جـــامعة وهران 2 محمـد بن أحمـد
كليـة العلـوم الاجتمـــاعية
قسـم علـــم النفس والأرطـوفونيـــا

تخصص: علم النفس العمل وتنظيم وتسير الموارد البشرية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية الموسومة بـ:

قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم بجامعة وهران-2- محمد بن أحمد

من إعداد الطالبتين:

❖ جابري فاطمة الزهراء
❖ مرابط مريم

تحت إشراف الأستاذ:

- أ.بورجي العباس

أعضـــاء اللجنة المتكونة من:

الإسم واللقب	الصفة	المؤسسة
موسي محمد	رئيس اللجنة	جامعة وهران-2-
بورجي العباس	مشرف	جامعة وهران-2-
بن طاهر طاهر	مناقش	جامعة وهران-2-

السنة الدراسية: 2025/2024

إهـــــــــداء

إلى أمي وأبي، نبض قلبي وسر قوتي.

إلى من آمن بي وساندني بصمت أو بكلمة.

وإلى نفسي ... التي تعبت وصبرت، ولم تستسلم.

أهدي هذا العمل، عرفانًا وإمتنانا لكل خطوة قادتني إلى هذا الإنجاز.

مرابط مريم

إهـــــــــداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتحقق الأمنيات، الحمد لله الذي منحني القوة كلما ضعفت، والنور كلما أظلمت السبل، والشغف كلما خفت الحلم، فقد كان هذا الطريق طويلا ومرهقًا، مملوءًا بالتحديات والانكسارات والتعب، لم يكن طريقًا مفروشا بالسهولة، بل كان مشوارًا من الصبر والكفاح والليالي البيضاء، لكنه في كل مراحله علمني كيف تكون الإرادة، وكيف يولد النجاح من رحم المعاناة

إلى أبي الغالي، ذلك السند الذي أفتخر بانتمائي إليه، إلى من كان حضوره في حياتي درعًا من الطمأنينة وقوة لا توصف، إلى من تعلمت منه الصبر والاتزان والكرامة، لك كل التقدير والمحبة التي تعجز عن احتوائها الكلمات

وإلى أمي الحبيبة مليكة يا قطعة من قلبي، يا كل نبضي، يا من جعلت من تضحياتك جسورًا أمشي عليها نحو النور، يا من كنت بصبرك وإيمانك ملجئي كلما ضاقت بي الحياة، لم يكن لي أن أواصل المسير لولا صورتك الحاضرة في ذهني في كل لحظة ضعف، كنت الحافز الأقوى والدعاء الأصدق والوجه الذي أراه حين أتخيل الفخر، إليك كل ما أكتب وكل ما أنجز وكل ما سأكون بإذن الله

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء الذين يعيشون معي في البلاد، والذين كانت مواقفهم وتواجدهم القريب سندا في اللحظات الصعبة، أنتم العائلة التي أستند إليها بفخر وامتنان

وإلى إخوتي في الغربة، كنزة وإلياس ومحمد، الذين رغم بعد المسافات لم تغب أرواحهم يومًا عني، كانوا دعمًا معنويا ثابتا، وكان لعطفهم ومحبتهم أثر لا يقدر في قلبي، فكل وإلى كل من ساعدني ووقف إلى جانبي من قريب أو بعيد، بكلمة، أو دعاء، أو نصيحة، أو لحظة دعم صامتة، فجزاه الله عني خير الجزاء وجعل له من الأجر مثل ما تمناه لي من الخير

بقلب ممتن، وابتسامة رغم كل التعب، أوقع هذا الإهداء باسمي

جابري فاطمة الزهراء

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله وتوفيقه يُنجز العمل ويُثمر الجهد.

نرفع أكفّ الضراعة والشكر إلى المولى عز وجل، الذي ألهمنا الصبر والعزيمة وأعاننا على تجاوز التحديات، فله الحمد أولًا وآخرًا.

نتقدم بخالص عبارات الإمتنان والتقدير إلى أستاذنا المشرف بورجي العباس ،الذي لم يبخل علينا بعلمه وتوجيهه، وكان لعطائه الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل. فله منا كل الاحترام والتقدير.

كما نتوجه بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة، الذين تفضلوا بقبول مناقشة هذه الرسالة، وأسهموا بملاحظاتهم القيمة في إثرائها وتعزيزها.

ولا يفوتنا أن نعبّر عن خالص إمتناننا للأساتذة عقباني ربيعة التي ساعدتنى في تقديم التوجيه اللازم في مراحل مختلفة من البحث.

كل الشكر والتقدير لزملائنا الطلبة، ولكل أفراد الطاقم الإداري والبيداغوجي في جامعة محمد بن أحمد وهران -2-، الذين كانوا سندًا ودعمًا طوال مسيرتنا الجامعية.

وختامًا، نهدي هذا العمل إلى كل من دعمنا وآمن بنا، وكان لهما بصمة في رحلتنا العلمية، جزاهما الله عنا خير الجزاء.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم، كما سعت إلى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس بالإضافة إلى ذلك، تم التركيز على دراسة مستوى القلق في مجموعة من الأبعاد النفسية المرتبطة به، وهي القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني،اليأس من المستقبل، الخوف و القلق من الفشل.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي .

وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (2005)، الذي يتكون من خمسة أبعاد رئيسية موزعة على 28 فقرة. بلغ حجم العينة 60 طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة قصدية من قسم السنة الثالثة ليسانس بجامعة وهران 2 محمد بن أحمد، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
- مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى القلق الذهني لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة ثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

- **الكلمات المفتاحية:** قلق المستقبل، القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة و قلق الموت، القلق الذهني، اليأس من المستقبل، الخوف والقلق من الفشل، طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم.

Abstract:

The present study aimed to assess the level of future anxiety among third-year undergraduate students majoring in Work and Organizational Psychology. It also sought to explore whether there are statistically significant differences in future anxiety based on gender.

Additionally, the study focused on examining future anxiety in relation to several psychological dimensions, namely: anxiety related to life problems, health and death anxiety, cognitive anxiety, fear of failure, hopelessness about the future.

The study adopted a descriptive-analytical approach and utilized the Future Anxiety Scale developed by Zeinab Shaqir (2005), which consists of five main dimensions distributed across 28 items. The sample included 60 students, purposefully selected from the third-year undergraduate cohort at the University of Oran 2 Mohamed Ben Ahmed.

The results of the study revealed the following:

- The level of future anxiety among third-year Bachelor's students in Psychology, specializing in Work and Organization, is average compared to the hypothetical mean.
- There are no statistically significant differences in the level of future anxiety among third-year Bachelor's students in Work and Organizational Psychology based on gender (male - female).
- The level of anxiety related to life problems among third-year Bachelor's students in Psychology, specializing in Work and Organization, is average compared to the hypothetical mean.
- The level of health anxiety and death anxiety among third-year Bachelor's students in Work and Organizational Psychology is average compared to the hypothetical mean.
- The level of mental anxiety among third-year Bachelor's students in Work and Organizational Psychology is average compared to the hypothetical mean.
- The level of hopelessness about the future among third-year Bachelor's students in Work and Organizational Psychology is average compared to the hypothetical mean.

- The level of fear and anxiety of failure among third-year Bachelor's students in Work and Organizational Psychology is average compared to the hypothetical mean

Keywords: Future Anxiety, Anxiety Related to Life Problems, Health & Death Anxiety, Cognitive Anxiety**,** Hopelessness Toward the Future, Fear and Anxiety of Failure, Third year Bachelor of Psychology, Work and Organization.

قـــائمة
المحتـــويـــات

قـــائمة المحتويات	الصفحة
إهـــــــــداء	أ
إهـــــــــداء	ب
شكر وتقدير	ج
ملخص الدراسة	د
قـــائمة المحتويات	ز
قـــائمة الجداول	ط
قـــائمة الأشكال	ي
الفصل الأول : مدخل الى الدراسة	
مقدمة	2
1.إشكالية البحث	4
2.فرضيات البحث	7
3. أهداف الدراسة	8
4. أهمية الدراسة	8
5.التعاريف الإجرائية	9
الفصل الثاني : قلق المستقبل	
تمهيد	11
أولا : مفهوم القلق لغة واصطلاحا	12
أسباب القلق	12
تصنيفات القلق	13
أعراض القلق	15
مستويات القلق	16
ثانيا : قلق المستقبل	17
1. مفهوم قلق المستقبل	17
2. خصائص قلق المستقبل	18
3. التصورات النظرية لقلق المستقبل	18
4. مظاهر قلق المستقبل	20
5. أثار قلق المستقبل على الفرد	22
6. تشخيص قلق المستقبل	22
7. طرق التعامل مع مع قلق المستقبل	23
خلاصة الفصل	26

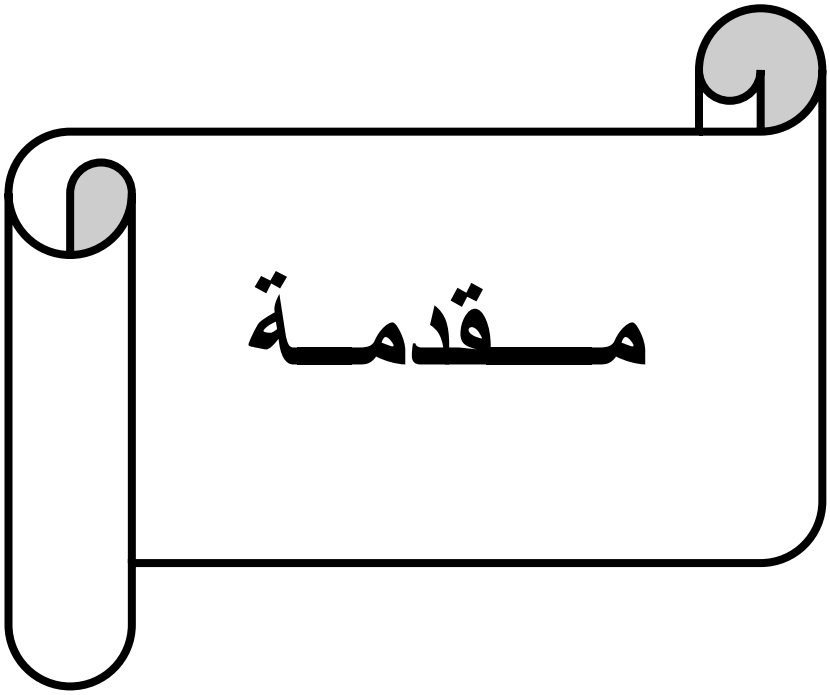
الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	28
أولا: الدراسة الاستطلاعية	29
1. اهداف الدراسة الاستطلاعية	29
2. منهج الدراسة الاستطلاعية	29
3. حدود البحث	29
4. عينه الدراسة الاستطلاعية	30
5. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	30
6. أداة الدراسة الاستطلاعية	33
ثانيا: الدراسة الاساسية	34
تمهيد	34
1. أهداف الدراسة الاساسية	34
2. إطار الزماني والمكاني للدراسة الاساسية	34
3. عينة الدراسة الاساسية	35
4. خصائص عينة الدراسة الاساسية	35
5. أداة الدراسة الاساسية	35
6. أساليب الاحصائية المستخدمة	35
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
تمهيد	37
1. اختبار التوزيع الطبيعي	38
2. اختبار الفرضيات	39
3. مناقشه الفرضيات	47
4. توصيات والاقتراحات	54
خاتمة	57
قائمة المراجع	59

قـــائمة
الجـــداول

الرقـــم	قـائمة الجـــــداول	الصفحة
01	توزيع خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	30
02	يوضح معامل ارتباط الفقرات وأبعاد استبيان قلق المستقبل	31
03	يوضح معامل الارتباط بين كل بعد و المجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل	32
04	يبين قيمة معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل	32
05	يبين أبعاد وفقرات متغير قلق المستقبل	33
06	يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي النقاط الخمس	34
07	توزيع خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس	35
08	يبين إعتدالية التوزيع لمتغير الدراسة قلق المستقبل	38
09	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمستويات قلق المستقبل	39
10	يبين الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي و قيمة "ت" لمتغير الدراسة قلق المستقبل	40
11	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة	41
12	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة	42
13	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة	43
14	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة	44
15	يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة	46

قـــائمة
الأشكـــــال

الرقـــم	قـــائمة الأشكـال	الصفحة
01	"قوس" يبين اعتدالية التوزيع	38
02	يبين اجابة الطلبة عن مستوى القلق الكلي	39
03	يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	41
04	يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد قلق الصحة و قلق الموت	42
05	يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد القلق الذهني	44
06	يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد اليأس من المستقبل	45
07	يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد الخوف و القلق من الفشل	46


مـــقدمـــة

المقدمة:

يترسخ في وعي الإنسان الإيمان بأن كل ما يحدث في حياته، خيرا كان أم شرًا، هو قدر مكتوب ومقدر من عند الله، مما يدفعه إلى التسليم بقضاء الله وتفويض الأمور إليه. ومع ذلك، يبقى القلق ملازمًا له كصفة إنسانية أصلية تظهر في مواقف متعددة ترتبط بصحته، دراسته أو مستقبله.

ويعد القلق ظاهرة قديمة وحديثة في آن واحد، صاحبت الإنسان منذ نشأته، فهو حقيقة من حقائق الوجود وجانب ديناميكي في بناء الشخصية. وقد اعتبره بعض الباحثين، مثل مخيمر (2013)، لب الصحة النفسية، إذ يمثل أساسًا للاضطرابات النفسية، وفي ذات الوقت دافعًا مهما لتحقيق الإنجازات الإيجابية في الحياة. في العصر الحديث، يعيش الإنسان وسط تحولات سريعة وتفاعلات معقدة تمس مختلف مجالات الحياة وقد أسهمت هذه التغيرات في إحداث اضطرابات نفسية وسلوكية ناجمة عن الضغوط اليومية. ومع تسارع وتيرة الحياة، أصبح الإنسان يواجه مواقف تهدد استقراره وتثير في داخله قلقًا متزايدًا حول مستقبله وما يحمله من تحديات غير معروفة قد يصعب التكيف معها.

ويعد الخوف من المستقبل أحد أبرز ملامح القلق في العصر الحالي، حيث يتجلى في مشاعر عدم الأمان وتوقع الخطر، وانعدام الاستقرار، وقد يؤدي ذلك إلى التشاؤم واليأس واضطرابات نفسية تهدد التوازن النفسي للفرد.وفي هذا السياق، أظهرت دراسة الخوالدة (2014) أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل يعانون من تدني في تقدير الذات، ويعيشون في حالة من عدم اليقين والخوف المستمر، مما يزيد احتمالية ظهور أعراض نفسية سلبية تؤثر على التوازن النفسي والاجتماعي.

وفي زحام هذه السلبيات يسعى الإنسان بطبيعته إلى تحقيق طموحاته رغم ما يواجهه من صعوبات وتحديات. ومع محدودية الإمكانيات وضعف الظروف، تظل الحاجة إلى الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي ضرورية، خاصة في ظل مجتمع يتسم بالتطور المتسارع والضغوط المتزايدة التي جعلت من القلق والخوف ظاهرتين واضحتين في حياة الإنسان المعاصر.

وقد ساهمت الأزمات المتكررة، الحروب، والمشكلات النفسية، والشعور الدائم بالتهديد، في تعميق قلق الإنسان تجاه ذاته والعالم المحيط به. وهنا يبرز قلق المستقبل كأحد أشكال الاضطرابات النفسية التي تهدد الاستقرار النفسي، لا سيما في مرحلة الشباب، حيث تتقاطع الأحلام والطموحات مع واقع مليء بالغموض والتحديات.وفي هذا الصدد نوهت سهى زيدان (2007) إلى أن الإنشغال بالمستقبل ليس طارئًا، بل هو نتيجة طبيعية للتفكير المستمر في كيفية تنظيم الحياة وتحقيق الأهداف.

كما أوضحت ناهد سعود شريف(2005) أن التغيرات السريعة التي تشهدها المجتمعات، إلى جانب تعدد المؤثرات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية، تُفضي إلى حالة من القلق وعدم اليقين خصوصا لدى الشباب الذين بات فقدان الثقة في المستقبل سمة نفسية تهدد توازنهم النفسي والاجتماعي.

وتشير ممدوحة سلامة (1990)إلى أن الطالب الجامعي بحاجة للتحرر من قلقه ليتمكن من النجاح في حياته وعلاقاته وتحقيق طموحاته المستقبلية، حيث إن الفشل في تحقيق الإنجاز يؤدي إلى افتقار

الإحساس بالأمن النفسي.(مخيمر ،2013،ص499). انطلاقا من هذه الخلفية النظرية والواقع المعاش سنتناول في هذه الدراسة موضوع قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس – تخصص عمل وتنظيم. وقد تم تقسيم الدراسة إلى أربعة فصول رئيسية

- **الفصل الأول** : وهو عبارة عن مدخل إلى الدراسة يتناول هذا الفصل إشكالية الدراسة الفرضيات ،أهمية البحث وأهدافه، إلى جانب التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية.
- **الفصل الثاني:** وهو الإطار النظري يعالج هذا الفصل مفهوم القلق(لغة واصطلاحًا) أسبابه، أنواعه أعراضه ومستوياته. كما يتناول مفهوم قلق المستقبل، خصائصه التصورات النظرية المختلفة حوله مظاهره وآثاره على الفرد، إضافة إلى طرق تشخيصه وكيفية التعامل معه.
- **الفصل الثالث** : سيخصص للإجراءات المنهجية و ينقسم إلى قسمين :
- **الدراسة الاستطلاعية** : تتناول أهداف هذه الدراسة، منهج الدراسة الإستطلاعية، حدود البحث،عينة الدراسة الإستطلاعية، خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية وأداة الدراسة الإستطلاعية .
- **الدراسة الأساسية:** تتناول أهداف هذه الدراسة، الإطار الزماني والمكاني للدراسة الأساسية، منهج الدراسة، خصائص العينة الدراسة الأساسية، أداة الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الرابع والأخير من هذه الدراسة، فقد خصص العرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها، حيث تم في بدايته التحقق من مدى خضوع البيانات للتوزيع الطبيعي باعتباره خطوة أساسية قبل الشروع في اختبار الفرضيات، ثم تم اختبار صحة الفرضيات المطروحة بناءً على المعالجات الإحصائية الملائمة، أعقب ذلك مناقشة كل فرضية على حدة من خلال ربط النتائج المتحصل عليها بالإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم وفي نهاية هذا الفصل تم تقديم خلاصة شاملة لأهم ما أفرزته الدراسة، تلتها مجموعة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تكون منطلقًا لأبحاث مستقبلية في هذا المجال.

الفصل الأول:
مدخل إلى الدراسة

1.إشكالية البحث:

في عالم يشهد تغيرات متسارعة وإنقلابات مستمرة في مختلف نواحي الحياة، بات الإنسان معرضًا لضغوط متزايدة ناجمة عن عدم الإستقرار والتطور الدائم. فقد أسهمت الطفرات التكنولوجية في إعادة تشكيل أنماط الحياة اليومية، وأثرت الأزمات الإقتصادية العالمية على الأمن الوظيفي وسوق العمل، بينما أحدثت التحولات الإجتماعية تغييرات جوهرية في بنية الأسرة والعلاقات الإجتماعية.

هذا الواقع الديناميكي كما نوهت الحسن ليلى(2019) يفرض تحديات جديدة تتطلب من الأفراد، لا سيما الشباب التكيف المستمر مع عالم يتغير بوتيرة غير مسبوقة. وسط هذا المشهد المعقد برزت فئة الشباب بإعتبارها الفئة الأكثر تأثرًا، فهم في مرحلة إنتقالية حساسة تتراوح بين التكوين والبحث عن الذات، وبين التخطيط للمستقبل وسط عالم تغلب عليه الضبابية واللايقين، إن الشباب اليوم لا يواجهون فقط التحديات التقليدية المرتبطة ببناء المسار المهني أو تحقيق الإستقلال المادي، بل إنهم يصطدمون بسلسلة من الأسئلة الوجودية التي لا تملك إجابات واضحة ما هو مستقبل هذا الكوكب في ظل التغير المناخي؟ هل ستكون الوظائف التي نعد أنفسنا لها اليوم موجودة غدًا؟ ما معنى الإستقرار في عالم يتغير بإستمرار؟

في هذا السياق المضطرب، ظهر مصطلح "قلق المستقبل" كواحد من أبرز الظواهر النفسية التي أخذت في التنامي، لا سيما في الأوساط الطلابية والشبابية.

فقد أشار زاليسكي إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، فقد عرفه على أنه نوع من القلق الذي ينشأ نتيجة التفكير في أحداث مستقبلية قد لا تكون واضحة أو قابلة للسيطرة ما يجعل الفرد يعيش في حالة ثوثر وتشاؤم ويؤثر سلبا في إتخاد القرارات وتقدير الذات والتفاعل مع الواقع.

فقد أشارت دراسة باباكو وآخرون (2008) إلى أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة الضغوط النفسية مما ينعكس إيجابا على صحتهم النفسية في المقابل يواجه الأفراد منخفضوا الفاعلية الذاتية صعوبة في التعامل مع المواقف الضاغطة الأمر الذي يؤدي إلى إرتفاع مستويات التوتر وزيادة إحتمالية الإصابة بالقلق والإضطرابات النفسية(عبيب،2017،ص8) .

وبهذا فإن قلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة وبالأخص لدى طلبة الجامعة لأن الحياة الجماعية مشهودة بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الإجتماعي ، وفي ذلك يشير الصافي (2012) أن الجامعة هي المؤسسة التي تحتضن شريحة مهمة وكبير من شرائح المجتمع وهي شريحة الشباب حيث يعد الشباب أهم قوة بشرية لأي مجتمع من المجتمعات فهم مصدر الطاقة والتجديد والإرتياح ولهذا تعمل الدولة على توفير المؤسسات التربوية والإجتماعية من أجل إعدادهم الإعداد المناسب الذي يؤهلهم لإستلام زمان المسؤولية والمشاركة في عملية تحقيق حاجات الأمة وتطورها نحو الأفضل.

كما أوضحت دراسة عبد الرحمن (2008) أن الشباب الجامعين يمثلون الفئة الأكثر عرضة لقلق المستقبل خاصة في البيئات التي تعاني من البطالة المرتفعة وإضطراب في القيم المجتمعية وضعف الدعم النفسي والإجتماعي. حيث يعد الشعور بالقلق من الإنفعالات الشائعة التي تواجه الطلاب في البيئات التعليمية خاصة عند التعرض لمواقف تتطلب الأداء أو التقييم ويؤثر إدراك الفرد لقدرته على مواجهة هذه المواقف بشكل كبير في إستجابته للإنفعلات فكلما زادت ثقة الطالب بقدرته على التعامل مع التحديات قل شعوره بالتهديد وإنخفض مستوى القلق.

وفي هذا السياق أشار باندورا (1997) إلى أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق ، بينما الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق.

ففي دراسة أجراها سعود ناهد (2005) أشار إلى وجود إرتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعين، وإلى أنه يشكل ظاهرة واضحة للمجتمعات المعاصرة المليئة بالمتغيرات والتي تؤدي تفاعلاتها الإقتصادية والإجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج قد تنعكس سلبا على سلوكيات الأفراد حيث تمس وجود الفرد والمجتمع ومن ثم أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري وخصوصا شريحة الشباب.

كما كشفت علوطي (2020) في دراسة أجرتها على طلبة السنة الأولى ماستر أن مستوى القلق لديهم منخفض وأنه توجد فروق دالة إحصائيا بينهم لكن في دراسة أعدتها بلطرش و بن سالم (2023) كشفت أن مستوى القلق المستقبلي لدى عينة من طلبة جامعة تيارت لديهم مستوى قلق مرتفع وأنه لا توجد فروق في نسبة القلق تبعا للجنس فكل من الذكور والإناث يعانون من قلق

المستقبل إذ تشير الدراسات إلى أن الشعور بعدم اليقين بشأن الحياة المهنية، والعلاقات، والإستقرار المالي هو أمر مشترك بين الجنسين وإن إختلفت أسبابه وتجلياته. فالذكور غالبًا ما يواجهون ضغطاً لتحقيق النجاح والإستقلال المالي، بينما قد تشعر الإناث بالقلق من التوفيق بين الأدوار الإجتماعية والتطلعات المهنية. ووفقًا لدراسة نشرتها مجلة Journal of Anxiety Disorders، فإن القلق المرتبط بالمستقبل يظهر لدى كلا الجنسين، لكن النساء قد يعبرن عنه بشكل عاطفي أكثر، بينما يميل الرجال إلى كتمه أو التعامل معه بسلوكيات عاطفية أكثر، بينما يميل الرجال إلى كتمه أو التعامل معه بسلوكيات مختلفة، ونظرا لما ذكر إن قلق المستقبل يقترن بوجود العديد من المعتقدات الخاطئة كالإعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها مما قد يؤدي بالطالب إلى التشاؤم من المستقبل والتفكير فيه وكذلك الخوف من مشكلات الحياة المستقبلية والخوف من المرض الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الفرد وفقدان الثقة بالنفس فقد قام شفيق ساعد (2021) بدراسة قلق المستقبل لدى عينة من الراشدات العازبات ضحية طلاق الوالدين وأسفرت نتائج الدراسة أن حالة السيدة "م" تحصلت على درجة مرتفعة من القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، بينما تحصلت على درجة منخفضة في قلق الصحة والموت ،وبعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل. بينما أظهرت دراسة السيدة "غ" معانات من القلق الذهني و القلق المتعلق بالصحة والموت، و على ضوء ماسبق قامت الطالبتان بطرح مجموعة من التساؤلات على النحو التالي:

-هل مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس عمل وتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

-هل توجد فروق دالة إحصائيا لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

-هل مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

-هل مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

-هل مستوى القلق الذهني لدى الطلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

-هل مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

-هل مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس عمل وتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الإفتراضي؟

2.فرضيات البحث

الفرضية الرئيسية:

مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الفرضيات الفرعية:

الفرضية الفرعية الأولى : توجد فروق دالة إحصائيا لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

الفرضية الفرعية الثانية: مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الفرضية الفرعية الثالثة: مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الفرضيه الفرعية الرابعة: مستوى القلق الذهني لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الفرضية الفرعية الخامسة: مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنه بالمتوسط الافتراضي.

الفرضية الفرعية السادسة: مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

3.أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم
- كشف عن الفروق قلق المستقبل لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم وفقًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
- الكشف عن مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم.
- الكشف عن مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم.
- الكشف عن مستوى القلق الذهني لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم
- الكشف عن مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم.
- التعرف على مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم.

4.أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تتجلى الأهمية النظرية للدراسة في : أهمية الموضوع الذي نتناوله فهو يعد من الاضطرابات النفسية ومنه نثري المعرفة النظرية.
- من خلال تقديم المعارف حول المتغيره من حيث المفهوم والأسباب والنظريات وما إلى ذلك.
- كونها تتناول قلق المستقبل الذي يؤثر في جميع جوانب الحياة الخاصة بالفرد سواء كانت جوانب شخصية أو نفسية – سلوكية.
- أهمية المرحلة العمرية التي تدرستها الدراسة : أي أنها تجرى على فئة في التنمية المجتمع.
- إثراء المكتبة العربية النفسية في بعض المعارف الخاصة بالمتغير الذي هامة وحساسة من المجتمع وهي فئة الطلبة التي لها دورا كبيرا ثم دراسته في هذا البحث.

الأهمية التطبيقية:

- يتم الإستفادة من نتائج الدراسة الحالية للتطبيق على عينات مختلفة كما يمكن توظيفه وتطويره في دراسات مختلفة.

- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توجيه أنظار أصحاب القرارات في إعداد برامج إرشادية من أجل التقليل من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات.
- محاولة الباحثتان الإستفادة من النتائج التي تمخضت عنها الدراسة في الخروج ببعض المقترحات التي تساعد في وضع برامج لتقليل أو التخفيف من قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

5.التعاريف الإجرائية:

الطلبة المقبلين على التخرج: هم الطلبة الذين هم في المرحلة الأخيرة من مسارهم الدراسي الأكاديمي المسجلين في السنة الدراسية 2025/2024 – بكلية العلوم الاجتماعية – جامعة وهران 2 – والمقبلين على نيل شهادة شهادة ليسانس.

قلق المستقبل: هو حالة من الثوتر والخوف المفرط إتجاه ما قد يحمله المستقبل من أحداث سلبية محتملة مما يؤدي إلى الشعور بعدم الأمان والتشاؤم. بحيث قلق المستقبل تتراوح قيمته بين 102_140.

ويقاس من خلال الأبعاد المتمثلة في:

- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية.
- قلق الصحة وقلة الموت.
- القلق الذهني.
- اليأس من المستقبل.
- الخوف والقلق من الفشل.

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد:

قلق المستقبل من أبرز المشكلات النفسية التي يعاني منها الشباب لا سيما الطلبة المقبلين على التخرج في ظل التحولات المتسارعة في سوق العمل.

ويؤثر هذا النوع من القلق سلبًا على الجوانب النفسية والمعرفية والجسدية والإجتماعية للفرد خاصة إذا تجاوز المستوى الطبيعي.

يهدف هذا الفصل إلى تناول المفاهيم المتعلقة بالقلق وقلق المستقبل مع التركيز على قلق المستقبل والذي يعتبر من الإنفعالات الغير سارة المتميزة بالخوف والشعور بالضيق، يمكن عرض أهم النقاط الأساسية للتعريف به مع خصائصه وأهم التصورات النظرية المتعلقة به وكل من مظاهره وآثاره على الفرد مع ذكر تشخيصه وبعض تقنيات العلاج للحد منه.

أولا: مفهوم القلق لغة واصطلاحا

1.1.لغة: قلق –يقلق– قلقا: الشيئ حركه الأمر أزعجه، هو الإضطراب وعدم الاستقرار (جبران،1992،ص644).

1.2.اصطلاحا: حالة إنفعالية مصحوبة بالخوف أو الفزع تحدث كرد فعل لتوقع خطر حقيقي خارجي، وهو شعور عام غامض غير مبالغ فيه له أعراض جسمية ونفسية عديدة (الشخانبة،2010،ص52).

1.3.تعاريف أخرى للقلق:

إن لمفهوم القلق تاريخا طويلا متغيرا وقد كانت باكورة دراسة وتحليل القلق في العصر الكلاسيكي اليوناني ثم حدث أن تطور من ناحية المفهوم بتوازي ما تطور الوعي بالذات في الفكر الغربي. وعلى ما يبدو فإن مصطلح القلق مشتق من أصل"angh في اللغة الهندية الجرمانية وهو موجود أيضا في اللغة اليونانية ويعني الشعور بالضيق أو الإنقباض أو الإختناق رغما عنك. (موشي،ذ.ت،ص23).

ويعرفه فخري الدباغ على أنه شعورا عام مبهم بالخوف و الوجس والتوتر دون إدراك لمصدر الخوف ويكون مصحوبا بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر بشكل ضيق في الصدر أو التنفس أو فراغ في المعدة أو تسرع نبضات القلب. (الدباغ،1983،ص96).

ويعرفه أحمد عكاشة على أنه شعور عام غامض غير سار يأتي في نوابات متكررة مثل الشعور بالفراغ في الفم أو المعدة أو الصداع وكثرة الحركة.(عكاشة،1998ص134).

1- أسباب القلق:

1.1.السبب الوراثي: تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية في ظهور القلق ومن بين هذه الأبحاث تلك التي أجريت على التوأم حيث تبين أن التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي والإستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأم (خلافي،2017،ص23).

1.2.الأسباب الأسرية: التفكك الأسري وعدم الإحساس بالأمن وكثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل (دباغ،الخير،2020،ص22).

1.3.الأسباب الاجتماعية: تتمثل في الأفكار الخاطئة والاعقلانية التي تتولد لدى الفرد وتجعله يؤول الواقع من حوله فكذلك الأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده

السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والإستقرار النفسي، الطموحات الزائدة والأماني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية(شقير،2005،ص04).

1.4.الأسباب الإقتصادية: الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها وخاصة:

- قلة فرص العمل.

عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بينما تكونه الجامعات والمعاهد واحتياجات سوق العمل(بكارة،2017،ص373).

1.5.الأسباب الشخصية: هناك أسباب تعود للفرد بحد ذاته منها:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام.
- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- الشعور بعدم الإنتماء داخل الأسرة أو المدرسة.
- إستعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب اتجاهات الشخص في حياته. (السبعاوي،2009،ص163)
- غياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له إضطراب نفسي.
- ضعف مهارات التنفيذ وإتخاذ القرار وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك.
- غياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة من الأهداف محددة ضمن إطار زمني يفترض الإمكانية والقدرة على تصور الوضع الحالي والمستقبلي.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام إضافة إلى عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.(Ibra,2006,P.17)

2- تصنيفات القلق:

2.1.القلق العام: ويطلق عليه بعض الأخصائيين القلق الشامل وهو غير محدد الموضوع ويتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد، ويظهر على شكل إرتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور بعدم الأمن، أما من الناحية الجسمية فيتميز بإنقباضات صدرية أو رئوية أو تقلصات في المعدة فالقلق العام إذا قلق غير سوي فهو أقرب إلى الناحية المرضية منه إلى الناحية الصحية لأنه غير محدد الموضوع والمنشأ، وبذلك فهو يعيق تقدم الفرد ويمنعه من مواجهة الحياة. (زهران،1977،ص74)

2.2.القلق الموضوعي: حيث يكون مصدر هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا القلق الواقعي أو القلق السوي والقلق الإيجابي وذلك لإرتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره، والقلق الموضوعي هو قلق صحي غير مرضي وهو مطلوب في حياة الفرد ولا حياة بدونه، وإذا إختفى من حياة الفرد أصبح إنسانا مريضا متبلد الوجدان. (المشيخي،2009،ص18)

2.3.القلق الخلقي: هو نوع من الخوف الموضوعي، حيث أنه يرتبط بموضوع محدد المعالم إلى أنه ليس خارجي المصدر بل يكون مصدره الأنا الأعلى ويبدو في سورة إحساس الأنا بالذنب أو الخجل عندما يقترف الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها الأنا الأعلى. (أبوعزب،2008،ص16)

2.4.القلق العصابي: وهو قلق شديد لا يتضح معالم المثير فيه ويبدو على شكل خوف من المجهول وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوثات الإفلات من الاشعور والنفاذ إلى الشعور، ويكون القلق بمثابة إنذار الأنا لكي يحشد دفاعاته حتى لاتنجح المكبوثات اللاشعورية في التسلل إلى منطقة الوعي والشعور (Freud,1993,P.102)

وقد قسم فرويد القلق العصابي إلى ثلاثة أنواع

القلق الهائم الطليق: هو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأنه فكرة مناسبة لكي يجد مبررًا لوجوده، وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر. (Freud,1993,p.15)

قلق المخاوف المرضية: تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف على أنها خطرة ومخيفة كالخوف من الأماكن الواسعة أو المغلقة أول المرتفعة أو الخوف من البعض الحيوانات الأليفة...إلخ (المشيخي،2009،ص22)

قلق الهستيريا (الهوس): يكون هذا القلق واضحًا أحيانًا وفي بعض الأحيان غير واضح، ويرى فرويد أن له بعض الأعراض الهستيرية مثل: الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس تحل محل القلق وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح، وينسب فرويد إلى هذه الأعراض الهيستيرية التي يسميها معادلات القلق نفس الأهمية الإكلينيكية التي ينسبها للقلق في الأمراض العصابية التي يظهر فيها القلق بصورة واضحة. (أبوعزب،2008،ص18)

القلق الموقفي: وهو قلق محدد بمواقف معينة أي أنه قلق محدد الموضوع وهو سرعان ما يزول المسبب له.

وهناك من الأخصائيين النفسيين السلوكيين من يصنف القلق حسب المنفعة والمضرة بالنسبة للإنسان وجاء التصنيفات: إلى قلق مطلوب – قلق مقبول وآخر قلق مرفوض.

3- أعراض القلق:

هناك أعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها بين أعراض جسدية وأعراض نفسية وأخرى سيكوسوماتية و معرفية.

3.1.الأعراض الجسدية:

- راجفة في القلب
- التعرق
- الإرتعاش
- صعوبة التنفس
- جفاف الفم
- الإختناق
- تصلب بالصدر
- ألم في البطن
- غثيان
- موجات حرارة
- تنميل الأصابع

3.2.الأعراض النفسية

- الدوران
- الخوف من فقدان السيطرة
- الخوف من الموت
- الشعور بالإنفصال عن الواقع
- فقدان الشهية
- قلة النوم
- الشعور بالتوتر
- التململ
- عدم القدرة على التركيز
- الاكتئاب

(مكنزي،ذ.ت،ص15)

3.3.الأعراض السيكوسوماتية:

ويقصد بها الأمراض العضوية التي يسببها أو يلعب في نشأتها القلق دورا هاما، أو الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض لإنفعالات القلق، ومن أهم هذه الأمراض إرتفاع ضغط الدم، السكري، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية، الربو، السرطان، الإكزيما، الصدفية، قزحة المعدة، القولون العصبي، روماتيزم المفاصل.(Datchev&Hardy,1994,P.19)

3.4.الأعراض المعرفية:

تظهر الأعراض المعرفية على شكل صعوبة في التركيز و تشتت في الانتباه وعدم تسلل الأفكار ومنطقيتها، التطرف في الأحكام فالأشياء إما بيضاء أو سوداء.

التصلب حيث تتم مواجهة المواقف المتنوعة بطريقة واحدة، الجمود العقائدي، وإستخدام الإنفعلات بدلا من المنطق. (المشيخي،2009،ص19)

- ❖ من خلال إستعراض أعراض القلق المختلفة نستنتج أنها مرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن فصلها وهي لا تظهر دائما مع بعضها في الوقت نفسه وبالشدة نفسها كما أنها تشكل الأساس الذي تقوم عليه كل نظريات القلق النفسي.

4- مستويات القلق.

هناك ثلاث أنواع من القلق:

4.1.المستوى المنخفض للقلق: وهذا المستوى يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لأن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع.

4.2.المستوى المتوسط للقلق: هنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على الإستجابة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المختلفة .

4.3.المستوى المرتفع للقلق: يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الإنتباه و سرعة التهيج والسلوك العشوائي (أبوفاخرة ،2021،ص247)

ثانيا: قلق المستقبل

1. مفهوم قلق المستقبل:

يعرف قلق المستقبل بأنه: خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال إستحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات وخفض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، ما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق للتفكير بالمستقبل. والخوف من المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (فضل المحنبي وآخرون،د.ت،ص32)

وتعرفة الجمعية الأمريكية السيكولوجية: بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما. يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر. (فضل المحنبي،د.ت،ص32)

كما يعرفه عادل شكري (2009): بأنه نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمينية أكبر. (شكري،2009،ص19)

وقد عرفه زالسكي: أن قلق المستقبل هو حالة من الإشتغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل، وفي اعتقاده فإن المصدر الأساسي لقلق المستقبل هو الآليات الإستباقية المعرفية مثل: نوع الأفكار التي يتبناها الأفراد وكيف يتصورون حدوث الأمور، وقد يكون هناك تهديدًا بأن شيئاً غير حقيقي سيحدث للفرد عندما يكون قلقًا للغاية بشأن المستقبل. (Zaliski,1996,P.165)

– تعريف شقير (2005): هو إضطراب نفسي ناجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه إدراكي معرفي للواقع بسبب تلك الخبرات وتضخيم السلبيات وإهمال الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، وهذا يجعل الشخص في حالة من التوتر وعدم الأمن ليدفع به إلى تدمير ذاته والعجز والفشل وتوقع الكوارث فكل هذا يؤدي إلى حالة تشاؤم من المستقبل وقلقة التفكير به. (شقير،2005،ص05)

أما سلوى عبد الباقي: فترى أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبطة بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، فعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية. (عبدالباقي،1994،ص155)

2. خصائص قلق المستقبل:

التفكير السلبي والتشاؤم :الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يميلون إلى التفكير السلبي والتشاؤم بشأن الأحداث المستقبلية ويركزون على السيناريوهات الأسوأ ويفترضون أن الأمور لن تسير على ما يرام.

الشعور بالإحباط و فقدان الأمل :يرتبط قلق المستقبل بمشاعر الإحباط و فقدان الأمل حيث يشعر الأفراد بأنهم غير قادرين على السيطرة على مستقبلهم أو تحسين أوضاعهم.

التردد وصعوبة اتخاذ القرار :الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل غالبًا ما يواجهون صعوبة في إتخاذ القرارات بسبب الخوف من النتائج السلبية المحتملة.

الانعزال الاجتماعي :يمكن أن يؤدي قلق المستقبل إلى الإنعزال الإجتماعي، حيث يشعر الأفراد بالوحدة و يبتعدون عن التفاعل مع الآخرين نتيجة للقلق المستمر.

إنخفاض في الأداء الأكاديمي أو المهني :يؤثر قلق المستقبل على الأداء الأكاديمي أو المهني للأفراد، حيث يقل تركيزهم ودافعهم للعمل أو الدراسة.

الإضطرابات الجسدية :يمكن أن يصاحب قلق المستقبل أعراض جسدية مثل: الأرق، أو إضطرابات الجهاز الهضمي نتيجة للتوتر المستمر. (فرتالة،2024،ص ص.21-22)

3. التصورات النظرية لقلق المستقبل:

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة وفقًا للإطار المرجعي لكل عالم نفس ينتمي إلى نظرية من نظريات علم النفس أو الإرشاد والعلاج النفسي، حيث أرجعوه إلى عوامل مختلفة تبعًا لإختلاف وجهات نظرهم، وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي: (شلهوب،2016،ص38).

3.1.نظرية التحليل النفسي:

يعد سيغموند فرويد من الرواد الأوائل الذين بحثوا في مفهوم القلق في إرتباطه بشخصية الفرد، حيث رأى أن القلق ينشأ عن كبت الرغبة الجنسية أو إحباطها، منعها من الإشباع (كفافي،1955،ص347).

فقد إعتبره سيغموند فرويد القلق بأنه ناتج عن الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث الهوس الأنا والأنا الأعلى(Morgan&King,1971,P391).

كما رأى فرويد بأن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما ويعد التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق.

أما أدلر: ربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يصوغها الفرد في حياته، فكلما كانت أهدافه واقعية بعيدة عن التخيلات والأوهام، كلما إستطاع التقليل من القلق حول مستقبله والعكس، كما أولى أهميته إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل والتي لها تأثير في سلوكاتها (دباغ،الخير،2020،ص20).

كما أرجع نشأة القلق إلى طفولة الإنسان الأولى، وربطه بشعور النقص الجسمي وهذا النفس يجعل الفرد يشعر بعدم الأمان فيحصل لديه القلق على المستقبل الذي بدوره يدفعه على تعويض النقص (الحمداني،2011،ص163).

3.2.النظرية السلوكية

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو إستجابة شرطية لمثير لا يدعوا للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الأسباب يؤدي إلى تضمينها حسب الإستعداد الشخصي للفرد.(دباغ،الخير،2020،ص20)

وقد ذكر السلوكيون أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق ومنها: المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفا وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح، مما يترتب على ذلك الشعور بعدم الإرتياح الإنفعالي وما يصاحبه من توثر وعدم إستقرار. (جبر،2022،ص38)

يحاول السلوكيون تجاوز النظرية التي تعطي للدوافع اللاشعورية دورا رئيسيا في إثارة القلق، حيث يعتبرون القلق هو سلوك مكتسب من بيئة معينة يعيشها الفرد تحت شروط التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي، والقلق بهذا المعنى تحكمه قوانين الإشتراط الكلاسيكي، ويرى "إيزنك" أن إستجابات القلق هي نتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشمل على رد فعل عصبي لا إرادي. (المحاميد والسفاسفة،2007،ص17)

3.3.النظرية الإنسانية:

يعد ماسلو و روجز من أشهر منظري الإتجاه الإنساني فقد وضع ماسلو هرم الحاجات الإنسانية والمتمثلة في الحاجات الفسيولوجية، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الإنتماء والحب، الحاجة إلى الإحترام والتقدير والحاجة إلى تقدير الذات وعلى هذا الأساس فإن تلبية هذه الحاجات من شأنها أن تحقق الشعور بالإستقرار والطمانينة ويتعرض إلى الإضطراب وتفاقم القلق كلما فشل في إشباع الحاجات الأساسية (زقاوة،2013،ص188).

بمعنى أنه المتثير الأساسي للقلق حسب النظرية الإنسانية، هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه وإختيار أسلوب الحياة المناسب له وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق أهدافه يمكن أن يثير قلقه، فقد أقر أصحاب هذه النظرية أن المنشئ الأساسي للقلق هو توقع الفرد ما سيحدث وما يفترض بمعنى هو ناتج عن التفكير الغير العقلاني الذي يتبناه الإنسان، ويعتقدون أيضا أن المشكلات النفسية لا تكون بسبب الأحداث والظروف الحياتية التي يعيشها الإنسان إنما تكون من تفسيره الخاطئ لتلك الأحداث والظروف.

كما يفسر "كارل روجرز" قلق المستقبل بأنه حينما يكون الفرد غير قادر على إعطاء إستجابة تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الإجتماعية (إخفاق في علاقته مع الآخرين خوفا من إنتقاده). تنشئ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق، لا سيما القلق من المستقبل فتتولد من ذلك مشاعر عدم الرضا عن الذات(عهود،2020،ص48).

فتتصور الذات بأنها المسؤولة عن تلك الصراعات. هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من حيث الأليات الدفاعية وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكوين الصراع نحو الأفراد الأخرين المحيطين بالأفراد الذين يتفاعلون معهم (بولعسل،2015،ص41).

3.4.النظرية المعرفية:

يعتبر "بيك" من المساهمين الأساسين في النظرية المعرفية لقلق المستقبل ففي إعتقاده فإن المصدر الأساسي له هو الأليات الإستباقية المعرفية مثل: نوع الأفكار التي يتبناها الأفراد وكيف يتصورون حدوث الأمور (زقاوة،2013،ص188).

فنشأة قلق المستقبل حسب النظرية المعرفية هو التفكير السلبي بالمستقبل، التفكير السلبي يكون أعراضاً معرفية وهذا المكون المعرفي الأساس في الشعور بقلق المستقبل.

ربط "ليون فستنجرجون" قلق المستقبل مع المدركات حيث أوضح عندما يكون هناك تعارض بين إثنين من المدركت في الوقت ذاته فإنه يؤدي إلى حدوث توتر ولتتخلص منه لا بد على الفرد أن يحدث تغيرا بين هذه المدركات لكي تتوافق مع سلوكياته (بولعسل،2015،ص44).

3.5.النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كير كيبجارد1813-1855، أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في إتخاد قرار معين فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق. فالقلق عند "كير كيجارد" لا شيء وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجودة من آسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً ويشير إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن إختبار الماضى يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغير. (شلهوب،2016،ص39)

4. مظاهر قلق المستقبل:

هناك مجموعة من السمات لقلق المستقبل مجملاومن أهمها:

- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويخيل إليه أن الأخطار محدقة به.
- الإنسحاب من الأنشطة البناءة دون المخاطرة والحفاظ على الظروف الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة.
- نقص الثقة في النفس والأخرين، الإنطواء، الحزن، الشك التردد، والبكاء لأسباب تافهة.
- إستغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- إتخاد القرارات الوقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- الخوف من التغيرات الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها مستقبلا.(مناد،2022،ص20)
- الشعور بالتوتر والإنزعاج والأحلام المزعجة وإضطراب النوم والتفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الإجتماعي.

-عيش الإنسان في حالة إنعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.(فرتالة،2024،ص27)

-الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة، والإعتماد على الأخرين في تأمين المستقبل.

-فقدان الإنسان تماسكة المعنوي، ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والبدني. (بلعداسي،2020،ص52).

5. أثار قلق المستقبل على الفرد:

ينعكس قلق المستقبل سلبا على الفرد في شتى الجوانب ونذكر منها مايلي:

- الشك في الكفاءات الشخصية وإستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الأخرين.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، وإستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي.
- الإعتمادية والعجز واللاعقلانية.
- يفقد الإنسان تماسكة المعنوي ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والبدني.
- التوقع (الروتيني) واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- تدمير نفسية الفرد ولا يستطيع أن يحقق ذاته.
- الإلتزام بنشاطات وقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه بالإنخراط في مهام حرة مختلفة.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع.
- الإنتظار السلبي (أشرف حج،2020ص،33).

6. تشخيص قلق المستقبل:

حسب الدليل الإحصائي للإضطرابات النفسية DSM-5 يتم تشخيص القلق من خلال الأعراض التالية:

A.قلق زائد وإنشغال (توقع توجسي) يحدث أغلب الوقت لمدة ستة أشهر على الأقل، حول عدد من الأحداث أو الأنشطة مثل الأداء في العمل أو المدرسة.

B.يجد الشخص صعوبة في السيطرة على الإنشغال يصاحب القلق والإنشغال ثلاثة أو أكثر

C. الأعراض الستة التالية (مع تواجد بعض الأعراض على الأقل لأغلب الوقت لمدة الستة أشهرالأخيرة)

ملاحظة: يكفي عنصر واحد عند الأطفال.

(1) تململ أو شعور بالتقييد بأنه على الحافة.

(2) سهولة التعب.

(3) صعوبة التركيز أو فراغ العقل.

(4) استثارة. (5) توتر عضلي.

(6) اضطراب النوم (صعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائما أو النوم المتململ واللامرضي).

D. يسبب القلق أو الإنشغال القلقي أو الأعراض الجسدية إحباطا هاما سريريا أو إنحفاضا في الأداء الإجتماعي أو المهني أو المجالات أخرى هامة من الأداء.

E. لا يعزى الإضطراب للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثلا) إساءة إستتخدام عقار، (دواء) أو لحالة طبية أخرى (مثلا فرط نشاط الدرق).

لا يفسر الإضطراب بشكل أفضل بمرض عقلي آخر، كقلق أو الإنشغال حول حصول هجمات الهلع في إضراب الهلع، التقييم السلبي، كما في إضطراب القلق الإجتماعي، العدوى والوساوس الأخرى، كما في الوسواس القهري، وما يذكر بالأحداث المؤلمة كما في إضطراب الكرب ما بعد الصدمة، وليس الإنفصال عن شخص متعلق به كما أضطراب قلق الإنفصال، إكتساب الوزن كما في القمه العصبي، الشكاوى الجسدية، في إضطراب العرض الجسدي، ظهور الحبوب المتصورة في أضطراب تشوه شكل الجسم وجود مرض خطير في إضطراب قلق المرض، أو محتوى الأوهام في الفصام أو الإضطراب التوهمي.

ويتضمن تشخيص إضطرابات القلق مجموعة متنوعة من تدابير القلق

جرد قلق بيك: (BAI) هذا إختبار موجز للتمييز بين الإكتئاب والقلق يقيم جرد التقرير الذاتي صعوبة الإسترخاء والعصبية والدوخة.

مقياس القلق والإكتئاب في المستشفى القلق (HADSA) يقيس الإختبار إضطراب القلق المتعلق بمشاعر القلق والخوف والقلق والتوتر.

جرد قلق سمات الحالة: يتضمن مقياس هذا الإختبار تقرير ذاتي للبالغين والأطفال. يقيس حالة القلق والقلق الحالي للفرد كصفة شخصية.

الوراثة والعوامل البيئية وعدم توزان المواد الكيميائية هي بعض أسباب القلق. لا يمكن تشخيص القلق عن طريق إجراء الإختبارات العملية ومع ذلك، يمكن أن تساعد إختبارات التقييم الخاصة والمقابلات الشخصية والتاريخ الطبي الطبيب في تشخيص القلق للحصول على علاج مناسب مثل العلاج النفسي والأدوية (عوينات،فزاعي،2023، ص25-26).

7. طرق التعامل مع قلق المستقبل:

يعتبر قلت المستقبل من الإضطرابات النفسية التي تمثل أحد فروع القلق النفسي والتي تشكل خطرًا كبيرًا وأثرا سلبيًا ملحوظا على صحة الفرد وتوافقه وسلوكه وإنتاجه، ولما لها من إنعكاسات على الصعيدين الجسمي والنفسي، وهذا يتطلب تخطيطا جيدا للتعامل معه ومعالجته، لذلك لابد من إيجاد حلول مناسبة وفعالة، هدفها التخلص من هذا القلق أو التقليل منه لوصول الفرد إلى حالة التوافق والإتزان النفسي (عوينات،فزاعي،2023،ص26).

الطريقة الأولى : إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة):

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى أثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم بإسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالإسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للإسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الإسترخاء العميق يلزم إستحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط.

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت على أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت ثتير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور. وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من المخاوف والقلق، إنما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها إسترخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.(رحمين،2015،ص71)

الطريقة الثانية : وتسمى الإغراق :

وهي عبارة عن أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الإستعانة بإسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يحب أن يتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه إعتاد على تصوره وهكذا نجد أن :

ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد لا يعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الحزن والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت.(منتصر،عدابقي،2017،ص ص.794-795)

الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على إستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وعند التفكير السلبي في

الأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير وإستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لابد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل (رحمين،2015،ص ص.72-73).

أي أن الهدف الأساسي من هذه الطريقة هو تعديل أنماط التفكير السلبي والأفكار غير الإيجابية في التخلص من القلق والخوف من الفشل، وذلك بإستخدام العلاج السلوكي، غير أنها عملية بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما، ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة المشار إليها والتى يستجيب الكثيرون لها طريقة إعادة التنظيم المعرفي التي يصاحبها الإسترخاء لأن التدريب على الإسترخاء يساعد على زيادة إحتساب الإنسان الشعور بالسيطرة.

على ذاتية بالهدوء في مواجهة الأخطار، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هيا إزالة المخاوف من العقول بالتدريج. أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل.(عوينات،فزاعي،2023،ص ص.27-28).

خلاصة الفصل:

يعد قلق المستقبل أحد أشكال القلق النفسي الذي يؤثر سلبا على توازن الفرد وصحية النفسية، وينشأ غالباًمن التفكير السلبي والتشاؤم تجاه ما قد يحمله المستقبل من أحداث. هذا اللنوع من القلق يقضي إلى تفسيرات غير عقلانية للواقع، ويؤدي إلى إضطرابات في المشاعر والسلوك، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والسياسية. وقد يتجسد ذلك في سلوكيات دفاعية كالهروب من الواقع أو التظاهر والخداع. ولمواجهة هذا القلق يوصى بالتخطيط الواقعي ووضع أهداف واضحة تمكن الفرد من تجاوز الخوف وتعزيز الشعور بالتفاؤل والإتزان النفسي.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد :

يُعد الجانب الميداني من الركائز الأساسية في أي بحث علمي، حيث يسعى الباحث من خلاله إلى الربط بين المعطيات النظرية التي توصل إليها، وتطبيقها عمليًا بما يتناسب مع موضوع الدراسة. وفي هذا الفصل، سيتم التطرق إلى المنهج المعتمد في هذه الدراسة، وتقديم عرض شامل له، بالإضافة إلى عرض الأدوات المستخدمة، وعلى رأسها "مقياس قلق المستقبل" الذي أعدّته زينب محمود شقير. كما سيتم التعريف بعينة الدراسة والخصائص العامة لها، تمهيدًا لعرض النتائج وتحليلها في الفصول اللموالي.

أولا: الدراسة الإستطلاعية :

1.أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف الآتية :

-جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات المتعلقة بموضوع قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم .

-التعرف على مجتمع الدراسة من حيث خصائصه الديموغرافية والنفسية والاجتماعية، مما يسهم في توجيه الدراسة الأساسية بشكل أدق .

-ضبط عينة الدراسة الأساسية من خلال فهم طبيعة المجتمع الأصلي واختيار العينة المناسبة التي تمثله تمثيلاً دقيقًا .

-التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. ولا سيما ما يتعلق بالصدق والثبات لضمان صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية .

2.منهج الدراسة :

تم الإعتماد على المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع الدراسة" قلق المستقبل .

3.حدود البحث :

-الحد الموضوعي: ركزت الدراسة الحالية على معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة التالثة ليسانس علم النفس عمل وتنظيم .

-الحد البشري: الطلبة المقبلين على التخرج السنة الثالثة ليسانس من كلية العلوم الإجتماعية تخصص علم النفس عمل وتنظيم بجامعة وهران -2- محمد بن أحمد .

-الحد المكاني: ثم إجراء الدراسة في كلية العلوم الإجتماعية محمد بن أحمد التي أسست في سبتمبر سنة2014 بموجب المرسوم التنفيدي رقم 14-261 المتضمن إنشاء جامعة وهران 2

تضم جامعة وهران 2 خمس كليات ومعهد وهم :

كلية العلوم الإقتصادية التجارية وعلوم التسير .

كلية اللغات الأجنبية .

كلية الحقوق والعلوم السياسية .

كلية العلوم الاجتماعية .

كلية علوم الأرض والكون .

معهد الصيانة والأمن الصناعي .

الحد الزماني: تم اجراء الدراسة الاولية ابتداء من تاريخ 2025/03/02 الى غاية 2025/03/11.

حيث تم خلال هذه المدة توزيع مقياس قلق المستقبل
على العينة الاستطلاعية، وإسترجاعه لتحليل الخصائص السيكومترية الخاصة بالمقياس.

4.عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية باختيار عينة عشوائية بسيطة قوامها 30 طالبا من السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم، وهدفت هذه الخطوة إلى التحقق من مدى وضوح بنود الاستبيان، والتأكد من صلاحية أدوات البحث من حيث البناء والمحتوى، بالإضافة إلى اختبار تجاوب أفراد العينة والعمل على تحسين الصياغات الشكلية واللغوية للأداة البحثية، وذلك من أجل ضمان جاهزيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية بالاعتماد على حساب الصدق والثبات باستخدام الطرق الإحصائية المناسبة.

5.خصائص العينة الدراسة الاستطلاعية:

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

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	5	16,7%
انثى	25	83,3%
المجموع	30	%100

الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

الخصائص السيكومترية لاستبيان قلق المستقبل:

صدق استبيان قلق المستقبل :

قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة متكونة من (30) فردا، و ذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يوضح معامل ارتباط الفقرات وأبعاد استبيان قلق المستقبل.

الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون لفقرات الخاصة ببعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون لفقرات الخاصة ببعد القلق الذهني	الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون لفقرات الخاصة ببعد الخوف والقلق من الفشل
17	0.575**	3	0.647**	1	0.709**
4	0.649**	6	0.560**	2	0.529**
20	0.741**	11	0.584**	5	0.666**
21	0.401*	13	0.564**	15	0.420*
22	0.410*	14	0.754**	27	0,351
24	0.516**	23	0,192		
		28	0,077		

الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون لفقرات الخاصة ببعد قلق الصحة وقلق الموت	الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون لفقرات الخاصة ببعد اليأس من المستقبل
10	0.727**	7	0.510**
18	0.487**	8	0.612**
19	0.421*	9	0.548**
25	0.470**	12	0.474**
26	0,121	16	0.512**

*دالة عند 0.05

**دالة عند 0.01

الفقرات الغير الدالة : 26، 23، 28، 27

جدول رقم (03): يوضح معامل الارتباط بين كل بعد و المجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	معامل الارتباط
بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	0.866**
بعد قلق الصحة وقلق الموت	0.672**
بعد القلق الذهني	0.901**
بعد اليأس في المستقبل	0.822**
بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	0.738**

** يوجد دلالة عند 0.01

ثبات استبيان قلق المستقبل:

قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (a) (Alpha Cronbach) و ذلك باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) الاصدار رقم (25)، حيث تم حساب ثبات قلق المستقبل المهني على مستوى الاستبيان الكلي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يبين قيمة معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
الاستبيان الكلي	**28**	**0,828**

يبين الجدول رقم (14) قيمة معاملات ألفا كرونباخ بالنسبة لإستبيان قلق المستقبل حيث قدرت قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلية التي بلغت (0.828) وهي قيمة جيدة جدا أي أن الاستبيان يمكن الاعتماد على نتائجه.

6.أداة الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (2005)، والمكوّن من 28 فقرة، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية تمثل مجالات قلق المستقبل(**أنظر الى الملحق رقم01**)، وهي:

الجدول رقم (05): يبين أبعاد وفقرات متغير قلق المستقبل

الأبعاد	أرقام الفقرات
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	24/22/21/20/04/17
قلق الصحة وقلق الموت	26/25/19/18/10
القلق الذهني	28/23/14/13/11/06/03
اليأس من المستقبل	16/12/09/08/07
الخوف و القلق من الفشل	27/15/05/02/01

يوضح الجدول رقم (05): عدد فقرات الإستبيان قلق المستقبل التي أبعادتها (28) فقرة

1. القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (Anxiety related with Life Problems):

يركّز على التحديات اليومية والضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تعيق تصوّر مستقبل آمن ومستقر.

2. قلق الصحة و قلق الموت (Health & Death Anxiety):

يتناول المخاوف المتعلقة بالتدهور الصحي، الإصابة بالأمراض، وفكرة الموت كجزء من المجهول المستقبلي.

3.القلق الذهني (Cognitive Anxiety):

يشمل الأفكار السلبية والانشغالات العقلية المستمرة المرتبطة بالمستقبل، مثل التفكير المفرط في الفشل أو فقدان السيطرة.

4. اليأس من المستقبل (Hopelessness Toward the Future):

يعبر عن مشاعر الإحباط والتشاؤم، وفقدان الأمل في حدوث تحسن مستقبلي.

5. الخوف و القلق من الفشل (Fear and Anxiety of Failure):

يتجلى في القلق من عدم بلوغ الأهداف أو الفشل في الدراسة أو الحياة المهنية.

ملاحظة: تم استخدام سلم ليكرت المتدرج ذي النقاط الخمس لقياس عبارات الاستبيان و هو كالأتي:

الجدول رقم 06 : يمثل سلم ليكرت المتدرج ذي النقاط الخمس

التصنيف	معترض بشدة	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	عـــــادةً	دائمـــاً
الدرجة	0	1	2	3	4

خطوات عملية التفريغ :

-التفريغ يكون عن طريق أرقام(0 ، 1، 2، 3، 4)

-وبعدها يتم التفريغ في برنامج (Excel) ثم نقلها لبرنامج (SPSS) .

ثانيًا: الدراسة الأساسية

تمهيد :

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية، خاصة المقياس المعتمد في دراسة قلق المستقبل، أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية. وعليه، يتناول هذا الجزء من الفصل أهداف الدراسة الأساسية والمنهج المتبع،الاطار الزماني والمكاني للدراسة الاساسية، العينة التي تتكوّن من 60 طالبًا من طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم، مع عرض خصائصها، يلي ذلك أداة الدراسة الأساسية، وكذا الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها، حيث تم الاعتماد على البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات.

1. أهداف الدراسة الأساسية:

بعد تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات القياس، انتقلت الباحثتان إلى إجراء الدراسة الأساسية، وذلك بهدف جمع المعطيات اللازمة للتحقق من الفرضيات المطروحة في إطار هذا البحث.

2. الاطار الزماني والمكاني للدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 15 مارس 2025 إلى غاية 10 أفريل 2025، وذلك على مستوى كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران 2 محمد بن أحمد.

3. عينة الدراسة الأساسية:

تم إجراء هذه الدراسة في كليه العلوم الاجتماعية بجامعة وهران –2– محمد بن احمد ، فقد قامت الباحثتان باختيار عينة قصدية قوامها 60 طالبا ، بحيث وزعت 80إستمارة و تم إسترجاع 60، وعليه صار عدد المستجوبين الذين تم تفريغ إجاباتهم 60 طالبا.

4. خصائص العينة الدراسة الاساسية:

الجدول رقم 07 : توزيع خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	**16**	**26,7%**
انثى	**44**	**73,3%**
المجموع	**60**	**%100**

يتضح من خلال الجدول رقم (07): أن نسبة الإناث والتي تقدر ب 73,3% أكبر من نسبة الذكور والتي تقدر ب 26.7.%

5. أداة الدراسة الاساسية:

تم الاعتماد في الدراسة الأساسية على مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير سنة (2005) والذي يتكون من 28 فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية وقد سبق اعتماد هذا المقياس في الدراسة الاستطلاعية وتم الاستمرار في استخدامه لقياس مستوى قلق المستقبل لدى العينة المدروسة .

6. أساليب الاحصائية المستخدمة:

استخدم في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة للفرضيات المقترحة من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) الإصدار رقم (27)، وذلك على النحو التالي:

–معامل ارتباط بيرسون: الحساب صدق الاستبيان الاتساق الداخلي.

–التكرارات والنسب المئوية لحساب مواصفات أفراد عينة الدراسة.

–معامل ألفا كرونباخ تم استخدامه لحساب ثبات الاستبيان

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق.

الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية للبحث سوف نتناول في هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس وقد قمنا بإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS إصدار 26 وذلك من خلال اختبار التوزيع الطبيعي ثم اختبار الفرضيات ليتم بعدها عرض النتائج ومناقشتها في ضوء المعطيات الإحصائية المستخلصة كما يتضمن هذا الفصل الخاتمة التي تشمل أهم ما تم التوصل إليه إلى جانب جملة من التوصيات والاقتراحات المتعلقة بموضوع الدراسة.

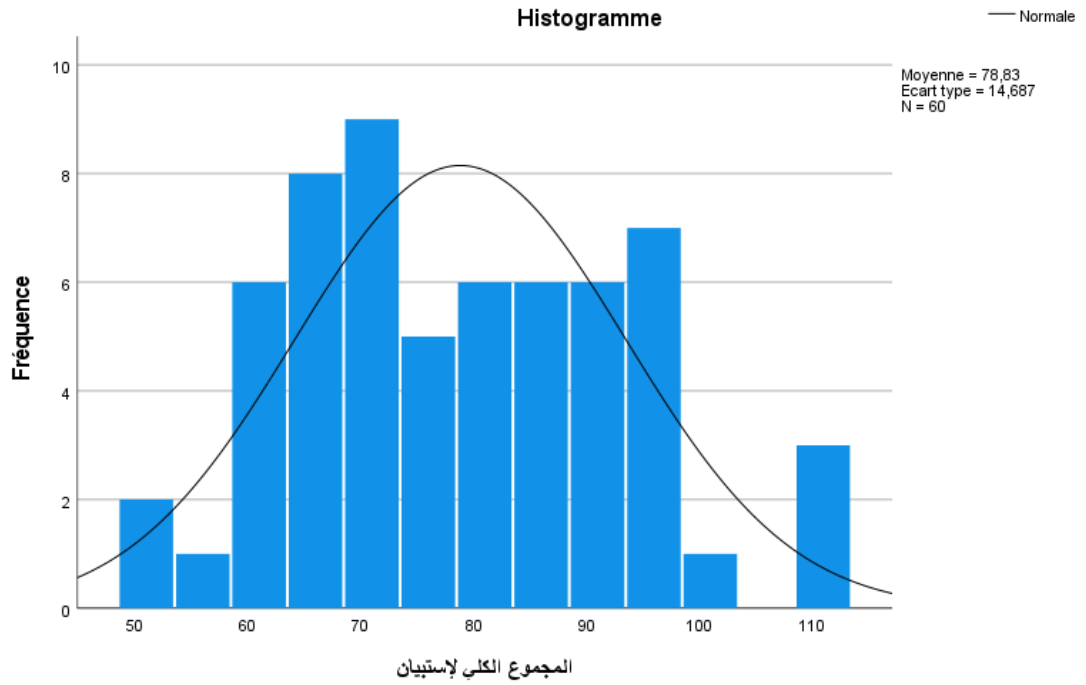
1. اختبار التوزيع الطبيعي : من خلال اختبار كولموجروف – سيمرنوف:

الجدول رقم (08) يبين إعتدالية التوزيع لمتغير الدراسة قلق المستقبل

معامل التوزيع المعتدل	سميرنوف – مجروف Kolmogorov-Smirnov	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	0,112	60	0,057

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS

بما أن عدد العينة أكثر من 50 فردا سنعتمد على نتيجة سمير نوف ومجروف لتأكد من إعتدالية مقياس قلق المستقبل حيث قدرت قيمتهم (سميرنوف ومجروف) بـ: 0.112 وعند مستوى الدلالة 0.057 أي أن القيمة أكبر من 0.05 وبالتالي فإن التوزيع معتدل



الشكل رقم (01): "قوس" يبين اعتدالية التوزيع

2. اختبار الفرضيات

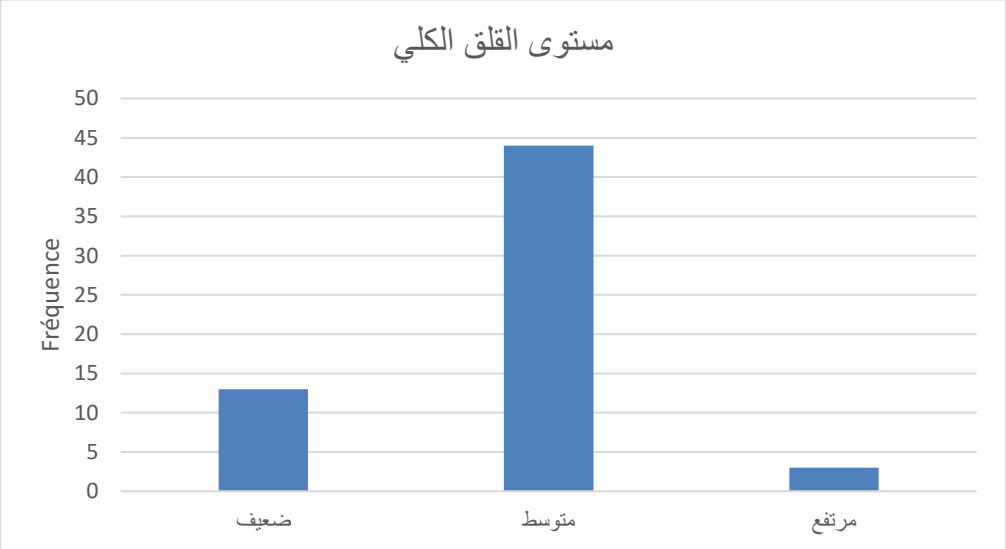
الفرضية الرئيسية:

مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (09): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمستويات قلق المستقبل.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	65-28	13	21,7
متوسط	102-65	44	73,3
مرتفع	140-102	3	5,0
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (02):يبين اجابة الطلبة عن مستوى القلق الكلي

أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من الطلبة (73.3%) يقعون في المستوى المتوسط من قلق المستقبل، بينما جاءت نسبة 5% فقط في المستوى المرتفع، و21.7% في المستوى الضعيف. هذا يشير إلى أن معظم الطلبة يعانون من درجة متوسطة من القلق تجاه المستقبل، وهو ما قد يعكس التحديات التي يواجهونها في مرحلة التخرج والانتقال إلى سوق العمل. ومع ذلك، فإن النسبة المنخفضة للقلق المرتفع قد تعكس وجود آليات تكيف جيدة لدى بعض الطلبة، أو أن البيئة الأكاديمية توفر دعمًا كافيًا لتخفيف هذا النوع من القلق.

النتيجة:

مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط

الفرضية لم تتحقق.

الفرضيات الفرعية:

الفرضية الفرعية الاولى: توجد فروق دالة إحصائيا لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

- نتائج الفرضية التي تنص على وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث قلق المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم.

الجدول رقم (10): يبين الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي و قيمة "ت" لمتغير الدراسة قلق المستقبل.

المتغير	الفئة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مستوى قلق المستقبل	ذكور	16	79,44	12,570	0.191	غير دالة
	إناث	44	78,61	15,513		

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS

تظهر نتائج الجدول رقم(10): أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث حيث قدرت قيمة "ت" بـــ: 0.191 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نرفض فرض البحث الذي ينص على وجود فرق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

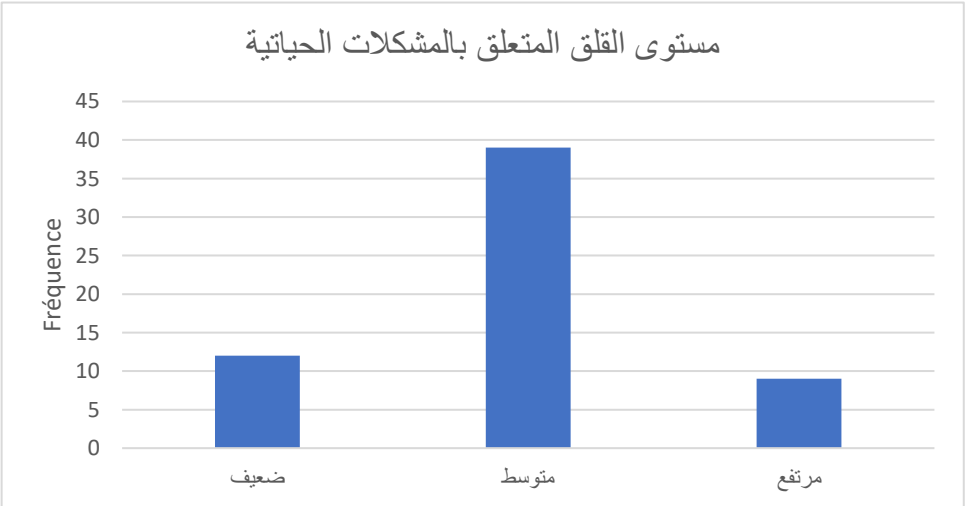
- **لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).**

الفرضية الفرعية الثانية: مستوى متعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (11): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	14-06	12	20,0
متوسط	22-14	39	65,0
مرتفع	30-22	9	15,0
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (03): يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية

كشفت البيانات أن 65% من الطلبة يقعون في المستوى المتوسط من القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية،

بينما أظهر 15% مستوى مرتفعًا، و20% مستوى ضعيفًا. هذه النتائج توضح أن الطلبة يواجهون ضغوطًا حياتية متوسطة، ربما بسبب التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والمسؤوليات الشخصية. ومع ذلك، فإن نسبة 15% الذين يعانون من قلق مرتفع تستدعي الانتباه، إذ قد تحتاج هذه الفئة إلى تدخلات دعم نفسي لمساعدتها على التعامل مع هذه الضغوط.

النتيجة:

مستوى متعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم متوسط.

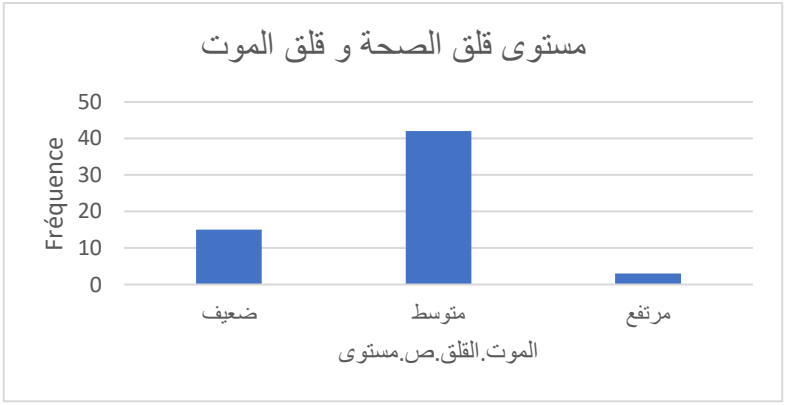
الفرضية لم تتحقق.

الفرضية الفرعية الثالثة: مستوى قلق الصحة و قلق الموت لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (12): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	11-05	15	25,0
متوسط	18-12	42	70,0
مرتفع	25-19	3	5,0
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (04): يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد قلق الصحة و قلق الموت

أظهرت النتائج أن 70% من الطلبة يقعون في المستوى المتوسط من قلق الصحة والموت، بينما أظهر 5% فقط مستوى مرتفعًا، و25% مستوى ضعيفًا. هذه النسب تشير إلى أن القلق بشأن الصحة والموت ليس سائدًا بشكل كبير بين الطلبة، لكن المستوى المتوسط قد يعكس وعيًا عامًا بالمخاطر الصحية، خاصة في ظل الظروف العالمية مثل الجوائح. النسبة المنخفضة للقلق المرتفع قد تعكس شعورًا نسبيًا بالأمان الصحي بين الطلبة.

النتيجة:

مستوى قلق الصحة و قلق الموت لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم متوسط.

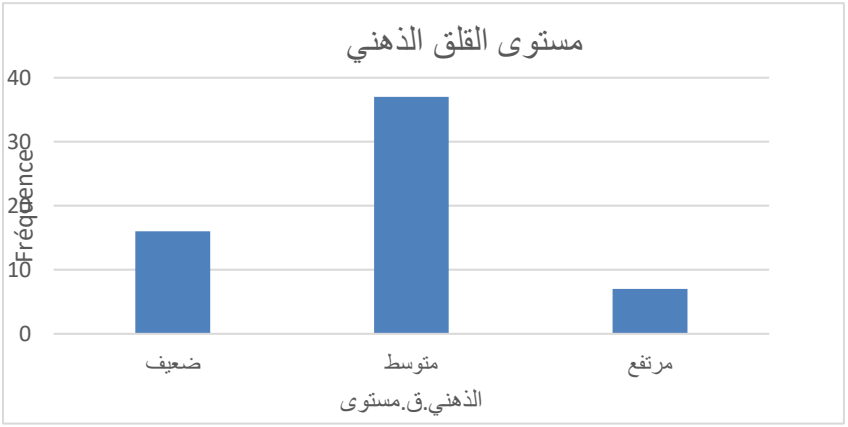
الفرضية لم تتحقق.

الفرضية الفرعية الرابعة: مستوى القلق الذهني لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (13): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	16-07	16	26,7
متوسط	25-16	37	61,7
مرتفع	35-25	7	11,7
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (05): يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد القلق الذهني

تبين أن 61.7% من الطلبة يعانون من قلق ذهني متوسط، بينما أظهر 11.7% مستوى مرتفعًا، و26.7% مستوى ضعيفًا. هذا يشير إلى أن الضغوط الأكاديمية والتفكير المفرط في المستقبل قد يسهمان في القلق الذهني المتوسط لدى أغلب الطلبة. ومع ذلك، فإن نسبة 11.7% الذين يعانون من قلق مرتفع قد يحتاجون إلى تدخلات لتعزيز مهارات إدارة الإجهاد والتفكير الإيجابي.

النتيجة:

مستوى القلق الذهني لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم متوسط.

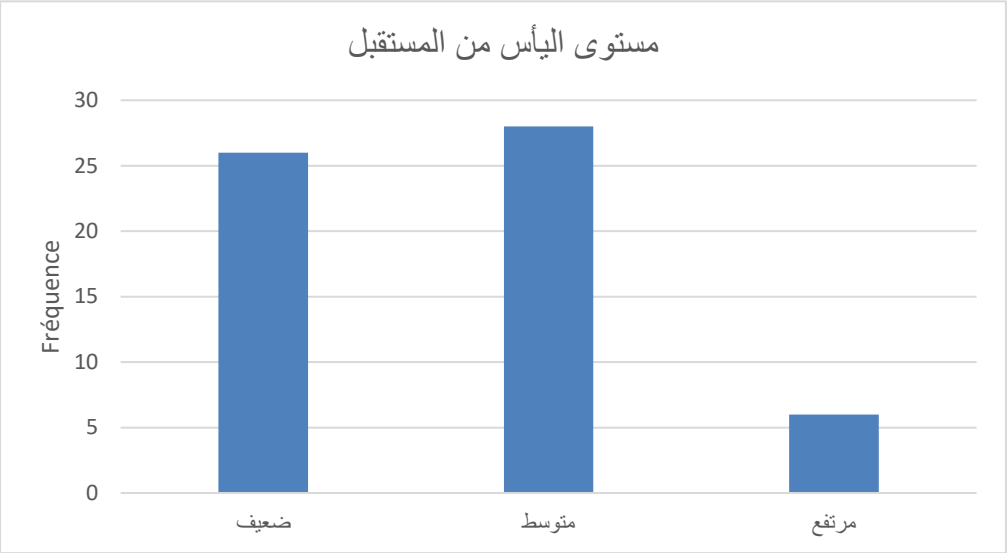
الفرضية لم تتحقق.

الفرضية الفرعية الخامسة: مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (14): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	11-05	26	43,3
متوسط	18-12	28	46,7
مرتفع	25-19	6	10,0
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (06): يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد اليأس من المستقبل

أظهرت النتائج أن 46.7% من الطلبة يقعون في المستوى المتوسط لليأس من المستقبل، بينما أظهر 10% مستوى مرتفعًا، و43.3% مستوى ضعيفًا. هذه النسب تكشف أن جزءًا كبيرًا من الطلبة لا يعاني من اليأس، لكن النسبة المتوسطة قد تعكس مخاوفًا مشروعة بشأن فرص العمل بعد التخرج. النسبة المرتفعة (10%)، على الرغم من ضآلتها، تستحق الاهتمام لدعم هؤلاء الطلبة وتعزيز تفاؤلهم.

الغالبية العظمى من الطلبة (90%) يقعون إما في المستوى الضعيف أو المتوسط، مما يعني أن الشعور باليأس الشديد ليس سائدًا، لكن هناك شريحة لا يُستهان بها (46.7%) تعاني من **درجة متوسطة من اليأس، وهو أمر مقلق بسبب قربه من نسبة الضعيف

النتيجة:

مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم متوسط.

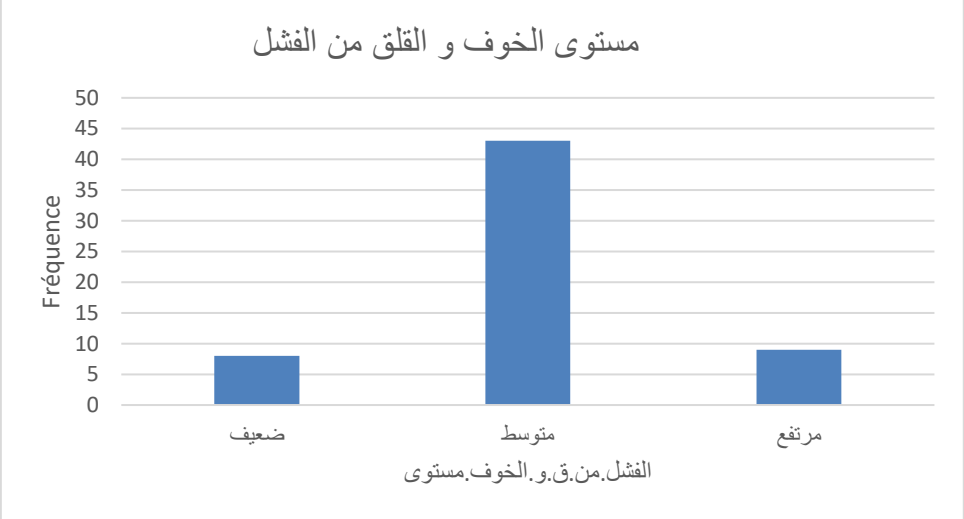
الفرضية لم تتحقق.

الفرضية الفرعية السادسة: مستوى الخوف و القلق من الفشل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل و التنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

الجدول رقم (15): يبين المتوسط الافتراضي و التكرارات و النسب المئوية لمتغير الدراسة.

المستويات	المتوسط الافتراضي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	11-05	8	13,3
متوسط	18-12	43	71,7
مرتفع	25-19	9	15,0
المجموع		60	100,0

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS



الشكل رقم (07): يبين اجابة الطلبة عن فقرات بعد الخوف و القلق من الفشل

كشفت البيانات أن 71.7% من الطلبة يعانون من خوف متوسط من الفشل، بينما أظهر 15% مستوى مرتفعًا، و13.3% مستوى ضعيفًا. هذه النتائج تشير إلى أن الخوف من الفشل هو سمة شائعة بين الطلبة، ربما بسبب الضغوط الأكاديمية والمجتمعية. النسبة المرتفعة (15%) تعكس حاجة هذه الفئة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتقبل الفشل كجزء طبيعي من عملية التعلم والنمو.

النتيجة:

مستوى الخوف و القلق من الفشل لدى طلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط.

الفرضية لم تتحقق.

3. مناقشة الفرضيات

الفرضية الرئيسية:

مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

تعد دراسة قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الجامعية من المواضيع المهمة في علم النفس التربوي والتنظيمي نظراً لتأثير هذا القلق على الأداء الأكاديمي والحالة النفسية للطلبة خاصة في السنوات النهائية التي تسبق التخرج ودخول سوق العمل، حيث يزداد شعور الطلبة بعدم اليقين والتوتر حيال المستقبل المهني والشخصي مما يستدعي بحث مستوى هذا القلق وأبعاده.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس – النفس تخصص عمل وتنظيم يتوزع ضمن مستوى متوسط، مما يشير إلى وجود حالة من التوازن بين الشعور بالقلق والقدرة على التكيف مع المتغيرات المستقبلية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، فقد أظهرت دراسة عبد اللطيف (2019) وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل بين طلبة الجامعات، حيث بينت الدراسة أن الطلبة يعيشون حالة من القلق الموجه الذي يحفزهم على التكيف والعمل على تجاوز التحديات. كذلك توصلت دراسة محمد علي (2021) إلى نتائج مماثلة حول مستوى القلق المعتدل لدى طلبة العلوم الإنسانية، مع تفسير ذلك بوجود دعم نفسي واجتماعي يساعد الطلبة في مواجهة المخاوف المستقبلية.

في المقابل، تختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة سامي جابر (2018) التي رصدت مستويات مرتفعة من قلق المستقبل بين طلبة ليسانس في التخصصات العلمية، . كما أظهرت دراسة شافي نوال(2021) كشف أن مستوى القلق المستقبل من الطلبة لديهم مستوى مرتفع

وعليه، تعكس الدراسة الحالية واقعاً وسطياً لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم مما يشير إلى توازن نسبي بين الشعور بالقلق والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي وهو ما يتفق مع عدد من الدراسات التي تناولت الظاهرة في سياقات مشابهة.

مناقشة الفرضيات الفرعية:

الفرضية الفرعية الأولى :

توجد فروق دالة إحصائيا لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

تسعى هذه الفرضية إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم تبعًا لمتغير الجنس الذكور والإناث مع توقع وجود اختلافات في هذا القلق بناءً على الفروق البيولوجية والاجتماعية بين الجنسين، غير أن طبيعة البيئة الأكاديمية وتأثير العوامل المشتركة قد تلعب دورًا في توحيد مستويات القلق بين الطلبة و بالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد توافقًا مع نتائج هذه الدراسة في بعض الأبحاث، منها دراسة الزهراني (2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل، حيث أظهرت النتائج أن قلق المستقبل متشابه بشكل كبير بين الجنسين لدى عينة الطلبة الجامعيين – يشير إلى أن العوامل المؤثرة على قلق المستقبل قد تكون مشتركة ولا تعتمد بالضرورة على الجنس فقط.

كما اتفقت دراسة الحربي (2020) مع هذه النتيجة، حيث وجدت أن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى القلق المستقبلي لم تكن ذات دلالة إحصائية، مما يعزز فرضية أن قلق المستقبل هو تجربة مشتركة بين الجنسين تتأثر بعوامل أخرى مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية أو الشخصية في المقابل، هناك دراسات اختلفت مع هذه النتائج، مثل دراسة المنصوري (2017)التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين الجنسين، حيث أظهرت الدراسة أن الإناث يعانين من مستويات أعلى من القلق المستقبلي مقارنة بالذكور، ما قد يعكس تأثير العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالجنس في تلك العينة.

وبذلك، تعكس نتائج هذه الفرضية أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم لا يختلف إحصائيا بين الذكور والإناث، مما يدل على أن القلق تجاه المستقبل يعد تجربة عامة ومتساوية بين الجنس ضمن هذه العينة، مع أهمية النظر في العوامل الأخرى التي قد تؤثر في هذا القلق، مما يشير إلى أن تجربة قلق المستقبل في هذا المستوى الدراسي تتسم بالتماسك والتشابه بين الجنسين، ويعود ذلك إلى العوامل الجامعية المشتركة والضغوط النفسية المتشابهة التي يواجهها جميع الطلبة على حد سواء.

الفرضية الفرعية الثانية:

مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

يُعد القلق المرتبط بالمشكلات الحياتية من الجوانب الأساسية في فهم قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، إذ يعكس هذا البعد مدى تأثر الطلبة بمواقف الحياة اليومية التي قد تحدث اضطرابًا في تصوراتهم حول المستقبل.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، أظهرت دراسة زينب بن عيسى (2020) التي تناولت قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين أن مستوى القلق المرتبط بالمشكلات الحياتية كان متوسطا، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى امتلاك الطلبة لبعض آليات المواجهة التي تسمح لهم بالتكيف مع الضغوط الحياتية، وهو ما يتفق مع نتائج دراستنا.

كما توصلت دراسة عبد القادر مرزوق (2018) إلى نتيجة مماثلة، حيث أظهرت أن القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة النهائية كان ضمن المستوى المتوسط مشيرًا إلى أن الطلبة يتمتعون بقدرة نسبية على التعامل مع هذه المشكلات دون أن تؤدي إلى تفاقم القلق المرتبط بالمستقبل

وفي المقابل، أظهرت دراسة مليكة بوسالم (2017) أن القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية كان مرتفعًا لدى عينة من طلبة الجامعات، حيث ربطت الباحثة ذلك بضعف فاعلية بعض أساليب التكيف الشخصي، مما أدى إلى تزايد تأثير تلك المشكلات على رؤيتهم للمستقبل.

كما بينت دراسة رابح قرفي (2019) وجود مستوى مرتفع من القلق في هذا البعد تحديدًا، موضحة أن بعض الضغوط الحياتية اليومية تؤثر بشكل مباشر على تصورات الطلبة حول مستقبلهم الأكاديمي والمهني، وهو ما يخالف نتائج دراستنا الحالية.

وعليه، فإن نتائج دراستنا التي أظهرت أن مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى الطلبة متوسط، تتفق مع بعض الدراسات السابقة وتخالف أخرى، مما يُبرز أهمية هذا البعد في تفسير الفروقات في قلق المستقبل لدى الطلبة وفقًا لظروفهم النفسية والاجتماعية وخصائصهم الفردية.

الفرضية الفرعية الثالثة:

مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

يعد قلق الصحة وقلق الموت أحد الأبعاد الجوهرية التي تندرج ضمن قلق المستقبل، لما له من ارتباط مباشر بتصورات الفرد حول الاستقرار الجسمي والنفسي ومخاوفه من الفناء والضعف الجسدي، ويكتسب هذا البعد أهمية خاصة في مرحلة الشباب الجامعي التي تتسم بالحساسية تجاه المستقبل المجهول

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن دراسة نسرين قداوي (2021) أظهرت أن مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الجامعات كان متوسطا، وهو ما فسرته الباحثة بكون الطلبة يمتلكون وعياً معقولاً بطبيعة التغيرات المستقبلية المتعلقة بالصحة والموت، مع توفر بعض المهارات النفسية التي تخفف من حدة هذا القلق، مما يتفق مع نتائج دراستنا الحالية.

كما دعمت نتائج دراسة أمين بن زروقي (2020) هذا الاتجاه، حيث أشار إلى أن قلق الموت لدى طلبة علم النفس كان ضمن المستوى المتوسط، مع وجود تفاوت في الاستجابات العاطفية حسب الخصائص

الفردية، وهو ما ينسجم مع النتيجة التي توصلنا إليها في المقابل، توصلت دراسة سهيلة مخلوفي (2018) إلى نتيجة مغايرة، حيث بينت أن قلق الصحة وقلق الموت كان مرتفعًا لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وربطت الباحثة ذلك بتزايد الإحساس بالضعف أمام المجهول المستقبلي وبالقلق من التغيرات الجسمية والأزمات الصحية المحتملة مما يُظهر اختلافا مع نتائج دراستنا كما خلصت دراسة بشير تواتي (2019) إلى أن هذا البعد يُسجل مستوى عالياً من القلق لدى الطلبة الجامعيين موضحًا أن مشاعر القلق من الموت تزداد في ظل غياب المعنى الوجودي الواضح لدى بعض الأفراد، وهو ما يخالف نتيجة دراستنا التي أظهرت أن هذا القلق لا يتجاوز المستوى المتوسط وعليه، فإن نتائج دراستنا جاءت في توافق مع بعض الدراسات التي بينت أن قلق الصحة وقلق الموت لدى الطلبة متوسط، كما اختلفت مع دراسات أخرى أظهرت ارتفاع هذا النوع من القلق، مما يشير إلى أهمية دراسة هذا البعد في سياقاته النفسية والاجتماعية والثقافية لدى الطلبة المقبلين على الحياة المهنية.

الفرضيه الفرعية الرابعة:

مستوى القلق الذهني لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

يعتبر القلق الذهني من الأبعاد الأساسية لقلق المستقبل، إذ يعكس حالة من الانشغال العقلي المستمر والتفكير المتكرر في ما قد يحدث، كما يرتبط هذا النوع من القلق بصعوبة التركيز والاضطرابات المعرفية الناتجة عن التوتر بشأن المستقبل الأكاديمي والمهني، ولهذا يفترض أن الطلبة في مرحلة التخرج قد يكونون عرضة لدرجات مرتفعة من القلق الذهني وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، أظهرت دراسة سارة بوغنوط (2021) أن مستوى القلق الذهني لدى الطلبة الجامعيين كان متوسطا، حيث فسرت الباحثة هذه النتيجة بوجود نوع من التوازن العقلي لدى الطلبة في مواجهة التحديات المستقبلية، مما يتطابق مع نتيجة دراستنا كما توصلت دراسة زهرة بن عبد الله (2020) إلى أن الطلبة المقبلين على التخرج من تخصصات علم النفس يعانون من قلق ذهني متوسط، وذلك نظراً لمحاولاتهم تنظيم أفكارهم المستقبلية بشكل عقلاني بالرغم من ضغوطات الواقع، وهو ما يتفق مع نتائجنا.

في المقابل، كشفت دراسة سليم عيساوي (2018) أن مستوى القلق الذهني لدى الطلبة المقبلين على الحياة المهنية كان مرتفعًا، مرجعًا ذلك إلى التراكمات الذهنية الناتجة عن الشعور بعدم الجاهزية للاندماج في سوق العمل والتخوف من الفشل، وهو ما يُظهر تعارضًا مع ما توصلنا إليه في هذه الدراسة كما أظهرت نتائج دراسة كنزة شتوح (2019) ارتفاعًا في مستويات القلق الذهني لدى طلبة علم النفس، معتبرة أن طبيعة التخصص الذي يعمق الوعي بالمشكلات النفسية يجعل الطالب أكثر حساسية واضطرابا ذهنيا أمام تحديات المستقبل، وهو ما لا يتوافق مع نتائج دراستنا بالتالي، فقد بينت نتائج هذه الدراسة أن القلق الذهني لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم لا يتجاوز المستوى

المتوسط، وهو ما يتقاطع مع عدد من الدراسات السابقة، ويختلف مع أخرى، مما يبرز أهمية هذا البعد ويدعو إلى تعميق البحث فيه ضمن البيئة الجامعية الجزائرية.

الفرضية الفرعية الخامسة:

مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة ثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنه بالمتوسط الافتراضي.

يعد اليأس من المستقبل أحد الأبعاد الجوهرية لقلق المستقبل، وهو يعكس نظرة تشاؤمية لما هو قادم وشعور بانعدام الأمل أو فقدان السيطرة على مصير الفرد بعد التخرج، ولهذا فإن البيئة الجامعية وما تحمله من ضغوط متعلقة بسوق العمل يمكن أن تعزز هذا الشعور لدى الطلبة، مما جعلنا نفترض أن مستواه سيكون مرتفعًا وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن دراسة بشرى هني (2021) قد بينت أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى متوسط من اليأس من المستقبل، مفسرة ذلك بوجود نوع من التوازن النفسي والدعم الاجتماعي الذي يساهم في التخفيف من الشعور بالعجز، وهو ما يتفق مع نتيجة دراستنا الحالية كما توصلت دراسة أسماء حدوش (2019) إلى أن مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة علم النفس لم يكن مرتفعًا، حيث فسرت النتائج بكون معظم الطلبة لا يزالون يحتفظون بنوع من الأمل في تحسن الأوضاع المهنية بعد التخرج وهو ما يتطابق كذلك مع النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أما دراسة ياسين قسوم (2017) فقد أظهرت نتائج مخالفة حيث تم تسجيل مستوى مرتفع من اليأس من المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مرجعًا ذلك إلى مشاعر الإحباط وفقدان الثقة في الفرص المتاحة بسوق العمل، مما يعارض نتيجة دراستنا وفي السياق ذاته، خلصت دراسة شيماء نويري (2020) إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من ارتفاع في بعد اليأس من المستقبل، وذلك بسبب غياب التوجيه المهني وعدم وضوح المسارات المستقبلية، مما يتناقض مع ما توصلنا إليه بالتالي، فإن نتائج هذه الدراسة قد أظهرت أن مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم يقع ضمن المستوى المتوسط وهو ما يتفق مع بعض الدراسات ويختلف مع أخرى، مما يدل على أن هذا البعد يتأثر بعوامل متعددة تتداخل فيها الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية للطالب الجامعي.

الفرضية الفرعية السادسة:

مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم مرتفع مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

يُعد الخوف والقلق من الفشل من الأبعاد الأساسية لقلق المستقبل، فهو يعكس مشاعر التردد والرهبة من مواجهة مواقف مستقبلية قد لا يحقق فيها الفرد النجاح المتوقع، لا سيما مع اقتراب نهاية المرحلة الجامعية، وهو ما يجعل الطلبة أكثر حساسية تجاه هذا النوع من القلق، خاصة في ظل تحديات سوق

العمل وصعوبة تحقيق الذات مهنياً وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن دراسة فاطمة الزهراء قرعيش (2022) توصلت إلى أن مستوى الخوف من الفشل لدى الطلبة الجامعيين كان متوسطا، مشيرة إلى أن أغلب الطلبة يحتفظون بنوع من الثقة الذاتية التي توازن هذا الشعور، وهو ما يتفق مع نتائج دراستنا.
كما أشارت دراسة آية بخدة (2019) إلى أن الطلبة المقبلين على التخرج يعانون من مستوى متوسط من القلق من الفشل، مرجعة ذلك إلى طبيعة التكوين النفسي والمهني الذي يتلقونه خلال مسارهم الجامعي، مما يساعدهم على بناء نوع من الاستعداد لمواجهة العقبات بعد التخرج، وهذه النتائج تتطابق أيضًا مع نتائج دراستنامن جهة أخرى، أظهرت دراسة حسام بولحية (2021) نتائج مغايرة، إذ بينت أن الخوف من الفشل كان مرتفعا لدى الطلبة الجامعيين في السنة الأخيرة، وفسرت ذلك بعدم وضوح الرؤية المهنية لدى أغلبهم، بالإضافة إلى ضعف الثقة بإمكانية الحصول على فرص عمل مناسبة، مما يجعل هذه النتائج تختلف عن ما توصلنا إليه كما أظهرت دراسة كنزة فني (2020) أن الطلبة يعانون من مستوى مرتفع من الخوف من الفشل في المستقبل، نتيجة الضغوط الاجتماعية وتوقعات الأسرة والمجتمع، وهو ما يعارض ما توصلت إليه دراستنا الحالية بناءً على ما سبق، فإن نتائج دراستنا بينت أن مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم يقع في المستوى المتوسط، وهو ما يتفق مع بعض الدراسات ويخالف دراسات أخرى، مما يعكس وجود تباين في درجات الإحساس بهذا البعد تبعًا لاختلاف السياقات النفسية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة.

أهم النتائج:

ومن خلال تناولنا لموضوع قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم بجامعة وهران 2 محمد بن أحمد، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس تخصص عمل وتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم في مستوى قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
- مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى قلق الصحة وقلق الموت لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى القلق الذهني لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى اليأس من المستقبل لدى طلبة ثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.
- مستوى الخوف والقلق من الفشل لدى الطلبة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم متوسط مقارنة بالمتوسط الافتراضي.

وما يمكن استخلاصه من خلال هذه النتائج هو أن قلق المستقبل لدى طلبة السنة التالثة علم النفس تخصص عمل وتنظيم يتميز بمستوى متوسط في مختلف أبعاده دون وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس حسب ما أظهرته معطيات الدراسة.

4.الاقتراحات:

بعد التطرق إلى الجانب النظري لمفهوم قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس – تخصص عمل وتنظيم – وكذا بعد الإنتهاء من تنفيذ الدراسة الميدانية بجميع مراحلها، من إعداد أدوات القياس، وجمع البيانات، وتحليلها ومناقشة نتائجها، توصلت الباحثتان إلى مجموعة من الإقتراحات العلمية والمنهجية التي يمكن أن تشكل أساسًا مرجعيًا للباحثين المهتمين مستقبلًا بهذا الموضوع.

كما من شأن هذه التوصيات أن تساهم في تعميق الفهم حول قلق المستقبل لدى طلبة هذا التخصص، خاصة في ظل التغيرات الإقتصادية والإجتماعية التي تعرفها البلاد، مما يستدعي توسيع دائرة البحث لتشمل متغيرات إضافية مثل: اليأس، الخوف من الفشل، الضغوط الدراسية، والدافعية المهنية، قصد سد الثغرات المعرفية والتطبيقية القائمة، والمساهمة في تحسين جودة التكوين النفسي والمهني لهؤلاء الطلبة في هذه المرحلة الحساسة من مسارهم الأكاديمي والمهني.

أولًا: الإقتراحات العملية:

–تفعيل وحدات الإرشاد النفسي داخل الجامعات، وتوفير أخصائيين نفسيين مؤهلين لمرافقة الطلبة، لا سيما في السنوات النهائية، لمساعدتهم على التعامل مع القلق المرتبط بالمستقبل الدراسي والمهني.

–تنظيم ورشات تدريبية دورية تهدف إلى تنمية مهارات إدارة الوقت، اتخاذ القرار، حل المشكلات، والتخطيط للمستقبل المهني، مما يساهم في تقليل مشاعر الغموض وعدم اليقين لدى الطلبة.

–تشجيع الطلبة على الانخراط في تدريبات ميدانية أو أنشطة تطوعية داخل مؤسسات العمل والتنظيم، من أجل اكتساب خبرات واقعية تساعدهم على تقليل الغموض المهني وتعزز استعدادهم النفسي للاندماج في الحياة المهنية.

–إستخدام استراتيجيات تعليمية تطبيقية مثل لعب الأدوار، حالات الدراسة، والمحاكاة، لتمكين الطلبة من ممارسة المهارات النفسية والمهنية في بيئة آمنة ومحفزة.

–تنظيم محاضرات وندوات توعوية حول موضوعات مرتبطة بإدارة القلق، التغلب على الضغوط النفسية، والحفاظ على التوازن النفسي، مما يعزز الوعي الذاتي لدى الطلبة ويقوي مناعتهم النفسية.

–تطوير محتوى التكوين الجامعي ليتضمن الجوانب التطبيقية والمهارية المطلوبة في سوق العمل، بما يعزز من ثقة الطلبة في مستقبلهم المهني ويقلل من قلقهم تجاه مرحلة ما بعد التخرج.

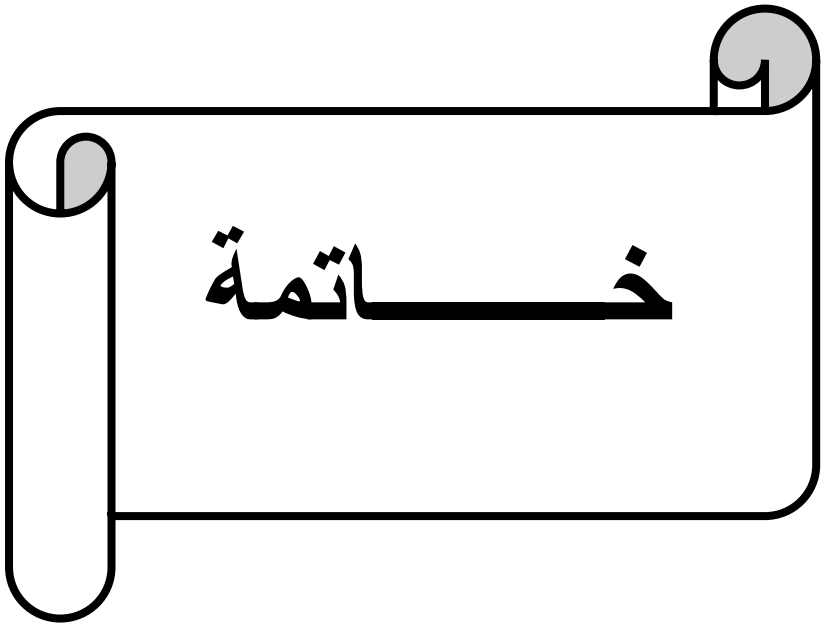
ثانيا: الإقتراحات العلمية:

– ضرورة تنويع أدوات القياس المستخدمة في دراسة قلق المستقبل، من خلال الدمج بين المقاييس الكمية كالاستبيانات والأساليب الكيفية (كالمقابلات أو الملاحظات) ، وذلك لتحقيق فهم أكثر شمولاً ودقة لأبعاد الظاهرة المدروسة.

– توسيع العينة من حيث الحجم والتنوع الجغرافي، بحيث تشمل طلبة من جامعات مختلفة ما يسمح بتعميم النتائج بشكل أوسع وأكثر دقة.

–اعتماد تصاميم بحثية طولية في الدراسات المستقبلية، تمكن من تتبع تطور قلق المستقبل لدى الطلبة عبر مراحل زمنية مختلفة من مسارهم الجامعي والمهني، مما يساهم في الكشف عن التغيرات الحاصلة في مستويات القلق وأسبابه خلال فترات متعددة.

–إجراء دراسات مقارنة بين تخصصات أكاديمية مختلفة داخل ميدان علم النفس أو خارجه كالعلوم الاجتماعية والاقتصادية، وذلك لفهم ما إذا كانت طبيعة التخصص تؤثر على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة، ومعرفة ما يميز تخصص علم النفس عمل وتنظيم من خصائص تتعلق بهذا الجانب.

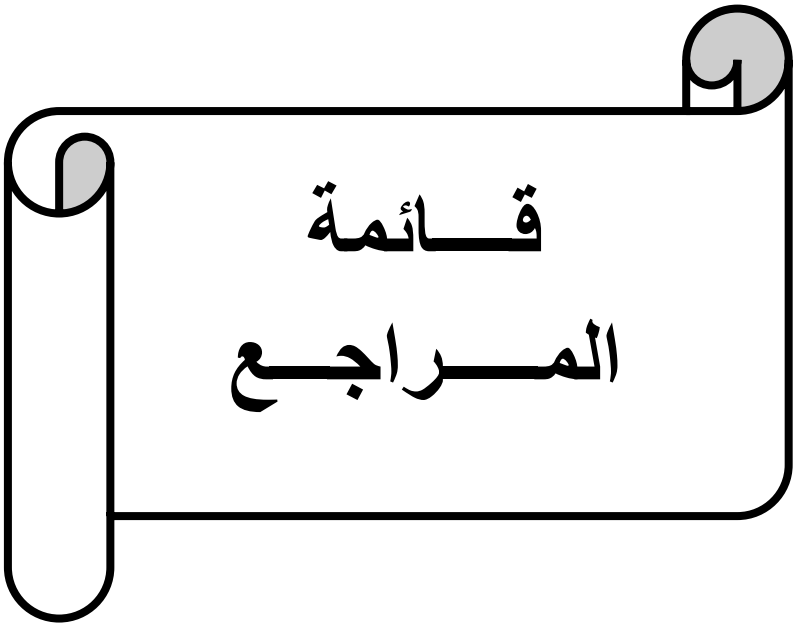

خـــــاتمة

الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة التي تناولت موضوع قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس العمل والتنظيم بجامعة وهران 2، تم التطرق إلى الجوانب النظرية المرتبطة بهذا المفهوم، سواء من حيث تعريفه ومحدداته وأبعاده المختلفة، أو من حيث العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تسهم في رفع مستوياته لدى الطلبة الجامعيين، وقد خصصنا لذلك الفصول الثلاثة الأولى، حيث تضمن الفصل الأول الإطار العام للدراسة، والفصل الثاني تناول الخلفية النظرية لمفهوم قلق المستقبل، أما الفصل الثالث فقد عرضنا فيه المنهجية المعتمدة والإجراءات الميدانية في حين خصص الفصل الرابع لعرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

وقد أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان متوسطا، وهو ما يخالف التوقعات الأولية التي افترضت ارتفاعه، كما بينت الدراسة أن جميع أبعاد قلق المستقبل المتمثلة في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية وقلق الصحة والموت والقلق الذهني واليأس من المستقبل والخوف من الفشل، كانت كذلك في المستوى المتوسط، دون وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس مما يعكس صورة عامة عن طبيعة إدراك الطلبة لمستقبلهم في ظل المتغيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيشونها.

وانطلاقا من هذه النتائج، يمكن التأكيد على أهمية تفعيل آليات الدعم النفسي داخل الوسط الجامعي من خلال توفير فضاءات للتفريغ الانفعالي والاستشارة النفسية، إلى جانب إدماج الطلبة في برامج تهدف إلى تنمية مهارات التكيف والتخطيط الإيجابي للمستقبل، بما يسهم في تخفيف حدة التوتر المرتبط بالغموض المستقبلي لديهم، كما يمكن أن تمثل هذه الدراسة منطلقا لدراسات أخرى تتوسع في عينات مختلفة أو تتناول متغيرات جديدة قد تؤثر على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.


قـــائمة
المـــــراجـــع

قائمة المراجع باللغة العربية:

مراجع الرسائل الجامعية:

أ. أبو عزب، ع. ن. (2008). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار (رسالة ماجستير منشورة). غزة: مطبعة جامعة غزة. متاح من خلال الرابط:
https://search.shamaa.org

ب. مناد، عبد الله. (2022). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي (رسالة ماستر منشورة). أدرار: مطبعة جامعة أدرار.
متاح من خلال الرابط
http://dspace.univ-adrar.edu.dz

جـ. بولعسل، ر. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج (رسالة ماجستير منشورة). جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
متاح من خلال الرابط https://www.scribd.com

د. فرتالة، م. (2024). مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس (أطروحة ماستر منشورة). جامعة زيان عاشور – الجلفة.
متاح من خلال الرابطhttps://www.univ-djelfa.dz :

هـ. بالعداسي، خ. (2020). قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج وتأثيره على الصلابة النفسية (أطروحة ماستر منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
متاح من خلال الرابطhttps://www.univ-mostaganem.dz :

و. عوينات، س. ن. هـ. فزاعي. (2023). قلق المستقبل لدى الدكتور الجامعي البطال (أطروحة ماستر منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
متاح من خلال الرابطhttps://www.univ-biskra.dz :

ز. بلطرش، خ. بن سالم، أ. (2023). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالب الجامعة (مذكرة ماستر منشورة). جامعة ابن خلدون – تيارت.
متاح من خلال الرابطhttps://search.shamaa.org:

حـ. أشرف حج ، إ. (2020). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة (رسالة ماستر منشورة). جامعة القدس المفتوحة.
متاح من خلال الرابطhttps://www.qou.edu :

ط. رحمين، أ. (2015). القلق المستقبلي عند طلاب الجامعة (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الجزائر 2.
متاح من خلال الرابط http://ddeposit.univ-alger2.dz :

ي. عبيب، غ. (2017). قلق المستقبل وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
متاح من خلال الرابط https://search.shamaa.org :

ك. المشيخي، غ. م. ع. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية البيت ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة الطائف (رسالة دكتوراه منشورة).
متاح من خلال الرابط https://uqu.edu.sa :

ل. سعود شريف، ن. (2005). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى التفاعل والتشاؤم (رسالة دكتوراه). جامعة دمشق، سوريا.
متاح من خلال الرابط https://www.mosnad.com :

م. شفيق،س.(2021).قلق المستقبل لدى الراشدة العزاباء ضحية طلاق الوالدين (رسالة ماستر منشورة).بسكرة .متاح عبر الرابط:http://archives.univ-biskra.dz

مراجع المقالات والدراسات العلمية:

أ. أبو فاخر، ج. (2021). القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية – جامعة حلوان.

ب. عبد الرحمن. (2008). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة العلوم النفسية، 26.(3)

جـ.الصافي. (2012). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية، 28.(3)

د. السبعاوي، ف. (2009). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص. مجلة التربية والعلوم، 15.

هـ. المحاميد، ش. السفاسفة، م. أ. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، .(3)

و. زقاوة، أ. (2013). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني. المجلة السابعة، 7(2). المركز الجامعي غليزان.

ز. منتصر، م.عذابقي،هـ.(2017). قلق المستقبل لدى اللاجئين السوريين. مجلة روت للعلوم التربوية والاجتماعية4(1)

مراجع الكتب:

أ. الحسن، ل. (2019). الشباب العربي بين الطموح واللا يقين. بيروت: دار الفكر العربي.

ب. زهران، ح. ع. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثانية). القاهرة: عالم الكتب.

جـ. عكاشة، أ. (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

د. الدباغ، ق. (1983). أصول الطب النفسي. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.

هـ. عبد الباقي، س. (1994). مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل. دراسات تربوية، .(8)

و. شقير، ز. م. (2005). مقياس قلق المستقبل (الطبعة الثالثة). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

ز. مكنزي، ك. (د.ت). القلق ونوبات الذعر (ترجمة: هـ. أ. د.) (الطبعة 108). مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية: الثقافة العلمية للجميع.

حـ. مسعود، ج. (1992). معجم لغوي عصري (الطبعة السابعة). بيروت: دار العلم للملايين. الخوالدة، م. ع. (2014) . قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعات . رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

ط. زيدان، س. .(2007) . أثر الانشغال بالمستقبل على2 ال توازن النفسي لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات نفسية وتربوية ، 10 (2)، 145-162

ي. سعود، ن. ش. (2005). قلق المستقبل وعلاقته 3.. بمستوى التفاعل والتشاؤم . رسالة دكتوراه منشورة جامعة دمشق، سوريا.

ك. سلامة، م. (1990) . الصحة النفسية للطالب ال جامعي. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

مخيمر، هـ. م. إ. (2013) . قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافعية لدى طلاب الجامعة المجلة الأكاديمية ل لبحوث والنشر، جامعة حلوان – المجلة المصرية 23 (79)

ل. بكارة س. (2017) قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة بمدينة تلمسان. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، 3 عدد خاص)، 368-386

م. جبران م. (1992) . معجم لغوي عصري (ط. (7) دار العلم للملايين.

ن. جبر، ع.ر 2022). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة الذهنية وفعالية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل. مجلة البحث العلمي في التربية (22(2.)

س. الشخانبة، أ. (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية: دراسة ميدانية (ط. ..(1) دار حامد للنشر والتوزيع.

ع. شلهوب د. ج. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية مدينتي دمشق والسويداء (رسالة ماجستير جامعة دمشق، كلية التربية قسم علم النفس). متاح عبر http://mohe.gov.sy:

ف. علوطي، م. (2020) . قلق المستقبل لدى طلبة السنة الأولى ماستر وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 102-88 ،(1)45

ص. المحنبي، أ. ف. جرمش، ص. م.، شرعان، أ. ع. الأهدل م. ع.، حماس ت. ح.، العمار، أ. ق.، هبل ن. فيصل الأشعري، أ. ق.، هيج، ح.، حماس، ت. د & .عجمي، ي. (2024). قلق الموت والمستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي مشروع تخرج منشور معهد الجراحي للعلوم /الصحة متاح عبر https://www.noor-book.com/:

ق. ساعد، ش. (2021) . قلق المستقبل لدى الراشدة العزاباء ضحية طلاق الوالدين (مذكرة ماستر منشورة)، جامعة محمد خيضر – بسكرة. متاحة عبر http://archives.univ-biskra.dz:

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

A. Ibra Arama. (2006). The development of the life project in young adults (Doctoral thesis), University of Fribourg, Switzerland). Retrieved May 2008

B. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

C. Dantchev, N., Harcourt, D., Boyer, M. C., & Hardy, P. (1994). Anxiété. In Encyclopédie de médecine. Éditions Elsevier.

D. Freud, S. (1993). Inhibition, symptôme et angoisse (2e éd.). Éditions Ellipses.

E. McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Hommes courageux et femmes timides ? Une revue des différences entre les sexes en matière de peur et d'anxiété. Revue de psychologie clinique, 29(6), 496–505. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003

F. Zaliski, Z. (1996). Attitudes et émotions liées à l'atteinte d'objectifs futurs. Journal of Educational Psychology, 86(1).

G. World Health Organization. (n.d.). Journal of Anxiety Disorders and gender differences in future anxiety. https://www.who.int