والتشاؤم والاحباط والقلق واللامبالاة واللامسئولية واللاامل في المستقبل(صالح ، ١٩٩٢ ، ص٧٦-٧٧).

وتشير الاحصائيات الى وجود أكثر من ٢ مليون و ٨٠٠ الف عاطل عن العمل في مصر منها (٨٠%) من الحاصلين على مؤهلات عليا و تتزايد هذه الارقام سنوياً (فلية ، ١٩٩٧، ص١٤٤).

كما تشير الاحصائيات الى ان معدل البطالة من الاعمار بين (١٢-٢٤) عاماً في عام ١٩٩٨ في مصر (٦١.٥%) ، وفي سورية (٢٣.٢%) و عام ١٩٩٩ في فلسطين (٤٢.٢%) ، وفي الاردن (٢٤.٤%) و في عمان (١٧.٢%) والسعودية (١٥%)(الانصاري ، ٢٠٠٤، ص٥١).

إن إنتشار وتفشي البطالة بين الشباب الذين هم ذخيرة الوطن ، عدته وعتاده ، حاضره ومستقبله يثير لديهم الشعور بالاحباط والقلق على ذاته وعلى مستقبله وعلى وجوده (منصور ، ١٩٩٥، ص٥١٦).

ويؤكد (مالفين) ان ما يقلق الشباب هو فقدان العمل او التهديد بفقدانه في المستقبل وهذا يشكل عامل خطورة للتنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب ، حيث أن شعور الفرد المستمر بفقدان العمل يجعله في حالة قلق مستمر(M alvine , 1995,P.72).

وهذا ما توصل اليه (الشافعي ، ١٩٩٦) حيث وجد ان الشباب الذكور في مصر لديهم حرص وقلق على مستقبلهم المهني وتحقيق العائد المادي الكبير لانهم يدركون أن امامهم متطلبات كبيرة وكثيرة وأدوار ستنسب اليهم في المستقبل مثل الزواج وإعالة الاسرة ، لذلك هم يفضلون السفر للخارج لانهم اكثر قلقاً من عدم وجود فرص عمل وقلة الدخل أما طلاب الجامعة اللبنانية ، فهم يعانون من مشاكل إقتصادية ونفسية وتربوية ويشعرون بالحيرة والقلق واليأس من المستقبل الذي ينتظرهم فقد تبين أن (٥٣.٣%) يعانون مشاكل إقتصادية ، و(٤٣.٣٧%) يرون أن فرص العمل في المستقبل محدودة و (٣٢.٨٣%) قالوا بعدم وجود فرص عمل نهائياً في المستقبل .(الشافعي،١٩٩٦، ص١٩)

وفي ضوء هذا المعطيات تبرز اهمية البحث والحاجة اليه من بناء الانسان القادر على مواجهة التغيير ومواجهة عصر المعلومات والانفجار المعرفي ، حيث لابد من سياسة ثقافية تمكن من إدماج الشباب ضمن السياق الاجتماعي العام ، فالشباب هو ركيزة الحاضر وان المستقبل يتم تشكيله في الحاضر الذي يستوعب متطلبات الحياة المتطورة دائماً.

ثانياً: أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي الى :

١. قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب.

٢. التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب المتغيرات: النوع(ذكر ، انثى) الحالة الاجتماعية (متزوج ، غير متزوج) , المهنة (طالب، موظف) ، العمر (١٨-٢٤) و(٢٥-٣٠)

ثالثاً : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بعينة من الشباب الذين تتراوح اعمارهم من (١٨-٣٠) سنة من طلبة وموظفي جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠)

رابعاً : تحديد المصطلحات

١) قلق المستقبل Future anxiety

١. يعرفه عبد الباقي ، ١٩٩٣ :

هو خوف او مزيج من الرعب والامل بالنسبة الى المستقبل والاكتئاب والافكار الوسواسية واليأس بصورة غير معروفة (عبد الباقي ، ١٩٩٣، ص٣٥).

٢. يعرفه معوض ، ١٩٩٦:

هو التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه (معوض ، ١٩٩٦ ، ص٦٨)

٣. يعرفه زالسكي ، ١٩٩٦:

هو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي الحالة القصوى فانه يكون تهديداً بان هناك شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص(Zaleski, 1996,p.165).

٤. ويعرفه حافظ ، ٢٠٠٢:

بانه " شعور بالخوف من المستقبل و المخاطر التي يمكن ان تواجهه فيه ، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له ، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه ، لذلك يكون القلق إنذار بخطر محتمل. (مرسي ، ٢٠٠٢،ص٩٥).

٥. يعرفه عشري ، ٢٠٠٤ :

خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو مايحمله الغد الاكثر بُعداً من الصعوبات والتنبؤ السلبي للاحداث المتوقعة (عشري ، ٢٠٠٤ : ص١٤٨).

٦. مسعود، ٢٠٠٦:

الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالامن والطمانينة نحو المستقبل.(مسعود،٢٠٠٦،ص١٥). ولقد تبنت الباحثة التعريف النظري لـ(مسعود،٢٠٠٦).

اما التعريف الاجرائي لقلق المستقبل فهو / الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب في ضوء استجابته على مقياس قلق المستقبل.

٢) الشباب the youth

يعرفه كل من :-

١. حجازي ، ١٩٨٦:

هو المرحلة التي تبدأ بأكتمال النضج الجنسي ويحدث ذلك عند سن (٢٥) سنة وهي السن التي تحدث فيها تغيرات هامة في حياة الفرد (حجازي ، ١٩٨٦، ص١٧).

٢. ليله ، ١٩٩٠:

هي تلك المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانه اجتماعية ويؤدي دوراً اجتماعياً (ليله ، ١٩٩٠ ، ص٣٤).

٣. طه واخرون ، ١٩٩٣:

تمتد من سن (١٦ سنة الى ٢٥سنة) تقريباً (طه وآخرون ، ١٩٩٣ ، ص٤٠٥) .

وبناءاً الى التعريفات السابقة فأن الباحثة تضع التعريف النظري الاتي :

الشباب / هي مرحلة من مراحل حياة الانسان تبدأ من (١٨-٢٥ سنة) فيها يكون الشاب لديه الاستعداد والامكانية والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة.

الفصل الثاني

اولاً:

١. **الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل**

اشار بيك ١٩٧٦ إلى أن كل إضطراب نفسي يكون لـه مكونـات معرفيـة والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم إحتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة انهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.

(Jarrett & Rush , 1988,P. 257-259)

ويفترض النموذج المعرفي للإضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمريض القلق بأن الافكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير إحتمال الاذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الافكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي.

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التاكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) ، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي : (الرعب ، والفزع والخوف والقلق) (الرميح و عبد الخالق ، ٢٠٠٢ ، ص٥٤٦).

ولقلق المستقبل مكون معرفي قوي ، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية اكثر منها إنفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل(**Zaleski, 1996 ,P.166**).

ونجد دعماً لهذه الفكرة في دراسة ايزنك حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الاساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لاشارات التهديد او الخطر قريب الحدوث وهو بذلك يتضمن مفهوم حذر ويقظة ، ويمكن ان تكون وظيفة القلق (دافعية) ووظيفة تمهيدية (تحضيرية) ، ويرى ايزنك أن الانزعاج **Worry** مترافقاً عموماً مع زيادة القلق في حين أن التجنب مترافق مع نقصان القلق(**Eysenk, 1992,P.32**).

ويقترح بارلو ودينارد (١٩٩١) أن كل إضطرابات القلق فيما عدا حالات المخاوف المحدد تشترك في عرض اساسي مميز يطلق عليه الخشية او التوجس **Apprehension** الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ويتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة . (الرميح وعبد الخالق ، ٢٠٠٢، ص٥٤٦).

وتتجلى مظاهر الاضطراب الفكري للشخص القلق فيما يلي:

١. افكار متكررة عن الخطر، حيث ان مريض القلق هو دائماً في قبضة افكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية.

٢. نقص القدرة على مجادلة الافكار المخيفة.

٣. تعميم المؤثر الضار.

ويرى ايليس أن مرضى القلق لديهم نزوع الى تهويل ورؤية كارثة في كل شيء فهو (مريض القلق) مسيطر عليه إحتمال الخطر ومنضبط عليه بحيث لا يكف عن تحذير نفسه من اخطار ممكنة ، أنه في حالة قلق دائم لا يرحم. (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص١٢٢-١٢٥).

ثم إن معظم أشكال القلق تتعلق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت للإنجازات الهامة ، وللقلق اربع مكونات هامة كما يراها ايزنك وهي :

- **مكون احتمال ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الاحداث المؤلمة .**
- **تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الاحداث المؤلمة.**
- **ادراك الاحداث المؤلمة .**
- **ادارك ما بعد هذه الاحداث كأستراتيجيات للموائمة (Eysenk, 1992,P.102)**

لكن الطريقة التي يفسر بها الشخص حالته قد تؤدي الى التصاعد وبما ان الشخص قد اعتاد ان يربط القلق بالخطر فانه سيقرأ قلقله كأشارة خطر ومن ثم تنشأ حلقة مؤلمة أخرى فالتفكير الذي يحتوي على معنى الخطر يولد قلقاً . (بيك، ٢٠٠٠، ص١٣٠) .

ولابد من الاشارة الى ان قلق المستقبل يعتمد على أهمية الكفاءة الذاتية Self Efficacy حيث انه لابد ان يكون الشخص لديه القدرة والثقة على التحكم فيما حوله (البيئة) لأنجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الاحداث السالبة وهذا الفهم جيد لتخفيف قلق المستقبل . (Zaleski,1996,P.166-167) .

٢. <u>تطور قلق المستقبل</u>

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع إزدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي الى هذا القلق . وقلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف ، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الاحداث غير السارة كثيرة جداً والتي تبدأ من التلوث البيئي الى الامراض المستعصية وفقدان الاحبة والاغتراب الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية والغذائية) ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها (Zaleski, 1996,P. 168).

وفي دراسة قام بها (نورمي) بين الشباب في فنلندا توصل فيها الى ان الناس في عام ١٩٨٧ كان لديهم مخاوف كثيرة ، وهي اكثر من المخاوف التي كانت لديهم منذ خمس سنوات مضت ، والحصة الاكبر من المخاوف كانت ترجع الى الخوف من الامراض مثل (الايدز) والخوف من الحروب وخصوصاً الحروب النووية في المستقبل (Nurmi , 1988,P. 205-210).

وفي دراسة تونج (Twenge, 2000) توصل فيها الى ان الامريكيين قد اظهروا مستويات عالية من القلق خلال العقود الحالية مقارنة بالعقود الماضية . وتوصل الى ان القلق قد إزداد بين عامي (١٩٥٢ –١٩٩٣) حوالي (٢٠%) ، وان الاطفال الامريكيين عبروا عن مستويات قلق مرتفعة في فترة الثمانينات مقارنة بمستويات القلق التي عبر عنها اطفال فترة الخمسينات . وتفترض الدراسة أن زيادة المخاطر البيئية و الظروف الاجتماعية مثل (زيادة معدل الطلاق وزيادة معدل تكرار الجريمة) قد يكون مسؤولاً عن إرتفاع مستويات القلق اكثر من العوامل الاقتصادية. (Twenge,2000,P.1007).

وقد توصل (بانتيسكو) وآخرون الى أن المراهقين من سن (١٥–١٦) عام كان لديهم إحساس بالتهديد والقلق من الحروب النووية ، وأن هذا القلق ليس مستقلاً عن عوامل اخرى مثل قلق الموت والامل بالمستقبل(Pantesco & et al, 1988,P.131).

وبالنسبة لمكونات وتكرار المخاوف المختلفة عند الناس ، يظهر ان الخوف من المستقبل يبدأ في سن (١١–١٤) عام وذلك بنسبة (٢.٨%) ويزداد في سن (١٥–١٩) عاماً بنسبة (١٥.٧%) ويكون اعلى تكرار له في عام (٢٠–٢٩) عاماً بنسبة (٥١.٤%).

ويبدو أن العمر من (٢٠–٢٩) يكون من اكثر المراحل عرضة للقلق وذلك بسبب مستوى النضوج والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والمسؤولية

(Susulowska, 1985,P. 1075-1085).

ومع إزدياد الصراع وتطور اسلحة الدمار وتفاقم المشكلات من كل الانواع وخصوصاً في العقود الاخيرة ، كل هذا وغيره جعل الانسان قلقاً على مستقبله وعلى مستقبل ابنائه ، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير الذي وصل اليه الانسان ، نجد تراجعاً في شعور الفرد بالامان والطمأنينة ، ويتسع هذا القلق حتى يكاد أن يصبح روحاً للحياة ، وفي الوقت الذي قد يعد هذا القلق دافعاً لجوانب راقية من سلوك الانسان ، فقد يتحول هذا القلق في احيان اخرى إلى نقمة وينقلب من قوة دافعة الى قوة معوقة للانجازات.

(الحويلة وعبد الخالق ، ٢٠٠٢، ص ٢٧٣).

وقد يمتد القلق من الماضي الى الحاضر الى المستقبل ، فيعيش الفرد تحت تاثير الصدمة التي تزحف بها التوقعات والخوف والقلق من المستقبل رغم انتهاء الحادث الاصلي.

ويغلب على مخاوف الطفولة أن تتركز على الاذى الجسمي او على الموت ، وكثيراً ما تدوم هذه المخاوف طوال الحياة ، اما الاطفال الاكبر سناً بالاضافة للمخاوف السابقة فإن خوفهم يتطور الى خوف من الاذى الاجتماعي كالرفض والنبذ والرسوب والسخرية والاستهزاء (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص١٤٧).

وتذكر (الحديثي ، ٢٠٠١) أن مخاوف الذكور تتضمن الامراض الخطيرة والفشل في الدراسة والخيانة والادمان و الارهاب ، اما مخاوف الاناث فتتجلى في الفشل في الدراسة والامراض الخطيرة والكوارث الطبيعية والحروب والجن والعفاريت.(الحديثي،٢٠٠١، ص٨٣).

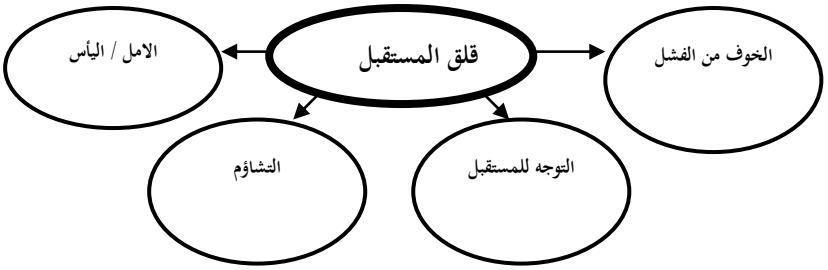
ويبدو أن تاثير قلق المستقبل اكبر من تاثير قلق الماضي ، وان هذا القلق يزداد بزيادة العمر الزمني (عبد الباقي ،١٩٩٣ ، ص٦٤-٨٤)

وبالمقابل فقد توصل (غريب،١٩٩٤) إلى وجود علاقة سالبة بين العمر وبين القلق. (غريب،١٩٩٤، ص٣١٨)

٣. <u>قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:</u>

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم ، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الافراد أو في الاسباب المؤدية لحدوث الظاهرة او في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الافراد الذين ينظوون تحت فئة هذا المفهوم.

شكل (١) يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل



أ. الخوف من الفشل :

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل ، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة اصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكاناً مميزاً وقد اشار (الطواب) الى ان الفشل يؤدي الى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الاخرين ، كما ان خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والاحجام بصفة عامة عن عمل اهداف واقعية لانفهسم. (الطواب ، ١٩٨٦ ، ص٣٠٠).

وقد اشار بتشالتر Buchalter إلى أن الافراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والاحباط من عدم القدرة على العيش وفقاً للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وإنخفاض تقدير الذات والإنسحاب والهروب والسلبية (Buchalter , 1992,P. 369).

كما ان الافراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون ان النجاح يعتمد على الحظ او على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي ان مركز الضبط لديهم خارجي كما انهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح ، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل الى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم إنخفاض الدافعية للإنجاز (Simons& et al , 1999,P.151 -162)

وكذلك فإن من يعاني قلقاً من المستقبل فإنه يعاني من اعراض مشابهة لاعراض الخوف من الفشل وهذا ما أكده (رونالد مولين) ، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة في النفس مما يؤدي الى الاصطدام بالاخرين ، ويتصف بصلابة الرأي و العناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذب والتصنع والانسحاب والهروب إجتماعياً وثقافياً وعاطفياً. (Molin , 1990,P. 510-512).

ويؤكد ذلك (زاليسكي) فهو يرى تشابهاً بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي ، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة ، والخوف الزائد من الفشل يعود الى عزو خاص في حالات الفشل (عزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي (Zaleski, 1996,P.167-168).

ب. قلق المستقبل والتوجه للمستقبل Future Orientation :

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الافراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقده الفرد انه ذو اهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الافراد , أنه ليس ما تذهب اليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الاهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار (Seginer , 2003,P.35).

وهو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكاً موجباً من حيث إنفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للاشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الادراك الموجب على تحديد الفرد لاهداف مستقبلية يتطلع الى إنجازها وارتباط هذه الاهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع أمكانات الفرد وقدراته الواقعية كما تنسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه (بدر ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٥).

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل ، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالاغراق في الحاضر ، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الاهداف وتحقيق الاشباع (بدر ، ٢٠٠٣ ، ص٣٤). فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر و عدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص(صبري ، ٢٠٠٣، ص٥٤).

وإذا إعتبرنا ان إنخفاض مستوى التوجه للمستقبل قريب الشبه بقلق المستقبل ، فقد توصل (بدر ، ٢٠٠٣) أن (٢٥.٨٠%) من الشباب الجامعي المصري يعانون من إنخفاض مستوى التوجه اللمستقبل وهذا يعني فقدان الامل في المستقبل ، والمعاناة من بعض الازمات والاضطرابات النفسية .(بدر، ٢٠٠٣، ص٥٢).

ويشير اريكسون عام ١٩٦٨ الى ان الفرد الذي لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا والاشباع فإن هذا سيقوده الى ان يحيد هذا المستقبل والى ان يوقف الزمن تجاه المستقبل Time stand still (Frich,1995,P.278-279)

واشار (ماي) عام ١٩٥٨ إلى أنه يوجد توجه للمستقبل والا فإن الحياة ستكون دون معنى والتوقعات الصحيحة تجعل الافراد غير واثقين وبالتالي يصبحون شخصية قلقة في حين أن الشخصية الواثقة طبقاً (لهيدجر) Heidegger فإنها قابلة لان تضبط وتنظم افعالها وخططها ومشاريعها المستقبلية . وقد ميز (كاتل) في دراسته عام ١٩٦٩ بين القلقين وبين المنجزين (Anxious& Achieved) فالمنجزين أثناء تقييم إنجازاتهم كانوا يميلون نحو دمج خبرات الحاضر بالمستقبل ، كما ان توجههم نحو المستقبل كان واضحاً في حين ان القلقين لم يستطيعوا دمج الماضي والحاضر والمستقبل ويرى كاتل ان المنجزين يجعلون من الزمن طاقة تمدهم بالنشاط والضبط والتحكم بسلوكهم ، في حين ان القلقين يرون ان الزمن يتغلب عليهم وهم بالتالي يبحثون عن طريق العودة لما هو مألوف وآمن (Rappaport, 1991,P.70).

ج. قلق المستقبل والتشاؤم:

يتربط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم ، فقد وجد ارتباط ايجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم (Chlewinsk, 1994,P158).

والتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الاشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبياً (Hummer& et al, 1992,P.38).

ويمكن تعريف التشاؤم بانه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الامل (عبد الخالق ومراد ، ٢٠٠١، ص٤٥).

ويؤثر التشاؤم سلباً في سلوك الانسان وصحته النفسية والجسمية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للأكتئاب واليأس والانتحار حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم الفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل ، ويمكن القول ان من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز.

(عبد الخالق والانصاري،١٩٩٥ ، ص ١٣٤).

وقد اكد (رونالد مولين) ان الانسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لادنى سبب ويقع تحت تأثير إنفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرارركما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل ، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية (Molin , 1990 ,P.505).

وقد وجد (كلوينسكي) ارتباطاً قوياً بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية ، حيث أن الافراد اظهروا تخوفاً من المستقبل يتعلق بالعمل وحل المشكلات وإنهيار القيم والاعتقاد بمسألة الحظ العاثر والوحدة والمرض والموت (Chlewinski, 1994,P.55). فالتشاؤم إذاً هو ميل لتوقع الاحداث المستقبلية بشكل سلبي (اليحفوفي ، ٢٠٠٢، ص١٣٤)

ويرتبط التشاؤم بسوء التوافق وبالاضطرابات النفسية كالقلق واليأس والاكتئاب ، حيث أن الافراد الاقل تفاؤلاً كانوا اكثر تعدداً في آمالهم وطموحاتهم من الاشخاص الاكثر تفاؤلاً مما يشير الى ان الافراد المتشائمين (الاقل تفاؤلاً) غالباً ما يكونون اكثر حيرة وشكاً إزاء مستقبلهم مما يجعلهم يبالغون ويضخمون من توقعاتهم كتعويض عن الخوف مما هو قادم ومجهول

.(Carver& et al , 1994,P.450)

في حين أنه يوجد من يدافع عن التشاؤم من الاحداث المستقبلية حيث يرى بعض المتشائمين ان التشاؤم هو تشاؤم دفاعي ويتمثل في شعور الفرد بالتوقع السيء للاحداث المستقبلية

ومن ثم يكونون مستعدين لمواجهة الاخطار في حال حدثت بالفعل وبالتالي يتخذون التشاؤم منهجاً ومذهباً في سلوكهم بوجه عام (Sanna, 1998,P. 637).

د. قلق المستقبل في مقابل / الامل واليأس

Future anxiety / Hope & Hopelessness

إذا إفترضنا أن الأمل Hope هو النقيض لليأس hopelessness وإذا إفترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة إستبشار وتوقع النتائج الايجابية ، إلا أن الامل حالة من الوجود الانساني ، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند اليه الفرد عند مواجه الازمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف ، فأن الامل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل المسار الاصلي لتحقيق الهدف (Snyder , 1995,P. 356).

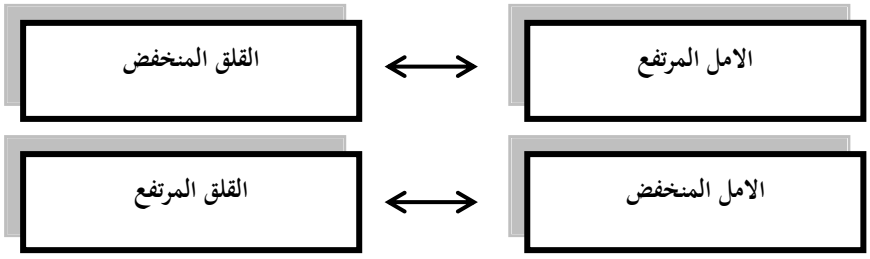
لكن الامل ليس هو التفاؤل لانه يتعلق اكثر باهمية الحدث وبقيمته الشخصية ، أنه يخبرنا عن منظومة القيم التي يتبناها الفرد وعن مدى تفاؤله بالمستقبل(Averill& et.al, 1990,P.150).

لكن عندما تتضمن مواقفنا جوانب سلبية وتتعقد مشاعرنا ومعارفنا فإننا عندها نتعامل مع الخوف من المستقبل (Zaleski, 1994P.183).

وتبدو العلاقة بين الامل والخوف Fear متفرعة ومرنة ، فالامل اكثر ارتباطاً بالخوف من التفاؤل ، فالخوف والامل مكملان لبعضهما البعض ، حيث أن كلاً منهما يتضمن مكونات تتعلق بالمستقبل ، لكن الاهم من ذلك أن العلاقة بين الامل والخوف ليست علاقة حسابية رياضية وفقاً لمبدأ (١ +١) او (امل = خوف) ، إنما يمكن ان تفهم هذه العلاقة وفق النموذج الذي وضعه(افريل) Averill وزملاءه .

شكل (٢)

يوضح نموذج افريل وأخرون الذي يوضح العلاقة بين الامل والقلق



هذه المقارنة بين الامل والقلق من المستقبل تشابه المقاربة بين الحب والكراهية وبين الثقة والشك.

وعلى ذلك فإن الامل يرتبط بقلق المستقبل كما يرتبط به اللاأمل (اليأس) Hopeless (Averill&et.al, 1990,P.131)

واليأس او فقدان الامل هو حالة وجدانية تبعث على الكأبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الامل و التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد ، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم(بيك ، ٢٠٠٠، ص ١٠٣).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل ، فقد توصلت دراسة (عبد الباقي ، ١٩٩٣) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي : التشاؤم من المستقبل – والإكتئاب – والافكار الوسواسية – وقلق الموت – واليأس. (عبد الباقي،١٩٩٣،ص٢٥).

ويعرف قلق المستقبل بأنه خوف او مزيج من الرعب واللاأمل بالنسبة الى المستقبل . كما وجد (معوض ، ١٩٩٦) أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل. (معوض،١٩٩٦، ص٣١).

وترى الوجودية ان وجود الانسان ليس مجرد محض وجود ، بل إنه وجود في عالم يعيش فيه وينفعل به بحيث يكون لوجوده معنى ، والوجود هو وجوده في العالم وإن ما يميز الانسان هو رؤيته للمستقبل ، فهو يعيش الماضي في الحاضر من اجل المستقبل. (الحفني ، ١٩٩٥ ،ص ٤٠٤).

إن الشخص السوي تكون حياته ذات معنى في حين أن الشخص غير السوي حياته جدباء خالية من المعاني ، فاللامعنى في الحياة هو الاحساس بالفراغ وبالاهداف واللاقيمة ، وإذا غاب عن الانسان الشعور بمعنى الحياة فإنه يختبر ما يسمى الفراغ الوجودي ، وهو مفهوم خطة فرانكل للتعبير عن حالة الملل والسأم (عيد ، ٢٠٠٢، ص١٣٠-١٥٤).

ويعد الاحساس بالهدف في الحياة من اهم العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والشعور بالسعادة والقدرة على الانجاز والابتكار وقد اشار فرانكل إلى أن الشخص الذي تمتلئ حياته بالمعاني والاهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة وما يعينهُ على تحمل الصعوبات والمعاناة ، في حين ان الفرد الذي يفشل في إيجاد المعنى والهدف في الحياة يعاني الفراغ الوجودي الذي يتسم بالملل واليأس وعندما يعتقد الفرد أنه عديم القيمة وليس له هدف في حياته فإنه من المؤكد ان يصبح عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (معوض، ٢٠٠٠ ،ص١١٤).

أما عن العلاقة بين الهدف من الحياة وقلق المستقبل فقد توصل (رابابورت) الى أن الهدف من الحياة يرتبط سلباً بقلق المستقبل عند كبار السن (Rappaport,1993,P.202).

ويؤكد (بدر ، ٢٠٠٣) أن إنخفاض مستوى التوجه للمستقبل يؤدي الى شعور الشباب بالاحباط والعجز في الحاضر والتشاؤم واليأس بالنسبة للمستقبل فيصبح الطريق ممهداً للإكتئاب.(بدر،٢٠٠٣،ص٦٢)

ويرتبط العجز أيضاً بقلق المستقبل وهذا ما يؤكد عليه زاليكسي (Zaleski, 1996,P.168) العجز الذي يصبح عجزاً متعلماً والعجز هو المصطلح الذي إستخدمه سيلجمان وماير عام ١٩٦٧ استناداً الى مفهوم اليأس او اللاأمل Hopelessness الذي من خلاله يؤكدون على أن وجود توقعات سالبة و داخلية وثابتة ومعممة سوف تؤدي الى نمط من الاستجابة يعرف باسم الاسلوب التفسيري التشاؤمي ، وأن العجز المتعلم لدى الانسان يعود السبب الرئيسي فيه الى الاعتقاد بان نتائج الاحداث لا يمكن السيطرة عليها وأن أي جهد مهما كان لن يقود الى النجاح.(Zaleski,1996,P.168)

والعجز المتعلم يجعل الفرد يبالغ في تصور الاحداث الضاغطة ويشعر بعدم الكفاية في مواجهتها مما قد يؤدي الى اعراض دافعية وإنفعالية و معرفية :

١. من الناحية الدافعية : نقص المبادأة وزيادة السلبية والخمول وإنخفاض مستوى الطموح.

٢. ومن الناحية الانفعالية : الشعور بالخوف والاكتئاب والعجز.

٣. ومن الناحية المعرفية : التوقعات السلبية نحو الذات والتشاؤم واليأس من الحاضر والمستقبل(Sowa , 1992,P.179).

ويقترح فرانكل بان وجود هدف في الحياة ومعنى يجعل الناس اكثر مقاومة للمشكلات الصحية والنفسية فالطلاب الذين يمضون في الحياة وفقاً لمعنى وهدف يتمتعون بتوافق فعال وبصحة نفسية طيبة وعلى العكس من ذلك فإن الطلبة الذي يعيشون بغير هدف يكونون عرضة للمشاكل والاضطرابات النفسية والقلق(Sappington& et.al , 1990,P.125-130).

٤. اسباب قلق المستقبل :

تتشابك مجموعة من العوامل مع بعضها وتتضافر لتوسع وتمكن من الاحساس بقلق المستقبل ويمكن ذكر بعض الاسباب 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 ، ٢٠٠٢، ص٧٩-٨١).

إن الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود إلى العجز وإلى إرتفاع نسبة القلق ، وعندما يشعر الفرد ان مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة ومن جهة اخرى رؤيته المشوشة للمستقبل، فإن الفرد لايستطيع ان يفكر ولا يخطط لهذا المستقبل مما يزيد قلقه تجاه مستقبله.

(Karrie& et. al , 2000,P.102)

ويبدو أن القرن العشرين قد حول كوكبنا باكمله من عالم متناه من الحقائق اليقينية الى عالم لا متناه من الشكوك.

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 الاسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.

حيث أصبح الانسان يائس لا يشعر بالانتماء ، مجرد متفرج و هارب من نفسه ، يشعر بالاغتراب ممثلاً في اللاإنتماء واليأس والعزلة الاجتماعية وفقدان الهوية واللامعنى (خليفة ، ٢٠٠٢، ص٧٩-٨١).

د. إستعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب وإتجاهات الشخص في حياته .

هـ. العوامل الاسرية المفككة وعدم الاحساس بالامن :

ان العلاقات الاسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الاحساس بالامن والاستقرار النفسي ومن ثم قلق المستقبل.

ويؤكد هذه الفكرة (كلين وزملاؤه Klien& et.al) في العلاقات الاسرية التي تسودها المشاحنات والمشاجرات والغياب المستمر لاحد الوالدين والطلاق ، يكون الابناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل القلق وتحديداً قلق المستقبل (Klien& et al , 1999,P.71).

وقد أشار ماسلو الى أهمية الشعور بالامن 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 الينا وتتكون هذه النماذج من خلال التفاعل مع الوالدين والاخرين 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، اما إذا كانت النماذج المعرفية سلبية فإن نظرة الفرد لذاته وللاخرين ولمستقبله ستكون سلبية وسيشعر بالتهديد و القلق وتمتد هذه النظرة للمستقبل فيشعر بفقدان الامل والتشاؤم (Veschueren & Marcoen , 1996,P.98).

و. العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية :

وتتضمن هذه العوامل اعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل و غلاء الاسعار وطغيان الماديات والعلاقات الاجتماعية القائمة على مبدء (النفعية) . (صبحي ، ٢٠٠٢ ، ص٦١).

ز. العزو الخارجي للفشل :

فالافراد ذوي الضبط الخارجي يكونون غير قلقين على مستقبلهم اكثر من الافراد الذين يكون عزوهم داخلياً (Zaleski, 1997,P.103).

و. تدني مستوى القيم الروحية والاخلاقية :

أثبتت الدراسات أن الافراد الاقل تديناً والاقل التزاماً بالاخلاق يظهرون قلقاً اكثر من الافراد الاكثر تديناً ومن هذه الدراسات دراسة (Ross ، ١٩٩٠) دراسة (Kroll & Sheehan , 1989)، دراسة (Downey, 1984) ودراسة (Zaleski,1996) .

ر. الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والفشل في فصل أمانيه من التوقعات المبنية على الواقع (Molin, 1990,P.73).

ي. تبنى الافكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية :

كلما تمسك الفرد بالخرافات والمعتقدات اللاعقلانية كلما ازدادت الفرصة لقلق المستقبل (صبري ، ٢٠٠٣، ص٨٤) فالافكار اللاعقلانية ترتبط بالقلق عموماً كحالة وسمة (Carmer&Buckland,1994,P.269)

٥. التأثير السلبي لقلق المستقبل :

يؤثر القلق عموماً وقلق المستقبل خصوصاً على الافراد ، ومن النتائج المترتبة عليه :

أ. التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث : للتوقع والاستباق تأثير في مجرى المشاعر والافعال يفوق كل التصورات ، فما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة او آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلاً بصرياً ، فالشخص القلق تتكون عنده صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة تجعل الشخص بليداً (بيك ، ٢٠٠٠، ص٣٦).

ويفترض زاليسكي ١٩٨٩ أن توقع الاهداف ونتائجها يعطي السلوك قوة ، فتحديد الاهداف يؤدي الى تحسين الاداء وقد وجد ارتباطاً موجباً بين توقع النجاح وبين الاداء الايجابي الذي يوصل الى النجاح ، اما توقع الفشل فيرافقه إستجابات إنفعالية سالبة وهذا يؤثر سلباً على إنجاز الاهداف المطلوبة في المستقبل (Zaleski, 1989 ,P.563).

ب. الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة والتي قد تحتوي على نوع من المخاطرة.

ويرى (Zaleski,1996) أن الاقدام على المخاطرة يرتبط بشكل جيد مع الإعتقاد بالحظ الجيد (التفاؤل) ويرتبط أيضاً بالتفاؤل غير الواقعي إذا كانت المخاطرة لاموضوعية (لاعقلانية).

ويطرح سؤال هام وهو هل ان قلق المستقبل يؤدي بالافراد الى الانعزال و الانسحاب والخوف أم الى الاندماج بالمجتمع كشكل من أشكال الامان؟

بعض الدراسات إفترضت ان القلق يؤدي الى الانعزال والخوف يؤدي الى الاندماج (Zaleski, 1996,P.172).

وقد وجد (ايلباس Albas, 1990) في دراسته أن الاشخاص الذين لديهم قلق ، يكون إنجازهم افضل عندما يعملون مع جماعات.

ومع ذلك فإن تاثير قلق المستقبل على التعاون أو الانسحاب من العلاقات الاجتماعية يبقى موضع تساؤل.

أما رونالد مولين فقد رأى أن الاطفال يظهرون انواعاً من الغضب تتعلق بقرارات مرتبطة بمستقبلهم وربما يصبحون مكتئبين وسلبيين ومنسحبين بسبب قلق المستقبل (Molin , 1990 ,P.501-512).

ج. التقوقع داخل إطار الروتين وإختيار اساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة ، حيث أنهم لا يقتنعون بسهولة أن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع ممكن أن تكون مفيدة (Zaleski, 1994,P.190).

د. الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه ، اكثر من إهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

هـ. استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص Regression والاسقاط Projection والتبرير Rationalization والكبت Repression (Reppaport, 1991,P.70).

ويمكن أن نعتبر أن التمسك بالتقاليد والبعد عن التجديد شكل من أشكال ميكانزمات الدفاع وذلك بحثاً عن الامن ، فهي تؤمن للفرد نوعاً من الاستقرار الحياتي وبالتالي تعطي للانسان شيئاً من الطمأنينة لانها تبعد عنه خطر مجابهة قلق المجهول وقلق التغيير، فمن تمسك بالتقاليد لاضير عليه ولا خطر يهدده في الظروف العادية ، فالتمسك بالتقاليد تعتبر خط دفاعي ضد قلق مجابهة المسئولية الذاتية وهي تتضمن تبريراً للعجز الذاتي ، فإذا كان فاشلاً أو عاجزاً او راضخاً عن تحمل تبعة مصيره ، فالذنب ليس ذنبه بل هو نظام الحياة . إن تمسكه بالتقاليد تحمي نفسه من مجابهة ذاته ، تلك المجابهة التي تقلقه كثيراً من خلال الهروب للخارج (حجازي ، ١٩٨٦، ص١٠٩).

و. إستخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد .

الافراد الاكثر أحتكاكاً في الجماعة وتعصباً لها هم في معظم الاحوال اشدهم عجزاً عن الاستقلال ، فالعلاقات الحميمة تتصف بالاتكال الشديد على رموز القوة في الجماعة وعلى عناصر السلطة المادية والنفسية .

وفي دراسة زاليسكي ١٩٩٧ (Zaleski, 1997) فقد أكد أن الاشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يعبرون عن الشعور بالوحدة ولا يخططون للمستقبل ولا يوجد لديهم مرونة ولا يحافظون على قوتهم من اجل مواجهة المواقف المحرجة والصعبة في المستقبل وهم (يتكلون) على الاخرين من اجل تأمين مستقبلهم.

ز. الشك في الكفاءة الشخصية وإستخدام اساليب الاجبار والاكراه في التعامل مع الاخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة (Zaleski, 1997,P.52).

ح. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية :

يرى بيك ان الاعتمادية تتبع من تعرض الفرد إلى ظروف أسرية سيئة مما يجعله يشعر بانعدام الأمن ، ويلجأ للآخرين ليستمد العون والنصح والأمن من الاخرين (الاقوى) . وهو يخاف من فقدان ورفض الاخرين له، ويفتقد المبادأة ويشعر بأنه بحاجة إلى من يحمل عنه المسئولية . ومن خلال تكرار فشله في مواجهة الاحداث يبدأ في تبني افكاراً او معتقدات لا عقلانية مثل " أنا لا استطيع فعل اي شيء بمفردي" ليس لدي الكفاءة لمواجهة شؤون حياتي بمفردي " . وتزداد الاعتمادية لدى الفرد باستمرار تبنيه لهذه المعتقدات مما يزيد شعوره بعدم الكفاية وعدم القيمة والعجز (Beck & Freeman , 1990,P.280-287).

٦. بعض العوامل الشخصية والاجتماعية المؤثرة في حدوث قلق المستقبل

يرتبط قلق المستقبل بعدد من العوامل الشخصية والاجتماعية المتشابكة والمتداخلة والتي تؤثر في النظرة المستقبلية . ومن هذه العوامل :

أ. التعليم والتحصيل الاكاديمي والانجاز.

ب. العوامل الاسرية.

ج. المستوى الاجتماعي والاقتصادي .

د. المعتقدات الدينية والقيم الروحية.

هـ. مستوى الطموح .

و. الجنس (الذكورة والانوثة).

ز. مركز الضبط (الداخلي والخارجي).

ح. العوامل الثقافية والحضارية.

ط. التغير الاجتماعية والتكنولوجيا.

أ. نوع التعليم ومتسوى التحصيل الاكاديمي والانجاز :

تشير الدراسات إلى أن القلق يرتبط سلباً بالتحصيل الاكاديمي و الانجاز، فقد وجدت علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للانجاز (أحمد ، ٢٠٠٠، ص٥٩).

ولمعرفة اثر التخصص الاكاديمي للمدرسين على التشاؤم فقد توصل هول وسميث إلى أن مدرسي المدراس الثانوية المهنية الزراعية أكثر تشاؤماً من المستقبل من مدرسي التسويق وإدارة الاعمال (Hall & Smith , 1999,P.61-62).

وتوصل (عثمان ، ١٩٩٣) إلى وجود علاقة بين التخصص الدراسي وبين متغيرات القلق ، فقد توصل إلى أن التخصص الدراسي لدى طلاب كلية العلوم والاداب له علاقة إرتباطية سالبة بكل من القلق العام وحالة القلق وسمة القلق وقلق الموت وقلق الحرب.(عثمان،١٩٩٣، ص١٤).

وبالمقابل فإن (العشري ، ٢٠٠٤) لم يتوصل إلى فروق في قلق المستقبل بين الطلاب ذوي التخصصات العلمية والطلاب ذوي التخصصات الادبية. (العشري،٢٠٠٤، ص٢٨).

وقد وجد (عبد الحميد ، ١٩٩٥) فروقاً في قلق الموت بين طلاب جامعة عين شمس وبين طلاب جامعة الازهر ، فقد كان طلاب الازهر اقل قلقاً من الموت من طلاب عين شمس. (عبد الحميد ، ١٩٩٥،ص٣٢)

ويختلف مستوى القلق باختلاف المرحلة الدراسية ، فطلاب التعليم قبل الجامعي أعلى في مستوى القلق من طلاب التعليم الجامعي وطلاب المرحلة الثانية اكثر قلقاً من طلاب المرحلة الرابعة في الجامعة (غريب ، ١٩٩٤، ص٣٤-٣٦).

اما عن علاقة مستوى (التحصيل المنخفض والمرتفع) بالنظرة للمستقبل ، فلم تجد (ابو زيد ، ١٩٩٢) إختلافاً بين ذوي التحصيل المرتفع و ذوي التحصيل المنخفض في النظرة للمستقبل . وفي المقابل فقد وجدت دراسة (ميلو) ان الطلاب الاقل توجهاً للمستقبل حصلوا على درجات اقل في المواد الاكاديمية والنظرية بالمقارنة مع الطلاب ذوي التوجه الاعلى للمستقبل (ابو زيد،١٩٩٢، ص٢٤) (Mello,2001,P.102).

ب. العوامل الاسرية :

أوضح ستاين وآخرون ١٩٦٨ في مقارنة بين الاسوياء والجانحين ، أن الاسوياء المنحدرين من أسر مترابطة ومتابعة لكل ما يحدث لابنائها ، ان هؤلاء الابناء غير الجانحين كانوا اكثر واقعية في توجهاتهم نحو المستقبل وفي منظورهم للزمن ومتطلباته أكثر من هؤلاء الجانحين (المنحدرين من أسر غير مترابطة). (Malvine,1995,P.113)

أما كلينبرج فقد عمل مع الاطفال المراهقين المتوافقين وغير المتوافقين في المدارس الفرنسية ، ووجد أن المتوافقين يكون عندهم إهتمام متزايد بالمستقبل وهذا الاهتمام مترافق مع الانجازات المحددة ، اما غير المتوافقين منهم فإن منظورهم للمستقبل كان متزامناً مع الافتقار للتكامل والاندماج الشخصي (Rappaport, 1991,P.35).

وقد أكد (نولين وزملاؤه) ان الاطفال الذين خبروا طلاق وأنفصال والديهم تميزوا بالاسلوب التشاؤمي مقارنة بالاطفال الذين يعيشون مع والديهم (Nolen& et al, 1986,P.78-79) .

كما أن الافراد الذين يعيشون علاقات والديه غير مستقرة وكذلك العلاقات العاطفية التي عاشوها والتي لم تسبب لهم الاشباع فإن هذا يعمل على أن يثبت إحساسهم بقلق المستقبل كما يؤثر سلباً على التفاؤل عندهم (Klien , 1999,P.37).

وبمقارنة المراهقين المنحدرين من اسر مطلقة مع المراهقين المنحدرين من اسر غير مطلقة ، فقد تبين أن المراهقين المنحدرين من اسر مطلقة يتصفون بالاضطراب العاطفي والاكتئاب والتشاؤم من المستقبل والقلق و اعراض نفسية وجسدية وانزعاج وغضب ومستوى منخفض من الدافعية (Borkhuis& et al ,1997 ,P. 37-41).

وينعكس متسوى تعليم الوالدين على مستوى قلق الابناء ، فقد توصلت دراسة العشري إلى أن مستوى تعليم الوالدين يؤثر على قلق الابناء تجاه المستقبل ، فكلما ازداد مستوى تعليم ووعي الوالدين كلما قل مستوى القلق تجاه المستقبل عند الابناء ، والاسرة ذات المستوى التعليمي المرتفع قد تسود فيها الاتجاهات الوالديه الايجابية نحو الطفل والتي تعمل على تكوين شخصية متوافقة وانماط سلوكية تحدد إلى حد كبير أساليبه الحياتيه في المستقبل و إتجاهات الامن والطمأنينة التي يكتسبها الفرد في طفولته تميل إلى الاستمرار حتى ولو واجه الفرد في مستقبله أحداثاً قاسية (العشري ، ٢٠٠٤ ، ص١٦٨).

ج. المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

تلعب الظروف الاجتماعية والاقتصادية للاسرة والمجتمع عموماً دوراً هاماً في تصور الافراد لمستقبلهم وقلقهم من هذا المستقبل.

فالابناء في المستوى المتوسط اكثر خوفاً وقلقاً على مستقبلهم من المستويات الاخرى ، كما انهم من أشد المستويات تعلقاً بالمستقبل ، والتصور للمستقبل لابناء المستوى المتوسط يتثمل في الرغبة في تحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة والمركز المناسب ، وهذا ما عبروا عنه في إستجاباتهم في أنهم يرغبون في الالتحاق بالكليات ذات المكانة المرموقة والعمل في المهن المتخصصة التي تحقق لهم هذه المكانة.

كما انهم يخافون من المستقبل ويدركون انه يوجد الكثير من المشكلات التي تنتظرهم ومنها عدم وجود فرص عمل وكثرة اعداد الخريجين والوساطة . اما ابناء المستوى الاقتصادي المرتفع

فإنهم اكثر تفاؤلاً بالمستقبل من أبناء المستويات الاخرى ، وذلك لما يتاح امامهم من إمكانيات وظروف افضل . والاكثر تشاؤماً وقلقاً وخوفاً هم أبناء المستوى المنخفض لأنهم يدركون ان أمامهم الكثير من المشكلات التي تتعلق بقلة الامكانيات المادية و عدم وجود فرص عمل ويرغبون في أنهاء تعليمهم بسرعة لينخرطوا في ميدان العمل لمساعدة الاهل في المعيشة (الشافعي ، ١٩٩٦، ص٣٠٢ -٣٠٥).

لكن بالمقابل توصلت دراسة (ابو زيد ، ١٩٩٢) إلى انه لا يوجد فروق بين ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع والمتوسط في النظرة للمستقبل.(ابو زيد،١٩٩٢،ص٤٨).

وبالمقارنة بين الريفيين والمدنيين في القلق فقد توصلت دراسة (عثمان ، ١٩٩٣) إلى انه لا يوجد فروق بين الريفيين والمدنيين في القلق نحو المستقبل.(عثمان،١٩٩٣،ص٢٥).

وتؤثر الظروف الاجتماعية العامة مثل احداث الحياة الضاغطة تاثيراً فعالاً في إحداث القلق ، حيث ترتبط أحداث الحياة الضاغطة إرتباطاً إيجابياً بالقلق ، فالاشخاص الذين خبروا تغيرات كثيرة في حياتهم مثل عدم الاستقرار ومشاكل حياتية مثل فقدان العمل والحاجة المادية وتخلي الاصدقاء عنهم كانوا اكثر قلقاً من غيرهم ، والقلق عندهم كان قلق سمة و ليس قلق حالة (Karrie &et.al,2000,P.92).

د. المعتقدات الدينية والقيم الروحية:

يحتاج الناس إلى موضوع للعبادة ، إلى هدف كلي أو الهي ليضفوا على الحياة معنى ، ومثل هذا الهدف يمكن الناس من تجاوز وجودهم المنعزل و إضفاء المعنى على حياتهم ويؤكد إريك فروم انه لابد من إطار عام سواء كان هذا الاطار صحيحاً أو وهماً (عيد ،٢٠٠٢ ، ص٢١٦).

وتؤثر المعتقدات الدينية والروحية في القلق العام وفي قلق المستقبل ومن الواضح أن التدين والقيم الانسانية والعلمية والاخلاقية ترتبط بشكل سلبي بقلق المستقبل ، ويبدو ان الالتزام الديني والقيم الروحية تخفض الاتجاهات السلبية تجاه المستقبل (Zaleski, 1996 ,P.172) حيث أن بعض المعتقدات الدينية مثل الايمان بالقضاء والقدر يخفف من حدة القلق ويشعر بالطمانينة .

ويفترض أن الافراد الاكثر إكتئاباً وقلقاً وشعوراً بالوحدة النفسية هم عادة افراد اقل تديناً (عبد الفتاح وبديوي ، ٢٠٠٤، ص١٦٣).

وتوصل (كرول وشيهان) إلى ان المتدينين تديناً مرتفعاً كانوا اقل حدة في الاضطرابات النفسية والعقلية من الاقل تديناً .

وان الافراد الاقل تديناً يظهرون قلقاً كثيراً من الموت اكثر من الافراد المتدينين (Kroll&Sheehan,1989,P.67).

وتؤيد كثير من الدراسات فكرة الاثر الايجابي للتدين (الدين) في تخفيف الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب ، فقد توصلت دراسة (روس) إلى أن الافراد ذوي الاعتقاد الديني القوي تكون مستويات الاضطرابات النفسية لديهم منخفضة بالمقارنة مع الافراد ذوي الاعتقاد الديني المنخفض(Ross, 1990,P. 236).

وهذا ما اكده (الصنيع ، ٢٠٠٢) حين توصل في دراسته الى ان الطلاب الذين إرتفع لديهم مستوى التدين ، أنخفض بالمقابل لديهم مستوى القلق. (الصنيع،٢٠٠٢،ص٢٠٧)

ويشير (ايليسون) أن الاهتمام بالواجبات الدينية يرتبط سلبياً مع الاكتئاب والقلق ، فهو يولد علاقات إجتماعية تعتبر مصدر للدعم الاجتماعي ، (فالتدين) يجعل الشخص قادر على حل مشكلاته والتكيف مع الضغوط النفسية(Ellison, 1998,P.63).

كما وجدت علاقة بين الافراد المتعصبين وبين الاضطرابات ، فالافراد ذوي التعصب العالي يتسمون بالشعور بالكراهية ولا يشعورن بالثقة ويشعرون بالشك في الحياة والنجاح وتكون نظرتهم للمستقبل سوداوية (حسن وسعد ، ١٩٩٨، ص٦٢-٦٥).

ويرى (ايليس) ان التزمت الديني وعدم التسامح ومشاعر الدونية تؤثر في أحداث الأضطراب الانفعالي (Ellis , 1973 ,P.36).

في حين أن بعض الدراسات لا تدعم هذا الارتباط بين التدين وبين التوافق النفسي ، حيث تعتقد ان للدين تأثير سلبي على الصحة النفسية ، لأن الناس تلجأ للدين فقط عندما يكونوا في أزمات ، ولهذه الافكار اصول في كتابات فرويد والتي تقول أن الدين هو شكل من اشكال الاستحواذ او الهاجس العصابي وهو شكل من اشكال الثقافة النمطية التي يعيش الفرد من خلالها هذه الثقافة النمطية التي تؤثر في التوافق النفسي ويتميز بها المتدينون ، و بالتالي فإن المتدينين أقل توافقاً من غير المتدينيين (Lewis , 2001,P.74).

فحياة الانسان وما فيها من احداث محكومة بعوامل سببية ليست دائماً في متناول الانسان لكنه قادر على عمل ما يغير به مستقبله بأرادته وجهده(Ellis , 1973,P.36).

لكن (ايليس) نفسه عاد وقال ان الاشخاص الذين يؤمنون بالله ويعتقدون ان الله يرعاهم ويساعدهم على حل مشكلاتهم هم أقل اضطراباً انفعالياً ويؤكد (ايليس) أن الفلسفات البناءه للعلاج تشابه جوانب عديدة لدى كثير من المتدينين فيما يخص تقبل الذات وتقبل الاخرين غير المشروط والتحمل الكبير للإحباط و الرغبة في الإنجاز (Ellis, 2000,P.29).

هـ. مستوى الطموح :

يتأثر مستوى الطموح بقلق المستقبل ، فنظرة التوجس والقلق من المستقبل تنعكس على مستوى الطموح فتحد منه وتجعله في اضيق الحدود نظراً لعدم إمكانية تحقيق هذا الطموح من وجهة

نظـره ، فيأخـذ الشـخص موقـف الانطـواء علـى الـذات بـدلاً مـن مواجهـة الصـعوبات الحاليـة والمستقبلية.(عبد الرحمن،١٩٩١،ص٤٩)

ومن العوامل المحددة لمستوى الطموح :

- نظرة الفرد الى المستقبل : بقدر ما تكون نظرته للمستقبل متفائلة بقدر ما يكون مستوى طموحه مرتفعاً .
- خبرات النجاح والفشل : والتي تؤثر وتتحكم بنظرة الفرد إلى مستقبله وتحدد من مستوى طموحه.

إن التقوقع والانسحاب هو رد فعل تجاه مختلف حالات الفشل الذي يصحبه إحساس داخلي بالعجز وقلة الحيلة ، فيتعلم الفرد أن يقمع رغبته حتى لا يشعر بالالم والاحباط ويتعلم أن يحد من طموحاته ، بأن يضع لنفسه أهدافاً وطموحات قريبة المنال ، أو هو في الحالات القصوى يجعل من انعدام الاهداف معياراً حياتياً ويترك نفسه للظروف تسير حياته دون اتجاه ولا يدري كيف سيكون غده ، واقفاً موقف المتفرج. (حجازي ، ١٩٨٦، ص ١٠٣).

وقد توصلت دراسة (احمد ، ٢٠٠٠) إلى وجود إرتباط سلبي بين قلق المستقبل وبين مستوى الطموح. (احمد ، ٢٠٠٠، ص٣٢)

و.الجنس (الذكورة والانوثة)

تفترض بعض الدراسات أن الذكور أكثر قلقاً تجاه المستقبل من الاناث ويرجع ذلك الى إعتبارات إجتماعية ، ومنها تعاظم الدور الاجتماعي الملقى على عاتق الشاب من خلال التركيز على أنه المسئول عن تأمين وترسيخ مستقبله ولانه هو المطالب بتوفير متطلبات الحياة الاسرية المتكاملة.

ورغم أن الاناث اكثر استهدافاً للقلق بحكم تكوينهم البيولوجي إلا أن الموضوعات التي يعكسها قلق المستقبل تحمل في طياتها توقعات سياسية و إقتصادية بالنسبة للفرد وهذا النشاط خاص بالذكور إلى حد ما في المجتمع المصري (العشري ، ٢٠٠٤ ،ص١٦٤).

وهذا ما تؤكده دراسة (صبري ، ٢٠٠٣) حيث ترى انه في ظل ظروف مجتمعنا الذي يعاني من البطالة وإرتفاع سن الزواج وعدم القدرة على تحمل مصاريف إنشاء اسرة ، فأن كل هذا يدفع المراهق الشاب لان يكون قلقاً تجاه مستقبله وهذا ما ينعكس ايضاً على الفتاة (صبري،٢٠٠٣، ص٥٣) .

وحيث أن الاشياء التي تقلق الذكور لا تقلق الاناث لانها ليست مطالبة بالعمل أو توفير مصاريف الزواج فإن هذا ما يجعل الذكور اكثر قلقاً من الاناث تجاه المستقبل ، ويجعله اكثر حرصاً على المستقبل المهني وتحقيق العائد المادي الكبير لانهم يدركون ان أمامهم متطلبات كثيرة وأدوار ستنسب لهم في المستقبل مثل الزواج وإعالة اسرة (الشافعي ، ١٩٩٦،ص ٨٨).

وتوصلت نتيجة دراسة (محمد،٢٠٠١) إن الاناث أكثر قلقاً من الذكور تجاه المستقبل خاصة فيما يتعلق بتكوين أسرة والزواج والتعليم وذلك نتيجة لأسلوب التنشئة الإجتماعية والتربية المتبعة معهن في المجتمع الشرقي (محمد ، ٢٠٠١،ص١٢٠).

كما يشير (الانصاري ، ٢٠٠٤) الى أن الاناث اكثر قلقاً من الذكور ، لأننا في مجتمعنا الشرقي عادة ما نعطي المراة فرصة اقل للتعبير عن نفسها ، كما انها لا تستطيع ان تسلك اي سلوك ولا تتصرف اي تصرف إلا بالعودة إلى الشخص الاقوى (الرجل) و هذا الانطباع يؤدي الى مزيد من الاحباط و القلق ، حيث أن الاناث اكثر ميلاً الى تفسير الفشل بعوامل ثابتة وعامة (نظرة تشاؤمية) في حين أن الذكور يفسرون الفشل بعوامل اكثر مرونة وواقعية (الانصاري، ٢٠٠٤، ص٣٣٧).

وقد جمع (عيد) أدلة أكد فيها أن الاناث يظهرن قلقاً تجاه المستقبل اكثر من الذكور ، وقد تركزت مخاوف الاناث وقلقهن في المستقبل من الجريمة و الاغتصاب والحروب النووية والعجز والوحدة والخوف من العنف عندما يتقدم بهن السن .

فلا يوجد طبيعة ذكورية قائمة بذاتها ولا طبيعة أنثوية قائمة بذاتها إنما الامر مرده لثقافة المجتمع بما تنطوي عليه من عادات وتقاليد ، فسلوك المرأة نتاجاً ثقافياً واجتماعياً وليس نتاجاً بيولوجياً (عيد،٢٠٠٢، ص٣٨).

ز. مركز الضبط (الداخلي والخارجي).

توجد علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي **Internal locus** .

والاشخاص الذين يكون لديهم قلق مستقبل يكون مركز الضبط عندهم خارجياً (**Zaleski & Janson , 2000,P87**).

ويرى (عبد الخالق ومراد ، ٢٠٠١). أن الافراد الذين يكونون ذوو ضبط داخلي يكونون اكثر ميلاً للتوقعات الايجابية للنتائج ، اما الافراد الذين يكون ضبطهم خارجياً فيكونوا اكثر ميلاً للتوقعات السلبية.(عبد الخالق ومراد،٢٠٠١، ص٣٣٧)

ح. العوامل الثقافية والحضارية :

أما بالنسبة للقلق والعوامل الثقافية والحضارية فقد اظهرت نتائج بعض الدراسات ان القلق يختلف من مجموعة ثقافية الى مجموعة ثقافية اخرى ، و ذلك تبعاً للظروف العامة التي تحيط بالمجموعة.

ويؤكد (العشري ، ٢٠٠٤) ان البيئة الثقافية والاجتماعية تلعب دوراً في قلق المستقبل فقد توصل إلى أن الطلبة المصريين أكثر قلقاً من المستقبل من الطلبة العمانيين والطلبة الريفيين اكثر قلقاً من الطلبة في المدن.

ويرجع هذا الى الظروف المادية والاجتماعية التي تنتظر الطالب بعد تخرجه وصعوبة الحصول على عمل مناسب والانتظار طويلاً للبدء في الحياة العملية.(العشري،٢٠٠٤،ص٧٥)

وفي دراسة قام بها (أريندال وآخرون)في هولندا والولايات المتحدة الامريكية وبريطانية عن المخاوف والقلق عند الشباب ، وتوصلوا الى أن الطلاب الامريكيين والبريطانيين لديهم مخاوف تتعلق بالاعتداءات الجنسية والعدوان الذي قد يحدث بالحاضر وقلق من ان يحدث بالمستقبل وذلك اكثر من الطلاب في هولندة . وقد أرجع الباحثون هذا الاختلاف الى العوامل الثقافية التي تسود هذه الدول(Arrindell &et al, 1987 ,P. 207-245).

وفي دراسة مقارنة بين مصر والبرازيل والولايات المتحدة الامريكية في اختبارسمة القلق والاستثارية ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن الثقافة والجنس والمكون الانفعالي والمعرفي يتفاعلوا مع بعضهم ويكونوا القلق وكانت مصر أعلى في سمة القلق من البرازيل وأمريكا والاناث اكثر قلقاً من الذكور (الزهار ، ١٩٩٤،ص٣٨٢).

وفي دراسة مقارنة عن القلق (الحالة والسمة) في دول آسيا وأوربا الشرقية والغربية ودول إسلامية ودول من أمريكا الجنوبية.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن دول آسيا وأوربا الشرقية أعلى في مستوى القلق من دول اوربا الغربية ، وان الدول العربية (مصر ، الاردن) أعلى في مستوى القلق من بلدان امريكا الجنوبية واوربا الشرقية ويرجع ذلك إلى ارتفاع الانفعالية حيث عواقب الفشل بالغة الصعوبة.(شوارزر وبتيناسيب ، ١٩٩٤،ص٣٧٠).

هنا يتبين ان حدة وشدة نوع القلق يختلف باختلاف البيئة الثقافية والحضارية ، فظروف المنطقة العربية مثلاً تختلف عن باقي المناطق الاخرى نظرا لما تتعرض له كل يوم في فلسطين والعراق ، فلا يمكن ان يكون قلق الشباب العراقي او الفلسطيني او (الدول المهددة بالحروب) الذي تعرضت وتتعرض له كل يوم لشكل من اشكال القمع والقلق دون ضمانات لمستقبل افضل على المدى القريب أو البعيد – مثل قلق الشباب المرفه ، وكيف لنا ان نتوقع أن هؤلاء الشباب الذين يحملون القمع منذ ولادتهم ، ان لا يكون لديهم قلق من المستقبل؟

س. التغير الاجتماعي :

تواجه البشرية قفزة هائلة الى الامام ، تواجه اعمق التغيرات الاجتماعية واشمل عملية إعادة بناء في التاريخ ، ونحن اليوم مندمجون في بناء حضارة جديدة متميزة بدءً من البداية ، فالجنس البشري إجتاز موجتي تغير عظيمتين طمست كل واحدة منهما إلى حد كبير ما سبقتها من حضارات وثقافات.

أما الموجة الاولى فهي الثورة الزراعية التي كان يلزمها الاف السنين لتكتمل والموجة الثانية الثورة الصناعية التي لزمها ثلاثمائة عام فقط. اما اليوم حيث التاريخ اعظم تسارعاً فإنه من الارجح ان تندفع الموجة الثالثة عبر التاريخ لتكتمل في بضع عشرات من السنين (توفلر ، ١٩٩٦، ص١٧-١٨).

والنقطة الصعبة جداً هي المقدرة على التعامل بنجاح مع العلاقات غير الثابتة بين النظام والمحيط و من ثم التعامل مع امر مجهول مشكوك فيه، فبينما يميل الفرد التقليدي لرفض التجديد بقوله : لم يكن الامر على هذا النحو قط ، يميل الفرد المتقبل للتجديد والتغيير ان يسأل نفسه هل ينجح هذا؟

ويحاول الطريقة الجديدة من دون مزيد من الضجة ، ويتميز الشخص الحركي المتقبل للتجديد والتغيير بقدرة عالية على التعرف على الجوانب الجديدة لبيئته من خلال التقمص الوجداني (كآلية داخلية تمكنه من العمل بكفاءة في عالم متغير) والتقمص الوجداني هو القدرة على رؤية الذات في وضع الشخص الاخر وهذه مهارة لا غنى عنها للأشخاص المتحركين خارج الاطار التقليدي. (روبرتس ، ٢٠٠٤، ص١٨٥-١٨٨).

والتغير الاجتماعي الذي جعل العالم كله قرية صغيرة هو ليس فقط تغيراً في الوسائط المعلوماتية بل لابد أن يرافقه تغيراً في القيم، وأذا لم يواكب تغير القيم تغيراً في الجوانب المادية من الثقافة مثل الاتصالات و الاختراعات تحدث ظاهرة التخلف الثقافي CuLtural Lag وهو تخلف يسبب كثيراً من مشكلات سوء التوافق والضغوط لبعض الافراد ممن لا يتصفون بقدر كاف من المرونة العقلية او الاجتماعية ، وتتمثل هذه الضغوط في معاناة البعض لما يسمى القلق الوجودي ، الذي يحدث نتيجة التساؤلات التي تلح عليهم حول بعض الظواهر إبتداء من التناقضات الحادة التي يراها الفرد بين فئات المجتمع إلى فقدان العلاقات الاجتماعية الحميمة بين الافراد الى التنافس المرير على المال والسلطة الى ازمة التعبير وانتهاءً بالتساؤل عن مغزى حياة الانسان وهدف وجوده. (كفافي ، ١٩٩٩، ص١٨-١٩)

وفي ظل هذه التساؤلات يصبح القلق من المستقبل ومن المجهول واضحاً حيث يتساءل الفرد : هل سيلحق بهذه المتغيرات ، هل سيمتلك الادوات اللازمة للسيطرة على مستقبله ؟ أم انه سينظر لنفسه والمستقبل والعالم بنظرة توجس وقلق ؟ هل ستختفي القيم والتفرد ويبقى لكل واحد فينا

خصوصيته أم أنه سيسود الجانب السلبي من العولمة الذي هو تنميط العالم بحيث يصبح العالم كله باسره وحدات متشابهة وهذه الوحدات (البشر) هي اصلاً وحدات إقتصادية لا تتسم بأي خصوصية وليس لها ذاكرة تاريخية او اخلاقية ، وذلك لتصبح الحدود بلا قيود لأن الخصوصية الثقافية والاخلاقية تعوق الانفتاح العالمي.

ويؤكد توفلر على ان فكرة التغيير اصلاً فكرة مزعجة حتى أن الغالبية العظمى من الناس بما فيهم المتعلمون والمثقفون يحاولون إنكارها، لكن توفلر يؤكد على انه عندما تتغير الاشياء من حولنا فأن تغيراً موازياً يحدث في داخلنا ، وفي فترات التغير تصبح الصور المستقبلية غير واضحة ولابد ان ننسى تماماً فكرة ان المستقبل مجهول تماماً : فثمة ما يسمى التقدير التقريبي للمستقبل . (توفلر ، ١٩٩٠ ، ص٢٠).

ويرى حجازي ان الانسان المقهور يتحكم به الخوف من فقدان القدرة على المجابهة، فهو يتجنب كل جديد ويتجنب الوضعيات غير المألوفة ، وإذا خرج من دائرة حياته الضيقة يحس بغربة شديدة ، وكل جديد يثير فيه القلق وإحساسه الجذري بأنعدام الامن ولذلك هو يخشى التجريب ويتشبث بالقديم والمألوف ويتجلى هذا الموقف واضحاً في موقفه من العلم والتكنولوجيا حيث يضع نفسه مسبقاً في وضعية العاجز عن إستيعاب التكنولوجيا الحديثة ويقبل عليها بحذر ويصاب امامها بنوع من الصد المعرفي وهذا ما يشكل عائقاً امام التغيير والتطوير(حجازي ، ١٩٨٦ ،ص٤٤).

ويكمن الفرق بين المجتمع الحديث والمجتمع التقليدي في السيطرة الكبيرة للانسان الحديث على بيئته الطبيعية والاجتماعية.

وترتكز هذه السيطرة بدورها على توسع المعرفة العلمية والتكنولوجية وتعكس هذه الفروق – في مدى سيطرة الانسان على بيئته – فروقاً في توجهاته الاساسية نحو بيئته وتوقعاته منها . اما الانسان التقليدي فهو سلبي وميال للاذعان ، يتوقع الاستمرارية في الطبيعة والمجتمع ولايؤمن بمقدرة الانسان على التغيير او السيطرة وعلى المستوى الفكري يتميز المجتمع الحديث بتراكم هائل للمعرفة حول بيئة الانسان.

أن الخوف من التكنولوجيا أثار دراسات تتعلق بهذه الجزئية تحديداً **Technology phobia** ومن هذه الدراسات دراسة (ميشيل وآخرون ، ١٩٩٥) لدى طلبة الجامعة في (٢٣) دولة ، وتوصلت الدراسة الى ان اعلى نسبة للمستوى العالي للخوف من التكنولوجيا كانت في إندونيسيا (١٠٠%) ثم بولندة (٨٩%) ثم الهند (٨٢%) أما مصر فكانت (٤٨%) (فرج ، ٢٠٠٤ ،ص٤٩).

ثانياً : النظريات النفسية التي فسرت قلق المستقبل

تعددت النظريات التي حاولت أن تقدم تفسيراً لقلق المستقبل وستعرض الباحثة تباعاً نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية ونظرية الجشتالت و النظريات المعرفية السلوكية.

١) نظرية التحليل النفسي :

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره ، ويميز فرويد بين نوعين من القلق

النوع الاول : قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد والقلق.

والنوع الثاني : هو القلق العصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم ، إنه رد فعل الخطر.

ومشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الاعلى على كبتها ، تجاهد في الظهور وتقترب من منطقة الشعور والوعي مرة اخرى ، وعليه فإن مشاعر القلق تقوم بوظيفة الانذار للأنا والانا الاعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح في الافلات الى منطقة الوعي والشعور (كفافي ،١٩٩٩،ص٣٦).

وترى هورني Horney أن القلق هو استجابة لخطر موجه إلى المكونات الاساسية للشخصية وأهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز والعدوان والدونية ، ومن شأن الثقافة والبيئة أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق إذا ما احتوت على تعقيدات وإحباطات ومتناقضات فيشعر الفرد بقلة حيلته وعجزه (عثمان ، ٢٠٠١،ص٢٣-٢٤).

وأهم العوامل المسببة للقلق عند سوليفان Sullivan تتمثل في العلاقات بين الاشخاص، وهذه العلاقات هي اساس بناء الشخصية فالتوتر والقلق يمكن أن يزيد عند الطفل إذا حدث توتر أو نزاع في علاقة الام بالطفل(شقير ، ٢٠٠٢ ،ص٦٤).

ويرى آدلرAdler أن مشاعر الدونية والنضال من اجل التفوق هما المسؤولان عن القلق ، وان القلق وليد التفاعل الدينامي بين الفرد وبين المجتمع ويرى ادلر أن الانسان إذا ما حقق الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه ، فإن هذا يمكنه من تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق ، في حين أن القلق عند يونج Yung ما هو الا رد فعل للخيالات التي ترجع الى الشعور الجمعي (عثمان ، ٢٠٠١، ص ٢٢).

٢) النظرية السلوكية :

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو إستجابة إشتراطية لمثير لا يدعو للخوف او القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي الى تضمنيها حسب الاستعداد الشخصي للفرد . ويرى (وولبي Wolpy) أن القلق هو إستجابة الفرد للاستثارات المزعجة ، إنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة وإنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة ، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (بطرس ، ٢٠٠٤ ،ص٥٨٩).

وقد فسر دولارد وميلر Dollard & Miller القلق العصابي في ضوء الصراع الذي ينشأ عن الشعور بالكراهية والشعور بالذنب ، وعندما لا تجد تلك المشاعر متنفساً فإن إعراض القلق والخوف تظهر لدى الفرد.

ويؤكد مورو Mowro أن الصراعات والاحباطات التي تثير القلق تنتج من عدم قدرة الطفل على خلق نوع من الانسجام بين قيم مجتمعه الاساسية وبين الأتجاهات التي يتعرض لها في عملية التطبيع الاجتماعي.(الطيب ، ١٩٩٤،ص٣٩٦).

٣) نظرية الجشتالت :

ينظر الجشتالتيون الى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي :

المضمون السيكولوجي والمضمون الفسيولوجي والمضمون المعرفي .

ي. المضمون السيكولوجي : حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لأشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لاسباب إجتماعية واعية او اشتراطية.

ك. المضمون الفسيولوجي : ويعرف باسم معادلات القلق Anxiety Equivalents ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الاوكسجين .

ل. المضمون المعرفي : حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لافعالنا وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا ، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد أنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل ، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الاحداث في حياته بشكل سليم .

أذ يقلق الفرد حين يترك الان والحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد وما زال في رحم الغيب.(حافظ ، ١٩٨١ ،ص١٨٦-١٩١).

٤) النظرية المعرفية السلوكية :

تركز هذه النظريات على ان سبب الاضطرابات النفسية هي أما افكار لا عقلانية كما اشار اليها ايليس Ellis (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) او افكار اوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد كما اشار اليها بيك Beck (نظرية إعادة البناء المعرفي) او تعليمات ذاتية داخلية Self Instruction كما اشار اليها ميكنيوم Meichenbaum . (عبد الله،٢٠٠١،ص٧٠)

٥) نظرية إعادة البناء المعرفي :

إفترض بيك أن السمات الاساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها ، والنموذج المعرفي الذي إفترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم الى ثلاث خطوات هي :

التقييم الاولي والتقييم الثانوي وإعادة التقييم .

م. في التقييم الاولي : حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.

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

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

ويزيد التفكير الايجابي من إحساس الفرد بالثقة بالنفس ، بينما يقلل التفكير السلبي من أعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف .

وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في إستجاباتنا تجاه مواقف التهديد.(بيك، ٢٠٠٠، ص٥٢)

٦) نظرية التأقلم (التعليمات الذاتية)

قدم ميكنبوم **Meichenbaum** تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط . ويستخدم تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي على إفتراض أن الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم تحدد الاشياء التي يفعلونها ، الا ان مثل هذه الاحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط ومواجهتها ، وإنما يشير الامر الى ان الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر الى حد كبير بكيفية تقديره لقدرته على التعامل مع مصدر الضغوط ، فإذا كانت الاحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه ايجابية إنخفض معها معدل القلق والعكس صحيح ، كلما كانت الاحاديث الذاتية سلبية إزداد معدل القلق (عبد الله ، ٢٠٠١ ،ص ٧٥).

<u>الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل</u>

١) الدراسات العربية

١. قدم بركات حمزة (١٩٨٨) دراسة بعنوان تصور طلاب الجامعة للمستقبل , وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على كيفية إدراك الطالب الجامعي لمسقبله.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٨) طالباً طالبة من السنوات النهائية وقبل النهائية لعدد من الكليات ، منهم (٢٢٢ طالباً و١٤٦طالبة) ومتوسط عمر الذكور (٢٢.٣) ومتوسط عمر الاناث (٢١.٥).

واستخدم الباحث استبيان إدراك الشباب الجامعي لمستقبلهم المهني والاجتماعي من إعداد الباحث.

وأظهرت النتائج ما يأتي :

١) أن (٩١.٦%) من الطلاب يرون ان المستقبل بيد الله ولكن يجب أن يفكر الفرد في المستقبل ، مقابل (٩٦.٦%) من الطالبات ، مقابل (٥.٩%) ، (١.٤%) على التوالي يرون أن المستقبل بيد الله ولا يجب التفكير بالمستقبل.

٢) أكثر ما يرغب الطلبه الذكور في معرفته من موضوعات تتعلق بمستقبلهم هي : الموضوعات الشخصية (٤٤.٦%) ، يليها الموضوعات السياسية (٤١.٩%) ، ثم الاقتصادية (٣٧.٤%) والاجتماعية (٣٦.٩%) بينما كانت النسب بالنسبة للاناث على التوالي : (٥١.٤%) ، (٥٠.٧%) (٤٥.٢%) ، (٣٢.٢%). ويفضل اغلب افراد البحث (٦٧.٦%) العمل في مجال التخصص ، بينما يفضل (١٥.٥%) العمل في غير مجال تخصصهم ، وترك (٩.٥%) الامر للظروف.

٣) يرون أن الصعوبات التي تعوق حصولهم على العمل المناسب هي (الواسطة) (٢٧.٢%) وعدم وجود فرص عمل ونقص الامكانيات المادية (٧.٩%) ، ويرون ان اسباب الهجرة هي غلاء المعيشة (٧٣.٩%) وتأمين المستقبل (٦٣.٣%) وعدم توافر العمل المناسب (٥٠.٨%).(حمزة،١٩٨٨،ص٢٣)

٢. دراسة ابو زيد (١٩٩٢) بعنوان :

النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين . وهدفت الباحثة من دراستها التعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة.

وتكونت العنية من (٣٠٠) طالباً وطالبة من المرحلة النهائية لطلاب الجامعة وذلك من كليات مختلفة بمحافظة القاهرة ومن مستويات إقتصادية مختلفة ، واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس النظرة المستقبلية للشباب وهو من إعدادها والمقابلة الشخصية.

وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية:

١) توجد عدة عوامل متشابكة ومتداخلة مع بعضها تؤثر في النظرة المستقبلية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

٢) يعاني الشباب بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل ، فقد تبين أن (٥٣%) من افراد العينة يأملون في ايجاد فرص عمل و (٧٢%) يعتقدون ان وجود فرص عمل مسألة نادرة وربما ميؤوس منها.

٣) تفضل نسبة كبيرة من افراد العينة العمل بعد التخرج وعدم إكمال الدراسات العليا (٨٧%) يفضلون العمل في مقابل (١٥%) يفضلون إكمال دراستهم.

٤) اجمع الشباب على وجود مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل منها البطالة وأزمة السكن حيث ان (٦٤%) يرون أن مشكلة البطالة تعوق تحقيق آمالهم و (١٦.٧%) يرون أن مشكلة السكن تجعل المستقبل مهدداً.

٥) يفضل الشباب العائد المادي الكبير بصرف النظر عن التخصص.

٦) يفضل الشباب العمل الحر (٨٤%) على العمل الحكومي (١٦%) .

٧) لا يوجد إختلاف في نظرة الشباب للمستقبل بين ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع والمتوسط وبين الشباب ذوي التحصيل المرتفع والتحصيل المنخفض. (ابو زيد،١٩٩٢،ص٣٥)

٣. دراسة عبد الباقي (١٩٩٣) دراسة تحت عنوان مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل.

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى إسهام خبرات الماضي و الحاضر والمستقبل في رفع الدرجة الكلية للقلق.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) فرداً تم توزيعهم على الشكل التالي :

(١٩٤) مصرياً ، (٤٥) سعودياً.

(٣٣) ذكوراً ، (٢٠٦) إناث

واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس قلق الماضي والحاضر والمستقبل من إعدادها.

واشارت نتائج الدراسة الى التالي :

١) يتكون قلق المستقبل من خمسة عوامل هي : التشاؤم من المستقبل و الاكتئاب والافكار الوسواسية وقلق الموت واليأس .

٢) إن تاثير قلق المستقبل أكبر من تأثير قلق الماضي في أرتفاع الدرجة الكلية للقلق.

٣) يزداد القلق بزيادة العمر الزمني وكانت الاناث اكثر قلقاً من الذكور. (عبد الباقي،١٩٩٣،ص١٢٠)

٤. دراسة الشافعي (١٩٩٦): بعنوان الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل ، دراسة مقارنة على عينة من الشباب من الجنسين.

وكان الهدف من الدراسة الكشف عن الفروق في تصور المستقبل بين الابناء الذين يدركون إتجاهات والديهم نحوهم باعتبارها إتجاهات سوية و أولئك الذين يدركون تلك الاتجاهات باعتبارها بعيدة عن السواء ، وكذلك الكشف عن الفروق في تصور المستقبل بين الذكور والاناث ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة.

وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية ممن ينتمون الى المستويات الاجتماعية و الاقتصادية المختلفة (مرتفع – متوسط – منخفض) وتراوحت اعمارهم من (١٨-٢٣) عاماً.

واستخدم الباحث الادوات التالية :

١. مقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء.

٢. دليل الوضع الاجتماعي الاقتصادي للاسرة المصرية.

٣. إستبيان تصور الشباب للمستقبل.

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

١) الشباب الذين نشؤو في ظل إتجاهات والدية سوية يمثلون قيم إيجابية اما مشكلاتهم فهي ترجع الى المجتمع الخارجي وظروفه (ضبط داخلي) اما الشباب الذين نشؤو في ظل إتجاهات والدية غير سوية فانهم يمثلون قيماً غير سوية من والديهم وهم اكثر تشاؤماً من المستقبل ومشكلاتهم ترجع الى ضعف إمكانياتهم الشخصية.

٢) يختلف التصور للمستقبل باختلاف الجنس ، فالذكور أكثر حرصاً و قلقاً على المستقبل المهني من الاناث.

٣) يختلف التصور للمستقبل عند الشباب باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي للاسرة ، فالابناء في المستوى المتوسط اكثر خوفاً وقلقاً من المستقبل ، والابناء في المستوى المنخفض اكثر تشاؤماً من المستقبل من الابناء في المستوى المرتفع الذين كانوا اكثر تفاؤلاً. (الشافعي،١٩٩٦،ص٢٤)

٢) <u>الدراسات الاجنبية</u>

١. قام لونسون وآخرون (Lewinsohn & et.al , 1998) بدراسة كان الهدف منها معرفة الفروق بين الذكور والاناث في القلق ، وهل لمتغير الجنس دوراً في وجود هذا القلق ؟

وقد اجريت الدراسة على عينة من الشباب والشابات وبلغت العنية الاصلية (١٠٧٩) ذكراً وأنثى فأظهرت النتائج من بين العينة الاصلية (٩٥) ذكراً وانثى ممن عانوا خبرة القلق في الماضي و (٤٧) ممن يعانون من قلق المستقبل.

واستخدمت الدراسة مقاييس تشخيصية خاصة بالقلق ومقياس يتعلق بإستعادة احداث الحياة السابقة.

وتوصلت الدراسة إلى ما يأتي :

١) للأناث الارجحية في حدوث القلق اكثر من الذكور ولكن ضمن الحالات التي عانت من القلق سواء في الحاضر أو في الماضي، وليس ضمن اولئك الذين لم يجربون خبرة القلق ابداً، واكثر ما يشغلهن هو التفكير في مسقبلهن.

٢) تظهر ارجحية القلق عند الاناث من خلال (إستعادة أحداث الحياة السابقة) وذلك ابتداءً من سن (٦) سنوات . وتكون الاناث اكثر إستعداداً للقلق من الذكور مرتين على الاقل. (Lewinsohn &et.al,1998,P.109)

٢. واجرى زاليسكي وجانسون (Zaleski & Janson , 2000).

دراسة اخرى عن تاثير قلق المستقبل ومركز الضبط على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل مشرفين عسكريين ومشرفين مدنيين.

وكان الهدف من الدراسة معرفة إن كانت الدرجات المرتفعة أو المنخفضة للمشرفين على مقياس قلق المستقبل تجعلهم يستخدمون اساليب اكثر قوة للتأثير على المرؤوسين . واراد الباحثان

إختبار الفرضية التي تقول ان المشرفين الذين لديهم ضبط خارجي سوف يستخدمون إستراتيجيات اكثر قسوة للتأثير على المرؤوسين وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٣) مشرفاً يعملون في مؤسسات مدنية مثل البنوك و (٦٣) موظف في القوة العسكرية الجوية.

واستخدم الباحثان الادوات الآتية:

مقياس قلق المستقبل من إعداد زاليسكي (١٩٩٦) ومقياس روترز لمركز الضبط واستفتاء رافن للقوة.

واشارت النتائج الى ما يأتي :

١. المشرفين المدنيين والعسكريين ذوي مركز الضبط الخارجي يبذلون مجهوداً للتأثير بالقوة على تابعيهم (المرؤوسين).
٢. الذين حصلوا على درجات مرتفعة في قلق المستقبل كانوا يستخدمون إستراتيجيات اكثر قسوة في التعامل مع المرؤوسين. (Zaleski&Janson,2000,P.87-95)
٣. وقامت ميلو (Mello, 2001) بدراسة عن التوجه للمستقبل عند الشباب الامريكيين الافارقة ذوي الدخل المنخفض.

وكان الهدف من الدراسة هو تقصي العلاقة بين الانجاز الاكاديمي و التوجه للمستقبل عند الشباب الامريكيين الافارقة ذوي الدخل المنخفض و معرفة الاختلافات بين الذكور والاناث في التوجه للمستقبل والانجاز الاكاديمي.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) شاب و (١٢٥) شابة ، تراوحت اعمارهم من (٢١-٢٥) عاماً , وطبق عليهم مقياس التوجه للمستقبل وتم قياس درجاتهم الاكاديمية من خلال التقارير الجامعية في المواد الاكاديمية .

وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية :

١) أكثر من (٧٠%) من التوقعات كانت إيجابية بالنسبة للشباب في مجال التعليم والعمل .
٢) كان الذكور اقل توجهاً للمستقبل من الاناث وكانت الاناث اكثر تفاؤلاً بالنسبة لإمكانية الحصول على عمل في المستقبل.
٣) حصل الطلاب ذوي التوجه الاعلى للمستقبل على درجات في المواد الاكاديمية اعلى من درجات الطلاب ذوي التوجه الاقل للمستقبل. (Mello,2001,P.37)
٤. وأجرت جولنت (Jolant, 2002) دراسة بعنوان : التوجه للمستقبل والانجاز الاكاديمي لدى الشباب.

وكان الهدف من الدراسة تفحص العلاقة بين التوجه للمستقبل (الاهداف المستقبلية ، الاستراتيجيات المعرفية والمخاوف) وبين الانجاز الاكاديمي عند الشباب.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٩١) شاباً تراوحت اعمارعم من (٢٤-٢٧) عاماً .

وقسمت العينة الى ثلاث مجموعات :

- مجموعة الاداء الاكاديمي المرتفع.

- مجموعة الاداء الاكاديمي المنخفض.
- مجموعة الاداء الاكاديمي المتوسط.

وطبق على المجموعات الثلاث إستبيان المخاوف والامل (Questionnaire of hopes and fears) وإستبيان العزو السببي.

وتوصلت الدراسة الى ما يأتي :

١) المجموعتان ذوي الانجاز الاكاديمي المرتفع والمتوسط كانا اكثر توجهاً للتعليم من المجموعة ذوي الانجاز الاكاديمي المنخفض.

٢) المجموعتان ذوي الانجاز الاكاديمي المرتفع والمتوسط كانا اكثر توجهاً للمستقبل من المجموعة ذوي الانجاز الاكاديمي المنخفض.

٣) المجموعة ذات الانجاز الاكاديمي المرتفع كانت اهدافها ومخاوفها اكثر توجهاً للمجتمع اكثر من المجموعة ذات الانجاز الاكاديمي المنخفض.

٤) المجموعة ذات الانجاز الاكاديمي المنخفض كانت أهدافها ومخاوفها اكثر توجهاً للذات.

٥) المجموعة ذات الانجاز الاكاديمي المرتفع كانوا يستخدمون إستراتيجيات معرفية في أهدافهم وإنجازاتهم الاكاديمية أكثر من المجموعة ذات الانجاز المنخفض والمتوسط. (Jolant,2002,P.71-72)

مناقشة الدراسات :

١. بعض الدراسات السابقة كان الهدف منها استطلاعي لمعرفة النظرة لدى الشباب مثل دراسة كل من (حمزة،١٩٨٨)، و(ابو زيد، ١٩٩٢) والبعض منها كان تشخيصي مثل دراسة (الشافعي،١٩٩٦) .

٢. وبالنسبة للعينة أجريت بعض الدراسات على الشباب الجامعي مثل دراسة (ابو زيد،١٩٩٢) ، (حمزة،١٩٨٨) و(الشافعي،١٩٩٦).

٣. من هذه الدراسات ما حاول دراسة قلق المستقبل مع متغيرات مثل الانجاز الاكاديمي وقلق الامتحان والتوجه للمستقبل والضغوط النفسية والخرافة ومركز الضبط مثل دراسة (Jolant,2002) ودراسة (Zaleski & Janson2000)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

<u>اولاً عينة البحث :</u>

بلغت عينة البحث الحالي (١٥٥) شاباً وشابة (طلبة وموظفين) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كليتي العلوم السياسية والهندسة من جامعة بغداد. وجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية ، المهنة) .

جدول (١)

توزيع افراد عينة البحث

N	ذكور (٧٥)				أناث (٨٠)				العمر	
	متزوج		غير متزوج		متزوجة		غير متزوجة		(١٨-٢٤)	(٢٥-٣٠)
	موظف	طالب	موظف	طالب	موظفة	طالبة	موظفة	طالبة		
١٥٥	٧	٧	٣	٥٨	٣	٦	٥	٦٦	١٢٩	٢٦

ثانياً: أداة البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي ، قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته (مسعود، ٢٠٠٦).

وتكّون المقياس من (٣٠) فقرة، أما البدائل فكانت (٣): (تنطبق عليّ)، (تنطبق عليّ أحياناً)، (لا تنطبق عليّ).

*مفتاح تصحيح المقياس :

ان للفقرات الايجابية في مقياس قلق المستقبل أوزان تتراوح من (٣←١) اما الفقرات السلبية فقد كانت أوزانها من (١←٣) إذ اعطي للبديل (تنطبق عليّ) ثلاث درجات وللبديل (تنطبق عليّ احياناً) درجتان وللبديل (لا تنطبق عليّ) درجة واحدة هذه بالنسبة للفقرات الايجابية وتعكس الاوزان في حالة كون الفقرة سلبية وكما هو موضح . في جدول (٢) .

جدول رقم (٢)

بدائل الفقرات / الوزن الرقمي	تنطبق عليّ	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ
الفقرات الايجابية	٣	٢	١
الفقرات السلبية	١	٢	٣

***صدق وثبات الاداة**

لقد تم الاعتماد على الصدق والثبات المستخرجين من قبل (مسعود،٢٠٠٦) لمقياس قلق المستقبل ، نظراً لما يتمتع به المقياس من صدق وثبات عاليين كما ان المقياس حديث وقد تم استخدامه عدة مرات .

إذ بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٩٧) بطريقة اعادة الاختبار و(٠.٧١) بطريقة الفاكرونباخ للأتساق الداخلي و(٠.٧٨) بطريقة التجزئة النصفية ويدل ارتفاع ثبات المقياس في صلاحيته للأستخدام.

***تطبيق الاداة**

تم توزيع اداة البحث على عينة البحث بعد أعطائهم التعليمات اللازمة بشأن الاجابة على المقياس كما تم التأكد من قبل الباحثة على ضرورة الاجابة على جميع فقرات المقياس وبدون ذكر الاسم .

<u>رابعاً: الوسائل الاحصائية</u>

لمعالجة بيانات هذا البحث فقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية :

١. الاختبار التائي لعينة واحدة t.test
للتعرف على قياس قلق المستقبل عند الشباب .
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
للتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) ، الحالة الاجتماعية (متزوج-غير متوزج) ، المهنة (طالب، موظف).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

اولاً: قياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب

بعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (T.test) تبين ان القيمة التائية المستخرجة كانت (٣.٥٩٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٥٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هذا يعني انها دالة أحصائياً وبالتالي يشير الى أن عينة البحث الحالي لديها بقلق المستقبل ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

القيمة التائية المستخرجة لقياس قلق المستقبل عند الشباب

العدد N	الوسط الحسابي Mean	الوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة t.test	القيمة التائية الجدولية
١٥٥	٦٢.٧٦٧٧	٦٠	٣.٥٩٨	١.٩٦٠

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

١. النوع (ذكر ، انثى)

بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير النوع (ذكور-أناث) تبين ان القيمة التائية المستخرجة هي (-٢.١٨٩) في حين ان القيمة التائية الجدولية هي (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٥٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني هناك فروق دالة احصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث) ولصالح الاناث ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

القيمة التائية المستخرجة لقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور،أناث)

الجنس	العدد N	الوسط	الانحراف	القيمة التائية	القيمة التائية

		الحسابي	المعياري	المستخرجة	الجدولية
ذكور	٧٥	٦١.٠٢٧	١٠.١٦٩٧	-٢.١٨٩	١.٩٦٠
أناث	٨٠	٦٤.٣٥٨	٦٤.٣٥٨		

٢. الحالة الاجتماعية (متزوج ، غير متزوج)

بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) تبين ان القيمة التائية المستخرجة هي (٢.٢٤٣-) في حين ان القيمة التائية الجدولية هي (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٥٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني هناك فروقاً دالة أحصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

القيمة التائية المستخرجة لقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج)

الحالة الاجتماعية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
متزوج	٢٣	٥٨.٢١٠	١١.٢٥٢	-٢.٢٤٣	١.٩٦٠
غير متزوج	١٣٢	٦٣.٤٠٤	٩.١٨٨		

٣. المهنة (طالب، موظف)

بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً لمتغير المهنة (طالب، موظف) تبين ان القيمة التائية المستخرجة والبالغة (٠.٩٣٧) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٥٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني انه ليس هناك فروقاً دالة احصائياً في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير المهنة (طالب، موظف) ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول(٦)

القيمة التائية المستخرجة لقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير المهنة (طالب،موظف)

المهنة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
طالب	١٣٧	٦٣.٠٢٩	٩.٤٥٢	٠.٩٣٧	١.٩٦٠
موظف	١٨	٦٠.٧٧٨	١٠.٥٥٢		

تفسير النتائج :

النتيجة الاولى : أن عينة البحث الحالي لديها قلق نحو المستقبل

جاءت نتيجة البحث الحالي متفقة مع دراسة كل من (حمزة،١٩٨٨)، (دراسةابو زيد، ١٩٩٢) دراسة (عبد الباقي،١٩٩٣) .

ترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية الى حد كبير خصوصاُ أن عينة البحث الحالي هي من الشباب حيث تعتبر فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الامر الذي يتطلب من الشاب أو الشابة مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد، بالاضافة الى هذا ظروف بلدنا العزيز في الوقت الحاضر من وضع سياسي واقتصادي متغير وغير مستقر هذا بالتالي يتعكس بدوره على الشباب العراقي ونظرتهم الحالية لمستقبلهم الغامض وغير المستقر .

النتيجة الثانية (١) : ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث) ولصالح الاناث :

جاءت نتيجة البحث الحالي غير متفقة مع دراسة (الشافعي ،١٩٩٦) ودراسة (محمد،٢٠٠١) ودراسة (لونسون وآخرون ،Lewinsoh&et.al، 1998) .

تفسر الباحثة هذه النتيجة ..

في وقتنا الحاضر خصوصاً بعد احداث (٢٠٠٣) أصبحت المرأة مع الرجل تتحمل مسؤولية مصيرها مثلها مثل الرجل وتواجه نفس التحديات والمصاعب لذلك نجد هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً للجنس (ذكور، اناث) في قلق المستقبل ولصالح الاناث وخاصة ما يتعلق بتكوين الاسرة والزواج والتعليم وهذا يأتي نتيجة التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا الشرقية ..

النتيجة الثانية (٢) : هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين.

ترى الباحثة هذه النتيجة جاءت منطقية وذلك لأن الشاب العراقي سواء كان متزوجاً او غير متزوج يواجه ضغوطاً اجتماعية وسياسية واقتصادية ودارسية صعبة مما يجعله قلقاً بشأن مستقبله ونظرته المتشائمة اتجاهه بسبب زيادة المشكلات لتعقد الحياة وزيادة متطلباتها مما ترهق كاهل الشاب وهذا ينعكس بدوره في زيادة قلقه نحو مستقبله وخصوصاً الشاب غير المتزوج يكون قلقه نحو المستقبل أكثر من المتزوج بسبب تفكيره المتواصل في تكوين الاسرة والاستقرار والعمل .

النتيجة الثانية (٣) :ليس هناك فروقاً ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير المهنة (طالب، موظف) .

جاءت نتيجة البحث الحالي متفقة مع دراسة كل من (حمزة،١٩٨٨) ودراسة (ابو زيد،١٩٩٢) دراسة (Milo,2001) ودراسة (jolant,2002).

تفسر الباحثة هذه النتيجة ان كلاً من الطالب والموظف يواجه واقع واحد فالضغوط الحياتية المستمرة تكون واحدة على كلاهما لذلك فكل من الطالب والموظف لا يوجد ما يؤمن مستقبلهما فالطالب ليس من الطبيعي ان يشعر بالقلق على مستقبله ، ما الذي ينتظره بعد التخرج؟ لن يجد وظيفة مناسبة وان وجدت الوظيفة يصطدم بقلة الراتب وعدم مواءمة ما تعلمه مع احتياجات سوق العمل وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق وهم دائم على مستقبله وكذلك الحال بالنسبة للموظف الذي يصطدم بقلة الراتب .

واختلاف النظرة التي كان يتوقعها عن الوظفية قبل العمل وعدم قدرته على تلبية حاجاته المستقبلية وتطوره ونموه الوظيفي والاجتماعي.

التوصيات والمقترحات :

- **التوصيات :**

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

٢ - الاهتمام من خلال وسائل الاعلام ومن خلال المؤسسات التعليمية والتثقيفية بحاجات الشباب النفسية والعمل على تقليل مخاوفهم تجاه مستقبلهم من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل بأعتبار أن الانسان هو صانع المستقبل .

- **المقترحات :**

١- أجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات نفسية أخرى مثل (الضغوط النفسية، الأفكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية) .

٢- أجراء بحوث اخرى تتناول متغير البحث مع متغيرات ديموغرافية اخرى مثل (المستوى الاقتصادي) .

٣- أجراء بحوث اخرى تتناول عينات اخرى مثل (عينة من المتقاعدين).

٤- أجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة .

المصادر :

اولاً المصادر العربية :

١. ابو زيد، نبيلة امين (١٩٩٢): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين (دراسة استطلاعية) ، مجلة علم النفس، العدد (٢٤).

٢. أحمد، حسانين احمد(٢٠٠٠): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.

٣. الانصاري، بدر محمد (١٩٩٦) الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في المخاوف ، المجلد(١) ، جامعة عين شمس .

٤. ـــــ (٢٠٠٤) : القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية ، دراسات نفسية، المجلد(١٤)، العدد (٣).

٥. بدر ، اسماعيل ابراهيم (١٩٩٣): تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٦) .

٦. بدر، ابراهيم محمود (٢٠٠٣): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد(١٣)، العدد (٣٨).

٧. بطرس، حافظ بطرس (٢٠٠٤) : خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى اطفال ما قبل المدرسة ، بحث منشور لمركز الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس.

٨. بيك، اارون ترجمة عادل مصطفى (٢٠٠٠): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفاعالية ، ط(١)، دار الافاق العربية، القاهرة.

٩. تفاحة، جمال(٢٠٠١): اتجاهات عينة من شباب الجامعة نحو الزواج ، دراسة نفسية استطلاعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١١) ، العدد(٣٣).

١٠. توفل، الفن (١٩٩٠): صدمة المستقل ترجمة محمد علي ناصف واحمد كمال ابو المجد، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة

١١. ـــــ (١٩٩٦): بناء حضارة جديدة، ترجمة سعد زهران، مركز المحروسة للبحوث والتدريب والنشر ، القاهرة .

١٢. حافظ ، احمد خيري (١٩٨٩): المخاوف الشائعة لدى عينات من طلبة المملكة العربية السعودية، مجلة علم النفس، العدد(٩).

١٣. حافظ، نبيل عبد الفتاح (١٩٨١) : مدى فاعلية العلاج الجشتالتي في تخفيف القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين شمس.
١٤. حجازي، عزت (١٩٧٨): الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها ،سلسلة عالم المعرفة، العدد(٦)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت.
١٥. حجازي، مصطفى (١٩٨٦): التخلف الاجتماعي (سيكولوجية الانسان المقهور)، معهد النماء العربي، ط(٦)، لبنان.
١٦. الحديثي، وفاء مسعود (٢٠٠١): المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (٦٠) .
١٧. حسن، حسين وسعد، مفيد (١٩٩٨): قياس التعصب لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (٤٥) .
١٨. الحفني، عبد المنعم (١٩٩٥): موسوعة علم النفس ، مكتبة مدبولي، القاهرة.
١٩. حمزة ، بركات (١٩٨٨): تصور طلاب الجامعة للمستقبل ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
٢٠. الحويلة، أمثال هادي وعبد الخالق، احمد (٢٠٠٢): تخفيض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية، دراسات نفسية ، المجلد (١٢)، العدد (٢).
٢١. خليفة، عبد اللطيف (٢٠٠٢): الاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد (١) ، العدد(١).
٢٢. الرميح، مي محمد وعبد الخالق، احمد (٢٠٠٢) التميز بين القلق والاكتئاب (دراسات نفسية) ، المجلد (١٢) ، العدد (٤) .
٢٣. روبر تس،، تيموز ترجمة سمر الشيشكلي (٢٠٠٤): من الحداثة الى العولمة، سلسلة عالم المعرفة، العدد (٣٠٩)، الجزء الاول، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت .
٢٤. الزبيدي، عبد القوي (١٩٩٨): المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة صنعاء في الجمهورية اليمنية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٨)، العدد(١٨).
٢٥. الزهار ، نبيل (١٩٩٤): دراسات في القلق والاستشارية وقلق الاختبار (قراءات في علم النفس الاجتماعي) العدد (٦) .
٢٦. الشافعي، رافت احمد (١٩٩٦): الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل (دراسة مقارنة على عينة من كلا الجنسين)، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
٢٧. شقير، زينب محمود (٢٠٠٢): الشخصية السوية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية، ط(٢) ، القاهرة.

٢٨. شوارز، كريستين وبتينا سيب (١٩٩٤): بحوث في القلق ، قراءات في علم النفس الاجتماعي في البلاد العربية، العدد (٦) .
٢٩. صالح، سامية خضير (١٩٩٢) البطالة بين الشباب حديثي التخرج (العوامل، الاثارة، العلاج) ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
٣٠. صبحي ، سيد (٢٠٠٢): الشباب وازمة التعبير ، سلسلة شبابنا آمالنا ، الدار المصرية اللبنانية ، ط(١)، القاهرة.
٣١. صبري، ايمان محمد (٢٠٠٣) : بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للأنجاز ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الملجد(١٣)، العدد(٣٨) .
٣٢. الصبوة، محمد نجيب (١٩٩١): مشكلات طلبة الكليات العلمية والانسانية ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، كلية الاداب، جامعة القاهرة.
٣٣. الصنع، صالح ابراهيم (٢٠٠٢) : العلاقة بين مستوى التدني والقلق العام لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، المجلد (١٤) ، العدد(١) ، الرياض.
٣٤. الضامن ، منذر وسليمان ، سعاد (٢٠٠١): مشكلات الطلبة في مرحلة المراهقة وعلاقتها بعدد من المتغيرات (دراسات نفسية)، المجلد(١١)، العدد (٢٩) .
٣٥. طه، فرج عبد القادر وقنديل، شاكر عطية ومحمد، حسن عبد القادر وعبد الفتاح، مصطفى كامل (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد صباح، الكويت.
٣٦. الطواب، سيد محمود (١٩٨٦): أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، العدد (٤) .
٣٧. الطيب ،محمد عبد الظاهر(١٩٩٣) : شبابنا وظاهرة التطرف ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (٦) .
٣٨. ـــ (١٩٩٤): مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
٣٩. عبد الباقي، سلوى (١٩٩٣): مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل) ، دراسات نفسية وتربوية، ج(٥٨)، عالم الكتب، القاهرة.
٤٠. عبد الحميد، محمد نبيل (١٩٩٥): قلق الموت وعلاقته بكل من دافعية الانجاز والجنس ونوعية التعليم لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس، العدد(٣٥) .
٤١. عبد الخالق ، احمد ومراد، صلاح(٢٠٠١): السعادة والشخصية، دراسات نفسية ، المجلد (١) ، العدد(٣) .
٤٢. عبد الخالق، احمد والانصاري، بدر محمد (١٩٩٥): التفاؤل والتشاؤم (دراسة عربية في الشخصية)، المجلد (١) ، جامعة عين شمس.

٤٣. عبد الرحمن، محمد (١٩٩١): المهارات الأجتماعية وعلاقتها بالأكتئاب واليأس لدى الأطفال، مجلة كلية التربية، العدد (١٣)، القاهرة.
٤٤. عبد الله ،عادل (٢٠٠١): العلاج المعرفي السلوكي ، ط(١)، دار الرشاد،القاهرة.
٤٥. عثمان ، فاروق (١٩٩٣): انماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسية والجنس والبيئة ، مجلة علم النفس، العدد (٢٥) .
٤٦. ـــ (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٧. العشري، محمود محيي الدين (٢٠٠٤): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، جامعة عين شمس.
٤٨. عيد، محمد ابراهيم (٢٠٠٢) : الهوية والقلق والابداع ، دار القاهرة، القاهرة.
٤٩. غريب ، عبد الفتاح غريب (١٩٩٤) : القلق لدى الشباب (مدى الانتشار والفروق في الجنس والعمر) قراءات في علم النفس الاجتماعي في البلاد العربية ، العدد (٦) .
٥٠. فرج ، نرمين كمال (٢٠٠٤): قلق الكمبيوتر وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالةة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القاهرة.
٥١. فلية، فاروق عبدة (١٩٩٧): التربية والتنمية في الدول النامية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
٥٢. كفافي، علاء الدين (١٩٩٩) : الارشاد والعلاج الاسري، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٣. ليله، علي (١٩٩٠): الشباب في المجتمع ، سلسلة علم الاجتماع المعاصر، مكتبة الحرية الحديثة ، القاهرة.
٥٤. ماركس ، ايزاك ترجمة محمد عثمان نجاتي (٢٠٠٠): التعايش مع الخوف (فهم القلق ومكافحته)، دار الشروق ، القاهرة .
٥٥. محمد، سيد عبد العظيم (٢٠٠٠): اثر الارشاد الانفعالي في تعديل الاتجاه لدى الشباب الجامعي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، الملجد (١٣)، العدد(٣) .
٥٦. مرسي، ابو بكر(١٩٩٧): ازمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسات نفسية، المجلد(٧) ، العدد (٣).
٥٧. ـــ (٢٠٠٢): ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٥٨. معوض، محمد عبد التواب (١٩٩٦): اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة القاهرة.

٥٩. ـــــ (٢٠٠٠) : الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد (١٤)، العدد(١).

٦٠. مسعود، سناء منير(٢٠٠٦): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل ، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية ، مصر.

٦١. منصور، طلعت (١٩٩٥): اسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٦٢. النابلسي ، محمد أحمد (١٩٩٩): سيكولوجية السياسة العربية ، العرب والمستقبليات، دار النهضة العربية ، بيروت .

٦٣. اليحفوفي، نجوى (٢٠٠٢): التفاؤل والتشاؤموعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (٦٢) .

ثانيا : المصدرالاجنبية

64- Albas , C.(1990) : Anxiety & affiliation , social behavior & personality , Vol.(18).

65- Arrindell , W.; pickersigll , M.; Bridges ,R. & Kartsannis , L.(1987) : Self-reported fears of American , advances in behavior research and therapy , Vol.(9).

66- Averill , J.; Catlin ; C. & Chon , K. (1990) : Rules of Hope , New York .

67- Borkhuis , g. ; Patalano , F. (1997) : MMPI personality differences between adolescents from divorced and nondivorced families , Journal of human behavior , Vol.(34) , N.(2) .

68 Buchalter , S.(1992) : Fear of success , Journal of personality Assessment , Vol.(58) , N. (2).

69-Carver , C. & Gaines , J.(1994) : cognitive therapy & research , Vol.(11) , N.(4).

70- Chewinsk , Z. (1994): The future of the world in view of chances and threats , psychological research on student ,Vol.(37) , N. (2).

71- Cramer , D., Buckland , N. (1994) : Effect of rational and irrational statements and demand characteristics on task anxiety , Journal of Psychology , Vol.(129), N. (3).

72- Ellis , A. (1973): Rational emotive therapy , psychology today .

73- ---------- (2000) : professional psychology , Research & Practice , Vol.(31), N. (1).

74- Ellison , C. (1998) . Review of Religious Research , http: //www.religious .

75-Eysenk , M. (1992): Anxiety , Hills date NJ : Erlbaum.

76- Frich , S.(1995) : Journal of Youth and Adolescence , Vol.(36).

77- Hall , H.& Smith , B. (1999) : Journal of vocational and Technical Education , Vol. (15). N.(2).

78- Housman , A. (1998): Fear and worry , http://www.soon.org.uk/problems /wrong.htm.

79- Hummer , M.; Dember , W. ; Melton , R.& schefft , B. (1992) : Current psychology : Research and Reviews , Vol.(11) , N. (1).

80-Jarrett , R.& Rush , A.(1988): Cognitive therapy . for panic disorder and generalized anxiety disorder , New York .

81– Jolanta , S. (2002) Adolescents future orientations and academic achievement , New York .

82– Karrie , J., ; Craig , K. ; Brown , J. & Andrew , B. (2000) : Environmental Factors in the etiology of anxiety , http://www.acnnp.org.

83– Klein , K. (1999) : The relationship between interpersonal meaning systems and future orientation , Vol. (61) , N . (1).

84 – Lewis , C. (2001) : Cultural stereotype of the effect of religious on mental health , British Journal of Medical Psychology , Vol.(74) , No. (2).

85- Malvine , W. (1995) ; Dissertation Abstract , Vol.(56) , N. (6).

86–McNamara , S. (2000) : Stress in Young people what new and what new and what can we do ? London .

87 – Molin , R. (1990) Future anxiety , Journal of Children & Adolescent . social work , Vol. (7) , N.(6).

88– Mello , M. (2001) Tomorrows Forecast (Future orientation as a protective factor) , http//www. black success foundations.org .

89 – Nurmi , J. (1988) : Effects of thinking about the future and comparison of methods , Vol.(4) , N. (1) .

90- Pantesco , V. (1988) : Psychology Development , Vol.(49) ,N. (11).

91 – Rappaport , H. (1991) : Measuring defensiveness against future anxiety , Vol.(10) , N. (2).

92 - ---------- (1993) : Future time , death anxiety and life purpose among older adults , Vol.(17) , N. (4).

93-Ross. C. (1990) : Journal of scientific study of religion , Vol.(29) , N.(2) .

94- Sanna , L. (1998) : Defensive pessimism and optimism , cognitive and emotion , Vol. (12) , N . (2).

95-Sappington , A. Bryant , J. & oden, C. (1990) International Fprum For Logotherapy, Vol(13), N.(2).

96 - Seginer , R. (2003) : adolescent future orientation , http//www.edu/ cultural .

97 – Simons , H. , Van Rheenen, D. & Cognitive , M . (1999) : Journal of College Student Development , Vol. (43), N.(2) .

98- Snyder , C.(1995) : Journal of Counselling & development , Vol. (73) , N. (2) .

99 – Sowa , C. (1992) : Journal of counseling & development , Vol.(71) , N. (3).

100 – Spielberger , D . (1976) : The nature and measurement of anxiety , London .

101- Suslowska , M . (1985) : Fear contents throughout peoples ' life , Vol.(28) , N .(2) .

102 – Twenge , J.(2000) : The age of anxiety ? , Journal of personality & social Psychology , Vol. (79) , N. (6) .

103 – Veschueren , K , & Marcoen , A. (1996) : Child Development , Vol. (67) , N . (3) .

104 – Zaleski , Z. (1989) : Attributions and emotion related to future goal attainment , Journal of Educational psychology , Vol. (80) , N. (4).

105 - ---------- (1994) : personal future in hope and anxiety perspective , Vol.(32) .N. (2).

106 ---------- 1996) : Future anxiety , Personal Individual Differences , Vol.(28). , N. (4).

107- Zaleski , Z. & Swieticha , R. (1997) : Infuence Strategies used by Military and Civil supervisor , polish psychology , Vol.(28), N.(4) .

108 – Zaleski, Z. & Janson , M.(2000): Effect of Future anxiety , Vol.(42) . N.(1-2).

الملحق (١)

جامعة بغداد

مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية

مقياس قلق المستقبل

أخي الشاب .. اختي الشابة

تضع الباحثة بين يديك مجموعة من الفقرات كل فقرة تصف كل منها بدقة مجموعة من المواقف التي تثير قلق المستقبل عندك راجية منك قراءة كل فقرة بدقة والاجابة بوضع علامة (√) تحت واحد من البدائل الثلاثة الموجودة أمام كل فقرة وهي: تنطبق عليّ، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ.

طريقة الاجابة : اذا كانت الفقرة تنطبق عليك، فضع (√) تحت البديل تنطبق عليّ

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ
	تقلقني مشكلة الزيادة في الاسعار	√		

علماً انالاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحثة ولا داعي لذكر الاسم

ملاحظة : يجرى تدوين المعلومات الاتية:

الجنس: ذكر انثى

العمر :

طالب : المرحلة الدراسية الكلية

عامل موظف كاسب مكان العمل

الحالة الاجتماعية : متزوج غير متزوج

ولكم من يجزيل الشكر لتعاونكم

م.م. هبة مؤيد

ت	الفقـــــــرات	تنطبق علي	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ
١.	تقلقني مشكلة الزيادة في الاسعار			
٢.	اشعر بالقلق من وقت لآخر على صحتي .			
٣.	يضايقني التعامل بالرشوة لقضاء حاجتنا			
٤.	اقلق كثيراً عندما افكر بشأن وحدتي في المستقبل.			
٥.	أخشى زيادة الوزن في المستقبل			
٦.	اقلق كثيراً بشأن التدهور الاخلاقي في العالم			
٧.	اشعر بالرعب من ان اصاب بحادث			
٨.	اقلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل			
٩.	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل اسرتي			
١٠.	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل			
١١.	لديّ شعور بقرب انهيار العالم من حولي			
١٢.	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.			
١٣.	افكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء			
١٤.	يقلقني ان تؤدي الفضائيات والانترنيت الى انهيار حياتنا			
١٥.	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات.			
١٦.	يقلقني كثيراً عدم انجاب الاطفال بعد الزواج.			
١٧.	كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل			
١٨.	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل			
١٩.	أشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها			
٢٠.	انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني			
٢١.	أخشى التعرض للفقر والحاجة			
٢٢.	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل .			
٢٣.	تجارب الاخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي			
٢٤.	اقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي			
٢٥.	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير			
٢٦.	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي الدراسي			
٢٧.	يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثيرين ممن حولي			
٢٨.	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
٢٩.	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس			
٣٠.	تلازمني فكرة الموت في كل وقت .			