

Doi:

The Future Anxiety and its Relation to Mental Health among Students of the Faculty of Social Sciences at Kuwait University

Saleh ALSaedi

Abstract

Objective: The objective of the current research was to identify the future anxiety and its relation to mental health among a sample of students of the Faculty of Social Sciences.

Methods: The study sample consisted of (180) students of the Faculty of Social Sciences.

Results: The results of the study showed that the level of future anxiety and the level of mental health among the students of the Faculty of Social Sciences at Kuwait University are high. The results also indicate that there is no relationship between the level of mental health and future anxiety.

Keywords: Future anxiety, Mental Health.

قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت

صالح شويت السعيدى*

ملخص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تعرف قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية العلوم الاجتماعية. المنهجية: تكونت عينة الدراسة من (180) طالباً من طلبة كلية العلوم الاجتماعية؛ بواقع (59) طالباً و(121) طالبة، وقد استخدمت استبانة لقلق المستقبل من إعداد الباحث، والمقياس العربي للصحة النفسية لـ (أحمد عبدالخالق). النتائج: توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت مرتفع، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين مستوى الصحة النفسية وجميع محاور قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني. المصطلحات الأساسية: قلق المستقبل، الصحة النفسية.

(*) قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

Email: shweetsaleh@gmail.com.

مقدمة:

يحتل التعليم الجامعي المكانة العليا في السلم التعليمي؛ حيث يعد وسيلة مهمة وفعالة لبناء شخصية الطلبة، فضلاً عن إعدادهم الإعداد المناسب، الذي يمكنهم من النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه.

وعلى الرغم من أهمية الاستقرار النفسي للطلاب الجامعي، فإنه يلاحظ على سلوكيات كثير من الطلبة الجامعيين مظاهر نمائية تنم عن عدم الاستقرار الانفعالي والشعور بالقلق، ويتمثل ذلك في مظهرين، أحدهما الخوف من الفشل في الدراسة، وثانيهما القلق من المستقبل (إبراهيم، 2011).

يفكر طلبة الجامعة بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون منه وما يخبئه لهم، وهذا راجع إلى سرعة تأثرهم بما يدور حولهم من تغيرات وتحولات؛ فهم يعيشون جملة من التحديات التي تولد لدى كثير منهم حالات من التوتر والإحباط (زعتري، 2011).

فقلق الطالب الجامعي حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه؛ فتعقد الحياة، وكثرة متطلباتها، وابتعادها عن البساطة، جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها، وعليه؛ فإن إحساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل مستقبلاً بعد تخرجه قد يسبب له نوعاً من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني، الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستقبله ككل (أحمادي، 2015).

ويشير الضحيان (2014) إلى أن قلق المستقبل يرتبط بشكل أكبر بطلبة الجامعة، خاصة أن المرحلة الجامعية تعتبر المرحلة الأخيرة في الدراسة، وبعد هذه المرحلة يعتمد الطالب على نفسه في جميع نواحي الحياة المتضمنة البحث عن مهنة والزواج وتكوين أسرة، في ظل انتشار البطالة التي تعد سبباً رئيساً في تزايد قلق المستقبل لديه؛ لتأثيرها المباشر على حياته المادية مستقبلاً.

ولقلق المستقبل جانبان أساسيان، أحدهما إيجابي والآخر سلبي؛ إذ يعد قلق المستقبل أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، كما يعد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر عليه في مجالات حياته المختلفة؛ فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع؛ حيث يشعر بالعجز والاضطراب، والاكتئاب والتشاؤم، والأفكار، والوسواس، واليأس، وعدم الشعور بالأمن (المصري، 2011).

ويشير قلق المستقبل إلى حالة من الخوف وعدم اليقين والقلق من التغييرات غير المرغوب فيها، التي من المتوقع أن تحدث في المستقبل. هذا الخوف من المستقبل

يمكن أن يشمل مجموعة متنوعة من التهديدات المتوقعة؛ بما في ذلك التهديدات الجسدية؛ مثل المرض أو الحادث، أو التهديدات العاطفية (Kenioua, 2018).

ويعد قلق المستقبل نتيجة لعدة أسباب وعوامل لدى الشباب، أهمها تغليب الجوانب المادية على القيم الروحية والأخلاقية، والتغيرات المتكررة في العمل والدراسة، واحتياجات الحياة الكثيرة والمتعددة ومتطلباتها، والخوف من فقدانها بسبب الظروف السياسية والاقتصادية التي تنعكس على المجتمعات، خاصة الشباب، وستزيد بدورها النسبة المئوية للأفراد القلقين الذين ليس لديهم القدرة على التكيف مع الظروف ومواجهة التحديات المتعددة (Al Matarneh & Altrawneh, 2014).

فتحقيق الفرد لمستوى جيد من الصحة النفسية يسمح له بمواجهة الصراعات التي تعترضه خلال مختلف الفترات النمائية، والمضي قدماً في حياة خالية من التوترات والأزمات (صولي، 2014).

وتشير الصحة النفسية إلى حالة ذهنية كفؤة ومرضية ومستدامة. يمكن للأفراد من خلالها تقديم استجابة جيدة، ويكون لديهم حيوية وقدرة على إظهار الإمكانيات الداخلية بشكل كامل (Nami, Nami & Eishani, 2014).

وقد حظي موضوع الصحة النفسية باهتمام العديد من العلماء والمختصين في المجالات النفسية والطبية والاجتماعية والتربوية، وأصبح من الأمور المهمة التي ينبغي أن يوجه إليها الفرد والمجتمع الرعاية اللائقة بها (ياور، 2013).

فالصحة النفسية تشكل أساساً يساعد على ضبط سلوك الأفراد وتحقيق التوافق النفسي؛ ومن ثم تحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز والفاعلية والإنتاج، لذا فهي تمثل حاجة أساسية للوصول إلى الاختيار الصحيح، والنجاح في مجالات حياة الفرد (سعود، 2016).

ونظراً لانتشار قلق المستقبل لدى كثير من طلبة الجامعة، وما يتضمنه من آثار سلبية متعددة، فإن هذه الدراسة تحاول تعرف قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

مشكلة الدراسة:

يعد قلق المستقبل من المشكلات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين؛ لما

يواجهونه من ضغوط متعددة؛ ومن ثم أصبح هذا القلق من الأمور التي تشغل بالهم وفكرهم، فهم يفكرون في المستقبل، ويخشون مما يمكن أن يصادفهم من معوقات تحول بينهم وبين ما يريدون تحقيقه (العتيبي، 2016).

ويرى بكر (2013) أن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين يعد طبيعة خاصة في ضوء ما نشهده اليوم من ارتفاع كبير في عدد الشباب الحاملين للشهادات الجامعية، وهذا ما أدى إلى قلة فرص العمل المتاحة؛ لذا يمتلك الطالب الذي هو على وشك التخرج شعور بالخوف والقلق من تلقي المصير نفسه، وهذا ما قد يؤثر سلباً على سير حياته بشكل عام، ويزيد من قلقه نحو المستقبل.

ويؤدي قلق المستقبل إلى العديد من المظاهر السلبية؛ حيث يؤدي إلى إعاقة التحصيل الأكاديمي لدى الطالب، وإلى ضعف تركيزه على المواد الدراسية، وإهماله للواجبات التعليمية، والملل من المحاضرات، والخوف من الامتحانات، وهذه العوامل مجتمعة قد تؤدي إلى الرسوب والعديد من المشكلات النفسية (إبراهيم، 2011).

وقد أشارت نتائج دراسات عديدة إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وتأثيره السلبي على صحتهم النفسية، ومنها دراسات كل من بولانوسكي (Bolanwski, 2005)، والسفاسفة والمحاميد (2007)، والشافعي والجيوري (2010)، ومساوي (2012)، والمؤمنى ونعيم (2013)، وأحمادي (2015).

وتعد الصحة النفسية حلقة وصل ضرورية للفرد بمناحي الحياة المختلفة، سواء الاجتماعية منها أو الفكرية الثقافية، وعلى وجه الخصوص لدى الطالب الجامعي، وما يترتب من آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته ويتكامل لوظائفه النفسية والعقلية والاجتماعية وإما العكس؛ إذ إن المعاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثراً واضحاً على الصحة النفسية للطالب الجامعي (بلقندوز، 2017).

تساؤلات الدراسة:

- 1 - ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت؟
- 2 - ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت؟

- 3 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت تعزى إلى متغير الجنس.
- 5 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تعرّف كل من:

- 1 - مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.
- 2 - مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.
- 3 - مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.
- 4 - مدى وجود دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت تعزى إلى متغير الجنس.
- 5 - مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من:

- 1 - أهمية الموضوع المطروح، المتمثل في تعرف قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.
- 2 - تناولها لمتغيرات نفسية لشريحة مهمة في المجتمع الكويتي، تتمثل في الطلبة الجامعيين، الذين يعدون رافداً مهماً من روافد التنمية، وتعد عليهم الآمال في بناء المجتمع.
- 3 - أنها قد تكون دافعاً لتصميم برامج إرشادية لتحقيق أهداف وقائية، وعلاجية، وإنمائية لخفض القلق المهني؛ لأجل تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

4 - تناولها موضوعاً حديثاً - في حدود اطلاع الباحث - يتمثل في قلق المستقبل المهني والصحة النفسية.

5 - أنها قد تكون بداية لدراسات أخرى في المجال نفسه؛ لتعرف علاقة قلق المستقبل المهني بالصحة النفسية لدى فئات مختلفة من الطلبة.

مصطلحات الدراسة:

تتضمن الدراسة المصطلحين الآتيين:

(1) قلق المستقبل المهني:

يعرّف أبو غالي وأبو مصطفى (2016، 111) قلق المستقبل المهني بأنه: حالة من عدم الارتياح، التوتر، الشعور بالضيق، والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه في الجامعة.

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الاستبانة المعدة لهذه الدراسة، المتضمنة للمحاور الآتية: (العوامل الأكاديمية، تلبية حاجات السوق، المكانة الاجتماعية للمهنة، بالسمات الشخصية).

(2) الصحة النفسية:

يعرّف النواصرة (2016، 111) الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوياً ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام.

ويعرّفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس العربي للصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة :

1 - الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

2 - الحدود المكانية: يقتصر تطبيق الدراسة الحالية على كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

3 - الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2017 / 2018.

4 - الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

الإطار النظري:

يتسم العصر الحالي بكثير من التغيرات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات؛ مما أثر في مختلف مظاهر الحياة، ورافق ذلك العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تقف عائقاً أما تحقيق الفرد لآماله وطموحاته المستقبلية.

فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته، وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها (المؤمنى ونعيم، 2013).

وقد أصبح القلق من المستقبل سمة من سمات الألفية الثالثة من هذا الزمن، بعد أن أصبح التطور المذهل في مختلف مناحي الحياة سمة أساسية. ويؤكد علماء النفس بعد دراسات كثيرة، وتجارب عديدة قاموا بها، أن القلق من المستقبل يعدّ من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر، مع التقدم التكنولوجي المذهل بسرعة جنونية (الطخيس، 2014).

فمنذ أن أطلق توفلر مصطلح صدمة المستقبل عام (1970) أصبح قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي تطفو على السطح؛ على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً؛ نظراً للمطالب التي تتولد كل يوم، والجهد الكبير الذي يبذله الفرد لاستيعاب هذه التغيرات ومواجهتها (شلهب، 2016).

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، وينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن، وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس، الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب نفسي خطير (المالكي، 2013).

ويمثل قلق المستقبل حالة من التوتر وعدم الاطمئنان؛ حيث يكون لدى الفرد توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل من أحداث؛ مما يفقده اللحظة التي يعيشها،

وكنتيجة لهذا الشعور الذي ينتابه، لا يمكنه تحقيق ذاته أو نموه الأمثل أو ببعد، وإنما يكون عرضة للاضطرابات النفسية والعضوية المختلفة (أحمد، 2013).

والفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يفتقر إلى القدرة على التركيز، وهو سريع الانفعال، ويشعر بالإرهاك، والتعب، والشعور بالأرق، وصعوبة في التنفس، والغثيان، ويؤثر ذلك سلباً في مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي، وفي نوعية حياته وجودتها (المشاقبة، 2015).

وقد يؤثر قلق المستقبل بشكل أو بآخر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية؛ نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل؛ وهو ما يترتب عليه عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله؛ مما يتسبب في زيادة القلق نحو المستقبل (بوعزة، 2015).

ويعد قلق المستقبل أكثر انتشاراً لدى الطلبة الجامعيين نتيجة لما يعانون من ضغوط متعلقة بالمستقبل خاصة مع قرب انتهائهم من دراستهم واستقبالهم للحياة بضغوطها المختلفة؛ فقد توصلت دراسة بولانوسكي (Bolanwski, 20054) إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين نتيجة للضغوط المتعلقة بدراسة الطب، التي كانت من أكثر أسباب قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

ولقلق المستقبل وجهان مختلفان؛ فقد يساعد على تحسين الذات وحسن التكيف مع المحيط، وعلى الإنجاز والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة إذا كان بدرجة معتدلة وملائمة للموقف المثير، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسات عديدة؛ فقد توصلت نتائج دراسة الزواهره (2014) إلى علاقة إيجابية طردية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؛ حيث يعد قلق المستقبل دافعاً لزيادة الصلابة النفسية والتصدي للمشكلات المستقبلية من قبل الطلبة، كما توصلت نتائج دراسة السعيد (2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين قلق المستقبل والكفاءة النفسية لدى طلبة الجامعة. أما إذا كان بدرجة عالية وغير ملائمة للموقف؛ فإنه يصبح سمة معطلة (الزواهره، 2014)، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة زهانغ (Zhang, 2012)؛ حيث توصلت إلى أن قلق المستقبل يرتبط سلبياً مع التوقع

الشخصي والتنظيم الذاتي، وأن الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من التوقع الشخصي والتنظيم الذاتي يظهرون مستويات متدنية من قلق المستقبل المهني.

ويؤثر هذا القلق بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل، أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة، وعدم ثقة الفرد في القدرة على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية، نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل؛ مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله؛ مما يتسبب في زيادة القلق نحو المستقبل (المومني ونعيم، 2013).

كذلك يرتبط قلق المستقبل المهني إيجابياً بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة أحمادي (2015).

وتتباين النتائج المتعلقة بالعلاقة بين قلق المستقبل والتخصصات العلمية؛ حيث توصلت نتائج بعض الدراسات؛ مثل دراسة السفاسفة والمحاميد (2007)، إلى أنه أكثر ارتباطاً بالتخصصات العلمية مقارنة بالتخصصات الإنسانية، في حين توصلت نتائج دراسة الشافعي والجيوري (2010)، وأحمادي (2015) إلى ارتباطه بالكليات الإنسانية أكثر من ارتباطه بالكليات العملية.

كذلك فإن قلق المستقبل يوجد لدى الذكور والإناث بالقدر نفسه، وهذا ما أكدته دراسات السفاسفة والمحاميد (2007)، والشافعي والجيوري (2010)، وزهانغ (Zhang, 2012)، وأحمادي (2015)، في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق في قلق المستقبل لصالح الذكور مقارنة بالإناث؛ مثل دراستي المومني (2013)، والزواهره (2014)، بينما توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق في قلق المستقبل لصالح الإناث؛ مثل دراسة زقاوة (2017).

وهناك أسباب تؤدي إلى قلق المستقبل، تتمثل عند الفرد، في عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها، وعدم القدرة على فصل أمني الفرد عن التوقعات المبنية على الواقع وإمكانيات الفرد وقدراته. بالإضافة إلى التخلخل والتفكك الأسري، وشعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي. ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن المستقبل (المومني ونعيم، 2013).

وتلخص أحمادي (2015) أسباب قلق المستقبل المهني في النقاط الآتية:

- 1- الانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات.
 - 2 - الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات: العمومية منها والخاصة.
 - 3 - تزايد الطلبة المتخرجين في الجامعات والاحتفاظ الموجود في عدد من التخصصات.
 - 4 - عدم وجود تخطيط وتنسيق بين ما تضمه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية.
 - 5 - حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب، والحاجة المادية لتكوين أسرة.
 - 6 - ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى مركبة. ولقلق المستقبل المهني أعراض، يمكن تلخيصها في العرضين الأساسيين الآتيين (القحطاني، 2016):
- الأعراض الجسمية: وهي تشمل التغيرات التي تحدث للجسم مثل برودة الأطراف، وسرعة نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وجفاف الحلق، وسرعة التنفس، وانتفاخ البطن، والتوتر، والحمول.
- الأعراض النفسية والاجتماعية: ومنها مشاعر الاكتئاب، والتردد في اتخاذ القرارات، ونقد الذات، والعزلة والانطواء عن الناس، وصعوبة التكيف مع الآخرين. ويتسم الأفراد الذين لديهم قلق المستقبل بمجموعة من الخصائص، أشار إليها المشاقبة (2015)، وهي:
- 1 - التشاؤم؛ وذلك لأن الفرد الذي يخاف من المستقبل، لا يتوقع إلا السوء، ويهيأ له أنه سيتعرض للخطر.
 - 2 - استخدام آليات دفاعية ذاتية؛ مثل الإزاحة والكبت؛ لأجل التقليل من تأثير الحالات السلبية.
 - 3 - اتخاذ إجراءات وقائية؛ للحفاظ على الوضع الراهن، بدلاً من المخاطرة؛ لزيادة الفرص في المستقبل.
 - 4 - عدم الثقة بالآخرين؛ مما يؤدي إلى التصادم معهم.
 - 5 - التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر، والهروب نحو الماضي.

- 6 - الانطواء، وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- 7 - الحفاظ عن الظروف الروتينية، والظروف المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- ويؤثر قلق المستقبل في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي؛ مما يؤدي إلى فشله وعجزه عن تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً، وهناك العديد من الآثار السلبية لقلق المستقبل، أهمها ما أشارت إليه المصري (2011)، المتمثل في الآتي:
- 1 - التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
 - 2 - فقدان الإنسان تماسكه المعنوي؛ ومن ثم يكون عرضة للانهايار العقلي والبدني.
 - 3 - التقوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
 - 4 - تدمير نفسية الفرد؛ فلا يستطيع أن يحقق ذاته، وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة في النفس.
 - 5 - الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
 - 6 - الالتزام بالنشاطات الوقائية؛ وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
 - 7 - استخدام ميكانيزمات الدفاع؛ مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
 - 8 - استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
 - 9 - الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك؛ لتعويض نقص هذه الكفاءة، والاعتمادية والعجز اللاعقلانية.
- ويعد قلق المستقبل أكثر انتشاراً لدى الطلبة الجامعيين؛ نتيجة لما يعانون من ضغوط متعلقة بالمستقبل، خاصة مع قرب انتهائهم من دراستهم واستقبالهم للحياة بضغطها المختلفة؛ فقد توصلت دراسة بولانوسكي (Bolanwski, 2005) إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية الطب بفرنسا وبولندا؛ نتيجة للضغوط المتعلقة بدراسة الطب، التي كانت من أكثر أسباب قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

كذلك تتباين النتائج المتعلقة بالعلاقة بين قلق المستقبل بالتخصصات العلمية؛ فقد توصلت نتائج بعض الدراسات؛ مثل دراسة السفاسفة و المحاميد (2007) إلى أنه أكثر ارتباطاً بالتخصصات العلمية، مقارنة بالتخصصات الإنسانية، في حين توصلت نتائج دراسة كل من الشافعي والجيوري (2010) وأحمادي (2015) إلى ارتباطه بالكليات الإنسانية أكثر من ارتباطه بالكليات العملية، كما يرتبط قلق المستقبل سلبياً مع التوقع الشخصي والتنظيم الذاتي؛ فقد توصلت نتائج دراسة زهانغ (Zhang, 2012) إلى أن الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من التوقع الشخصي والتنظيم الذاتي يظهرون مستويات متدنية من قلق المستقبل المهني، كذلك توصلت نتائج دراسة السعيد (2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين قلق المستقبل والكفاءة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وعلى الرغم من الآثار السلبية لقلق المستقبل فإن له آثاراً إيجابية؛ فقد توصلت نتائج دراسة الزواهره (2014) إلى علاقة إيجابية طردية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

كذلك يرتبط قلق المستقبل المهني إيجابياً بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة أحمادي (2015).

كذلك فإن قلق المستقبل يوجد لدى الذكور والإناث بالقدر نفسه، وهذا ما أكدته دراسات السفاسفة والمحاميد (2007) والشافعي والجيوري (2010)، وزهانغ (Zhang, 2012)، وأحمادي (2015)، في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق في قلق المستقبل لصالح الذكور؛ مثل دراسة المومني (2013)، والزواهره (2014)، بينما توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق في قلق المستقبل لصالح الإناث مثل دراسة زقاوة (2017).

ويسعى كل فرد لتحقيق الصحة النفسية؛ لأنها تعني السعادة والسلامة من الأمراض، وترتبط بنجاح الفرد في كل ميادين الحياة سواء في التفوق الدراسي، أو النجاح في العمل، كما أنها تحقق الترابط الأسري والتماسك الاجتماعي؛ فهي اللبنة الأساسية في بناء المجتمع الصحي، وعامل من عوامل التنمية الاجتماعية والاقتصادية، وإذا ما فشل الفرد في تحقيق الصحة النفسية فإنه يقع فريسة للأمراض النفسية؛ كالقلق، والتوتر، والإحباط، والصراع؛ مما ينعكس سلباً على صحته النفسية (بني خالد، 2015).

وموضوع الصحة النفسية يمثل أحد الموضوعات التي تتمحور حولها حياة الفرد والمجتمع وتقدمها، نظراً للتأثيرات السلبية أو الإيجابية التي تصبغ الواقع المعيش للفرد بحسب درجة صحته النفسية؛ فنهضة الأمم تعتمد أساساً على مدى سلامة مواردها البشرية وعافيتهم في الجوانب العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية، وهذا يعتبر بمثابة كفاءة قاعدية لتحقيق جودة الحياة للأفراد؛ ومن ثم المجتمعات الإنسانية (بلقندوز، 2017).

ويرتبط تطور الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتطور علم النفس؛ فبعد أن كانت تشير إلى خلو الفرد من الاضطرابات النفسية والاضطرابات الانفعالية، أصبح يعبر عنها إيجابياً؛ أي من خلال الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد (كتلو، 2017).

وتعد الصحة النفسية تكويناً فرضياً لا يمكن ملاحظتها مباشرة، في حين يمكن الاستدلال على وجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية، التي يمكن ملاحظتها ملاحظة علمية وموضوعية، وقياسها باستخدام أدوات علمية؛ كالاختبارات والمقاييس النفسية (العيد، 2007).

وتمثل الصحة النفسية تنظيمياً متسقاً بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد؛ إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته؛ فالربط بين الجانب العقلي وما يتضمنه من عوامل؛ كالذكاء والقدرة على التفكير الابتكاري والتحصيل المعرفي من جهة، والجانب الانفعالي وما يتضمنه من عوامل اجتماعية وانفعالية، يستدعي ظهور استجابات تدل على سعي الفرد لتحقيق ذاته ورفع درجة توافقه الشخصي والاجتماعي (قمر، 2016).

ويوجد ارتباط وثيق بين التوافق والصحة النفسية، ولعل السبب في ذلك يعود إلى أن الفرد المتوافق توافقاً جيداً مع المواقف البيئية يحقق العلاقات الشخصية والاجتماعية بكل سهولة، وهذا دليل على امتلاكه للتوازن النفسي، والقدرة على التشكيل والتعديل لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات، كما يمكن اعتبار التوافق مقياساً للصحة النفسية (عنو، 2009).

كما توجد علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، وهو ما توصلت إليه نتائج دراسة قمر (2016)، وتوجد علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والدافعية للإنجاز، وهو ما كشفت عنه نتائج دراسة بكر (2015)، كذلك توجد علاقة

بين الصحة النفسية والتدين، وهو ما توصلت إليه نتائج دراسة فرانسيس وبيورتن (Francis & Burton, 2007).

وتمثل الصحة النفسية أمراً نسبياً؛ لأنها مرنة بطبيعتها، وليس هناك حد نهائي لها، فلا وجود لإنسان يخلو من الصراع أو القلق، ولم يخبر الإحباط والفشل، وما يترتب عليهما من مشاعر وانفعالات، كما أن المضطربين أنفسهم يختلفون في درجة الاضطراب، كما أن النسبية تتجلى كذلك باختلاف المجتمعات؛ فالفرد الذي يعتبر غير متوافق في مجتمع ما، قد يصبح متوافقاً في مجتمع آخر، والشأن نفسه بالنسبة إلى النسبية الزمنية؛ فالسلوك السوي دليل الصحة النفسية، وهو يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية التي يحدث فيها هذا السلوك (صولي، 2014).

وتتسم الصحة النفسية بسمتين رئيسيتين، هما: حالة الاستقرار النسبي والحالة الإيجابية، اللتان تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة، الانفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى (العيد، 2007).

وقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية بشكل كبير؛ نظراً لأنها تهتم بحماية الفرد من الاضطراب ومساعدته على التكيف الشخصي والاجتماعي والانفعالي؛ بحيث يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (النواصرة، 2017).

وللصحة النفسية مجموعة من المؤشرات أشارت إليها سعود (2016) في النقاط الآتية:

التوافق الشخصي: وهو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، وشعوره بالأمن الشخصي، كما يتمثل في اعتماده على نفسه، وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالانتماء، والخلو من الأمراض العصبية، وكذلك شعوره بذاته، أو برضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الانحراف النفسي.

البعد عن الإحباط: يعتبر من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهو الصعوبة التي يواجهها الفرد عندما يُعاني من وجود ما يمنعه أو يعوقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه.

البعد عن العدوان: والعدوان سلوك يوجه نحو الغير، والغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي، وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بالنفس.

مستويات القلق المتدنية: يعد القلق نوعاً من الانفعال المؤلم، يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها؛ فهو يسبب تغيرات جسمية داخلية، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه.

إدارة الصراع النفسي: ويشير إلى تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة؛ مما يجعله عاجزاً عن اختيار اتجاه معين، ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح، وكذلك القلق.

الخلو من أعراض البارانويا: فالصحة النفسية تشير إلى خلو الفرد من أنماط السلوك الشاذ المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية.

المستويات المتدنية من الحساسية التفاعلية: فالفرد الذي يمتلك مستوى متدنياً من الحساسية التفاعلية يكون أكثر قدرة على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ومن ثم يتمتع بحياة خالية من الاضطراب، ويسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي.

ويشير عبد الله (دت) إلى وجود معايير تتضمنها الصحة النفسية، وهي:

معرفة الذات وتقبلها: فالأفراد الأصحاء لديهم معرفة جيدة بذاتهم، وهم واعون بمشاعرهم ودوافعهم الحقيقية وراء سلوكهم.

الثقة بالنفس والقدرة على ضبطها: فالأفراد الأصحاء نفسياً لديهم ثقة بذاتهم، ويستطيعون أداء وظائفهم بشكل مستقل؛ فوجهة الضبط لديهم داخلية أكثر منها خارجية.

الإيمان بحرية الإرادة وتقبل المسؤولية الذاتية: فالأصحاء هم الذين يشكلون حياتهم ويصنعون أنفسهم بأنفسهم، أكثر مما تشكل البيئة شخصياتهم.

التوافق النفسي والاجتماعي: يكون الأفراد الأصحاء نفسياً قادرين على الانسجام مع الذات وراضين عنها، وهم قادرون على إشباع الحاجات بطريقة يرضى عنها المجتمع ويرضون هم أنفسهم عنها.

الشجاعة: يتمتع الأفراد الأصحاء نفسياً بالقدرة على مواجهة مشكلاتهم وضغوطاتهم الحياتية، ويتعدون عن الأساليب الهروبية التجنبية.

التوازن والاعتدال: فالأفراد الأصحاء نفسياً يعيشون حياة متوازنة؛ فهم

يكونون موضع الجدية في المواقف التي تستدعي ذلك، ويكونون أكثر مرونة في المواقف التي تستدعي ذلك.

حب الذات وحب الآخرين: يتسم الأفراد الأصحاء نفسياً باحترام الذات وتقديرها مع الحفاظ على تطويرها، إضافة إلى احترام الآخرين.

وللصحة النفسية أهمية كبرى لدى الفرد، تتضح من خلال النقاط، التي أشار إليها صولي (2014)، وهي:

1 - تمكن الصحة النفسية الفرد من التعلم؛ فالتعلم يحتاج إلى قدر من التركيز والالتزان الانفعالي، والهدوء النفسي، والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية.

2 - تمكن الصحة النفسية الفرد من مواجهة مشكلات الحياة؛ فهو يسعى إلى البحث عن الحلول البديلة في إشباعه لدوافعه، حتى لا يكون عرضة للانهيار أمام هذه الإحباطات؛ ومن ثم الحيلولة دون استنزاف جهده وطاقته في الصراع الناشئ عن عدم إشباع رغباته.

3 - تمكن الصحة النفسية الفرد من النمو الاجتماعي السليم؛ فالالتزان الانفعالي والهدوء في تصرفات الفرد مع الآخرين يؤدي إلى قبوله لديهم، كما أنه يكون أقدر من غيره على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين.

4 - تساعد الصحة النفسية الفرد على النجاح المهني؛ فالتمتع بالصحة النفسية يعمل دائماً على تحقيق ذاته، ولذلك فهو يتقن الأداء في مهنته، ويحقق فيها أعلى مستوى من النجاح؛ لكي يحقق الذات، أما الانغماس في الاضطراب النفسي؛ فيؤثر على إنتاجية الفرد والروح المعنوية ومستوى الأداء.

5 - تدعم الصحة النفسية الصحة البدنية؛ لأن كثيراً من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في هيئة أعراض مرضية جسدية؛ مثل ضغط الدم، القرحة المعدية؛ ومن ثم فإن الاستقرار النفسي والصحة النفسية ضروريان لتدعيم الصحة البدنية.

وتؤثر الصحة النفسية على التحصيل الدراسي والمستوى الإنتاجي لطلبة الجامعة؛ فقد توصلت نتائج دراسة حداد (2015) إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي والإنتاجية الإبداعية. كما توجد علاقة موجبة بين الصحة النفسية وأساليب التعامل مع المشكلات، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة الوشلي (2003).

وتتفاوت مستويات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؛ فعلى الرغم من الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها طلبة الجامعة، وتؤثر بشكل سلبي على صحتهم النفسية، فإن استعدادهم النفسي وسماتهم النفسية تؤثر على مستوى صحتهم النفسية، وفي هذا الصدد تتباين نتائج الدراسات السابقة؛ حيث توصلت نتائج بعضها إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعد متوسطاً، وهذا ما كشفت عنه دراسة بني يونس (2007)، فيما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية بين طلاب الجامعة؛ مثل دراستي بلقندوز (2017)، وقمر (2016).

وعلى الرغم من توصل نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية؛ مثل نتائج دراسة قمر (2016)، ودراسة بكر (2015)، فإن بعض الدراسات توصلت إلى أن الإناث يتمتعن بصحة نفسية أكثر من الذكور، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة بلقندوز (2017).

وهناك علاقة متبادلة بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ فيتسبب قلق المستقبل في شعور الطلاب بالتوتر، وضعف القدرة على التركيز، وانخفاض قدرتهم على التفكير الإيجابي، وتبني معتقدات سلبية عن الذات والآخرين والبيئة الخارجية؛ ومن ثم انخفاض مستويات الصحة النفسية لديهم.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو يُعد من أكثر مناهج البحث التربوي استعمالاً، ومن خلاله يمكن وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقات بين مكوناتها، والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (180) طالباً وطالبة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، وذلك بنسبة (5.4%) من مجتمع الدراسة، الذي بلغ (3363) طالباً

وطالبة طبقاً للإحصائيات الصادرة عن قطاع التخطيط والمعلومات بجامعة الكويت،
وجداول (1) يبين خصائص عينة الدراسة:

جدول 1

خصائص عينة الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة
الجنس	نكور	59	67.2
	إناث	121	32.8
المعدل	امتياز	56	31.1
	جيد جداً	85	47.2
	جيد	39	21.7

أداتا الدراسة:

استخدمت أداتان لجمع البيانات، تمثلتا في الآتي:

(1) استبانة قلق المستقبل:

قام الباحث بتصميم استبانة لقلق المستقبل، تضمنت (38) فقرة موزعة على أربعة محاور أساسية على النحو الآتي:

المحور الأول: العوامل الأكاديمية، وتضمن (12) بنداً.

المحور الثاني: العوامل المتعلقة بتلبية حاجات السوق، وتضمن (11) بنداً.

المحور الثالث: العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة، وتضمن (7) بنود.

المحور الرابع: العوامل المتعلقة بالسمات الشخصية، وتضمن (8) بنود.

وقد صممت الاستبانة وفق مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale)، وهي تتدرج تحت خمس فئات: (موافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أدرى = 3، غير موافق = 2، غير موافق بشدة = 1).

صدق الاستبانة :

حسب الصدق بطريقتين، هما:

1 - صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

للتحقق من صدق الاستبانة عرضت على مجموعة من المحكمين المختصين بجامعة الكويت؛ وذلك للحكم على درجة مناسبة الفقرات من حيث صياغتها، وملاءمتها للمجال، ودرجة تحقيقها للهدف الذي وضعت لأجله، وبعد أن أبدى المحكمون آراءهم في الأداة استجيب لملاحظاتهم من حذف وتعديل وإضافة.

2 - صدق الاتساق الداخلي:

حسب صدق الاتساق الداخلي لبنود الاستبانة، وكان معامل الاتساق مرتفعاً لجميع الفقرات، ويبين ذلك جدول 2:

جدول 2

صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبيان قلق المستقبل

عوامل تتعلق بالسماة الشخصية		العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة		عوامل تلبية حاجات السوق		العوامل الأكاديمية	
درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند
** .405	31	** .385	24	** .462	13	** .384	1
** .494	32	** .558	25	** .662	14	** .393	2
** .477	33	** .480	26	** .655	15	** .482	3
** .650	34	** .464	27	** .501	16	** .412	4
** .598	35	** .248	28	** .480	17	** .273	5
** .623	36	** .367	29	** .483	18	** .376	6
** .602	37	** .588	30	** .451	19	** .444	7
** .546	38			** .460	20	** .422	8
				** .472	21	** .508	9
				** .605	22	** .499	10
				** .479	23	** .497	11
						** .465	12

ثبات الأداة:

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال استخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بحسب معادلة ألفا كرونباخ، وجدول (3) يبين ذلك:

جدول 3

معاملات الثبات لمحاور الاستبانة والاستبانة ككل

معدل ثبات ألفا كرونباخ	عدد العبارات	محاور أداة الدراسة ومجالاتها
0.733	12	العوامل الأكاديمية
0.766	11	عوامل تلبية حاجات السوق
0.755	7	العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة
0.780	8	العوامل المتعلقة بالسمات الشخصية
0.799	38	الدرجة الكلية

يتبين من جدول (3) أن معامل الثبات لمحاور الاستبانة تراوح بين (0.733) و(0.780)، وأن معامل الثبات للاستبانة ككل (0.799)، وهذه النسب تعد مقبولة لأغراض الدراسة.

(2) المقياس العربي للصحة النفسية:

أعدّ هذا المقياس أحمد عبدالخالق (2016)، ويشتمل على (40) بنداً، تعد جميعها مؤشرات إيجابية للصحة النفسية، وقد صيغت كل البنود بصيغة الإثبات، والاستجابات على هذه البنود تأخذ الخيارات الآتية: لا، وتأخذ الدرجة (1)، قليلاً، وتأخذ الدرجة (2)، بدرجة متوسطة، وتأخذ الدرجة (3)، كثيراً، وتأخذ الدرجة (4)، كثيراً جداً، وتأخذ الدرجة (5). ويتمتع المقياس بمعدلات ثبات وصدق عالية. وللتأكد من ثبات المقياس على البيئة الكويتية طبق على عينة استطلاعية بلغت (50) طالباً وطالبة، واستخرج معامل الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ، وبلغت نسبة الثبات (0.925)؛ بما يشير إلى إمكانية تطبيقه على البيئة الكويتية. كما حسب الصدق من خلال صدق الاتساق الداخلي، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الصدق لجميع الفقرات، ويبين ذلك جدول (4):

جدول 4

صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس العربي للصحة النفسية

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
** .666	39	** .618	27	** .755	12	** .659	1
** .691	40	.265	28	** .757	14	** .770	2
** .725	41	** .580	29	** .687	15	* .540	3
** .568	42	* .539	31	** .792	16	** .786	4
** .641	43	** .711	32	** .717	17	** .815	5
** .723	44	** .700	33	** .861	19	** .720	7
** .879	46	** .705	34	** .849	20	** .783	8
** .680	47	** .583	35	** .775	23	** .811	9
** .683	48	** .821	36	** .831	25	** .710	10
* .558	50	** .765	37	** .674	26	** .720	11

إجراءات الدراسة:

أعدت هذه الدراسة وفقاً للإجراءات الآتية:

- الاطلاع على الأدب النظري المتصل بموضوع الدراسة، وكذلك على عدد من الدراسات السابقة، وهو ما ساعد في بلورة مشكلة الدراسة.
- التأكد من صدق أداتي الدراسة وثباتهما.
- تطبيق أداتي الدراسة على عينة من الطلاب، بلغ عددها (180) طالباً وطالبة.
- جمع الاستجابات وإدخال بيانات أفراد عينة الدراسة إلى جهاز الحاسوب باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- تحليل أسئلة الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، قَدِّم عدد من التوصيات ذات الصلة.

عرض نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت؟

للإجابة عن هذا السؤال اتبع الباحث الإحصاء الوصفي لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت، من خلال حساب المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال وتعرف أقل درجة وأكبر درجة، كذلك قام بحساب المدى والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على محاور مقياس القلق المهني والدرجة الكلية، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول 5

الإحصاء الوصفي لمتغير قلق المستقبل المهني

المحاور	المتوسط	الوسيط	المنوال	أقل درجة	أكبر درجة	المدى	الانحراف المعياري
العوامل الأكاديمية	3.79	3.80	4	2	5	3	.486
عوامل تلبية حاجات السوق	3.76	3.78	4	2	5	3	.599
عوامل المكانة الاجتماعية للمهنة	3.73	3.78	4	2	5	3	.474
عوامل تتعلق بالسمات الشخصية	3.76	3.73	4	3	5	2	.426
قلق المستقبل المهني	3.31	3.25	3	3	5	3	.463

يتضح من جدول (5) أن قيمة المتوسط لدرجات أفراد عينة الدراسة على محاور (قلق المستقبل المهني المختلفة) والدرجة الكلية مرتفعة؛ لأنها أكبر من المتوسط الفرضي، ولمعرفة معنوية المتوسط الفعلي الذي تم الحصول عليه ضمن الفئة التي ينتمي إليها كل محور تم مقارنته بمركز تلك الفئة، وتم إيجاد قيمته من خلال اختبار (ت)، وجدول (6) يوضح نتائج اختبار (ت):

جدول 6

نتيجة اختبارات للفرق بين متوسط درجة قلق المستقبل المهني مع مركز الفئة المتوسطة

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
العوامل الأكاديمية	180	3.79	.486	179	35.489	0.000
عوامل تلبية حاجات السوق	180	3.76	.599	179	28.223	0.000
عوامل المكانة الاجتماعية للمهنة	180	3.73	.474	179	34.754	0.000
عوامل تتعلق بالسمات الشخصية	180	3.76	.426	179	39.705	0.000
قلق المستقبل المهني	180	3.31	.463	179	23.503	0.000

من مجمل نتائج جدول (6) يتضح أن قلق المستقبل المهني ينتشر بين الطلبة بدرجة مرتفعة، وذلك فيما يتعلق بالمحاور المختلفة، والمقياس ككل داخل عينة الدراسة. فقد جاءت قيم (ت) دالة عند مستوى أقل 0.01؛ بما يشير إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت تعزى إلى متغيري الجنس والتقدير؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار (ت) لحساب الفروق بين الجنسين واختبار (ف) ANOVA لاختبار مستوى دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة للمتغيرات الأخرى، وذلك على النحو الآتي:

أولاً- الفروق بين الجنسين:

استخدم اختبار (ت) لتعرف الفروق في قلق المستقبل بين الجنسين وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول 7

نتائج (ت) للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	م	ع	ت	الدلالة
عوامل أكاديمية	ذكور	59	3.43	0.56	2.25	0.027
	إناث	121	3.25	0.40		

تابع / جدول 7

نتائج (ت) للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة	ت	ع	م	العدد	الجنس	المحاور
0.099	1.66	0.62	3.77	59	ذكور	عوامل تلبية احتياجات السوق
		0.55	3.62	121	إناث	
0.000	3.92	0.57	3.82	59	ذكور	العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة
		0.53	3.48	121	إناث	
0.025	2.26	0.43	3.21	59	ذكور	عوامل تتعلق بالسمات الشخصية
		0.41	3.06	121	إناث	
0.003	3.06	0.46	3.72	59	ذكور	الدرجة الكلية
		0.29	3.52	121	إناث	

يتبين من النتائج الواردة في جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالمحاور الآتية: (العوامل الأكاديمية، والعوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة، والعوامل المتعلقة بالسمات الشخصية) والدرجة الكلية للمجال (قلق المستقبل المهني) تجاه الذكور. فقد جاءت قيم (ت) عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، في ما لم توجد فروق تتعلق بمحور (عوامل تلبية احتياجات السوق)؛ حيث جاءت قيم (ت) عند مستوى دلالة أكبر من (0.05).

ثانياً- الفروق تبعاً لمتغير تقدير العام الماضي:

استخدم تحليل التباين الأحادي One-Way A Nova للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير تقدير العام الماضي، وجاءت النتائج على النحو الوارد في جدول (8):

جدول 8

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير تقدير العام الماضي

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
عوامل أكاديمية	بين المجموعات	1.5	2	0.75	3.6	0.029
	داخل المجموعات	36.83	177	0.21		
	المجموع	38.33	179			
عوامل تلبية احتياجات السوق	بين المجموعات	1.45	2	0.72	2.22	0.112
	داخل المجموعات	57.76	177	0.33		
	المجموع	59.21	179			
العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة	بين المجموعات	0.75	2	0.37	1.17	0.313
	داخل المجموعات	56.62	177	0.32		
	المجموع	57.37	179			
عوامل تتعلق بالسمات الشخصية	بين المجموعات	0.02	2	0.01	0.04	0.958
	داخل المجموعات	31.75	177	0.18		
	المجموع	31.76	179			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.81	2	0.41	3.11	0.047
	داخل المجموعات	23.2	177	0.13		
	المجموع	24.02	179			

يتبين من نتائج جدول (8) عدم وجود فروق في محاور (عوامل تلبية احتياجات السوق، العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة، عوامل تتعلق بالسمات الشخصية) تعزى إلى متغير تقدير العام الماضي، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمحور (العوامل الأكاديمية) والدرجة الكلية (لقلق المستقبل المهني) عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق دالة بين استجابات عينة الدراسة لمتغير تقدير العام الماضي، واستخدم اختبار LSD (أقل فرق) للبحث عن اتجاه الفروق بالمحاور الدالة، وكانت النتائج على النحو الوارد في جدول (9):

جدول 9

نتائج المقارنات البعدية عن مصدر الفروق لوجود دلالة إحصائية لمتغير تقدير العام الماضي بالمحاور الدالة

المحاور	عدد المقارنات	التقدير	العدد	المتوسط	الفرق	الدلالة
عوامل أكاديمية	1	جيد	39	3.48	0.249	0.01
		امتياز	56	3.23		
	2	جيد	39	3.48	0.187	0.035
		جيد جداً	85	3.29		
الدرجة الكلية	1	جيد	39	3.71	0.185	0.015

يتضح من جدول (9) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير (جيد) وتقديري (امتياز وجيد جداً) لصالح تقدير (جيد) بمحور العوامل الأكاديمية، وبالنسبة للدرجة الكلية للمجال (قلق المستقبل المهني) يظهر جدول (9) أيضاً وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير (جيد) وتقدير (امتياز) لصالح تقدير (جيد).

السؤال الثالث: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت؟

للإجابة عن السؤال قام الباحث بعمل الإحصاء الوصفي لمقياس الصحة النفسية وقام بحساب المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال وتعرف أقل درجة وأكبر درجة، وكذلك قام بحساب المدى والانحراف المعياري لدرجات الطلاب لمقياس الصحة النفسية، و جدول (10) يوضح نتائج الإحصاء الوصفي لدرجات الطلاب على مقياس الصحة النفسية.

جدول 10

الإحصاء الوصفي لمتغير الصحة النفسية

المتغير	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	المدى
الصحة النفسية	147.27	148.50	155	24.289	74	200	126

يتضح من جدول (10) أن قيمة المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس

الصحة النفسية أكبر من المتوسط الفرضي؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، ولمعرفة معنوية المتوسط الفعلي الذي تم الحصول عليه من الدرجة على المقياس تم إجراء اختبار (ت)، وجدول (11) يوضح نتائج اختبار ت:

جدول 11

نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسط درجة الصحة النفسية مع مركز الفئة المتوسطة

المقياس	العدد	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الصحة النفسية	180	147.27	24.289	179	26.11	0.000

من مجمل النتائج السابقة يتضح أن الصحة النفسية تنتشر بين الطلبة بدرجة مرتفعة، فقد جاءت قيم (ت) دالة عند مستوى أقل من 0.01؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

السؤال الرابع: هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت تعزى إلى متغيري الجنس وتقديرات العام السابق؟ للإجابة عن السؤال الرابع استخدم اختبار (ت) لتعرف الفروق بين الجنسين وتقديرات العام الماضي.

أولاً- الفروق بين الجنسين:

جدول 12

نتائج (ت) للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	م	ع	ت	الدلالة
الصحة النفسية	ذكور	59	155.68	25.20	3.33	0.001
	إناث	121	143.17	22.84		

تبين النتائج الواردة في جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع (الذكور/ الإناث) في الصحة النفسية تجاه الذكور؛ فقد جاءت قيم (ت) عند مستوى دلالة أقل من (0.05).

ثانياً- الفروق تبعاً لمتغير تقديرات العام السابق:

جدول 13

نتائج (ت) للفروق الإحصائية بين المتوسطات تبعاً لمتغير تقديرات العام السابق

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.208	1.53	809.20	3	2427.59	بين المجموعات	الصحة النفسية
		528.26	176	92972.99	داخل المجموعات	
			179	95400.58	المجموع	

يتبين من نتائج جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية؛ فقد جاءت قيمة (ف) عند مستوى الدلالة أكبر من (0.05) لتقديرات أفراد العينة؛ تعزى إلى متغير تقدير العام الماضي.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت؟
للإجابة عن السؤال الخامس استخدم معامل ارتباط بيرسون الخطية، وجاءت النتائج على النحو الوارد في جدول (14):

جدول 14

معاملات الارتباط بين الصحة النفسية وقلق المستقبل المهني

الصحة النفسية	المحاور
-0.052	(عوامل الأكاديمية)
-0.076	(عوامل تلبية حاجات السوق)
0.031	(العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة)
-0.045	(عوامل تتعلق بالسمات الشخصية)
-0.015	قلق مستقبل المهني

يتبين من جدول (14) عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية وجميع محاور قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني.

تفسير النتائج:**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:**

توصلت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول إلى أن انتشار قلق المستقبل المهني بين الطلبة الجامعيين بدرجة مرتفعة، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات السفسافة والمحاميد (2007)، والشافعي والجيوري (2010)، ومساوي (2012)، والمومني (2013)، وأحمادي (2015)، التي توصلت إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة يعد مرتفعاً.

وتختلف مع نتائج دراسة زهانغ (Zhang, 2012)، التي توصلت إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة يعد منخفضاً، ولا تختلف مع نتائج دراسة زقاوة (2017)، التي توصلت إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة يعد متوسطاً.

وهذه النتيجة تعزى إلى الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعة، خاصة في ظل صعوبة حصولهم على فرصة عمل مناسبة؛ نتيجة تزايد أعداد الخريجين بدولة الكويت في السنوات القليلة الماضية، وقلة فرص العمل الفعلية المتاحة، وانتشار معدل البطالة بين الشباب الخريجين، وهذا يؤدي إلى ضغوط حقيقية على الطلبة في ظل قربهم من التخرج، ورغبتهم في بناء أسرة، وتحسين وضعهم الاقتصادي واعتمادهم على أنفسهم بشكل كامل.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:**أولاً- تفسير النتائج المتعلقة بمتغير الجنس:**

توصلت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المحاور الآتية: (العوامل الأكاديمية والعوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة والعوامل المتعلقة بالسمات الشخصية) والدرجة الكلية للمجال (قلق المستقبل المهني) تجاه الذكور، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي المومني (2013)، والزواهرة (2014)، اللتين توصلتا إلى وجود فروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة في اتجاه الذكور، وتعد هذه النتيجة واقعية؛ إذ يكون الطلاب أكثر قلقاً نتيجة لأن المسؤوليات المستقبلية عليهم تفوق الإناث؛ حيث يحتاجون إلى الاستقلال عن الأهل وتكوين أسرة جديدة، والبحث عن عمل مناسب يضمن دخلاً مرتفعاً حتى يستطيع تحقيق الالتزامات المختلفة المتطلبة منه.

فيما لم توجد فروق تتعلق بمحور (عوامل تلبية احتياجات السوق) فيما يتعلق بمتغير الجنس، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات السفاضة والمحاميد (2007)، والشافعي والجيوري (2010)، وزهانغ (Zhang, 2012)، وأحمادي (2015)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة تتعلق بالجنس، وهذه النتيجة تعزى إلى تقارب المستويات التعليمية للطلبة؛ ومن ثم تقارب المهارات التي يمتلكونها ويحتاج إليها سوق العمل.

ثانياً- تفسير النتائج المتعلقة بمتغير تقدير العام الماضي:

توصلت النتائج فيما يتعلق بهذا المتغير إلى عدم وجود فروق في محاور (عوامل تلبية احتياجات السوق، العوامل المتعلقة بالمكانة الاجتماعية للمهنة، عوامل تتعلق بالسمات الشخصية) تعزى إلى متغير تقدير العام الماضي، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراستي مساوي (2012)، والمومني (2013)؛ وهو ما يشير إلى وجود قلق المستقبل لدى الطلبة بغض النظر عن مستواهم الأكاديمي؛ نظراً لأنهم جميعاً يواجهون صعوبة حصولهم على فرصة عمل مناسبة، ويكون لديهم الالتزامات نفسها، إضافة إلى أن التوظيف لا يعتمد بشكل كبير على المعدلات الدراسية بقدر اعتماده على نظام التوظيف الذي تتبناه الدولة ويرتبط بعوامل أخرى؛ مثل الاحتياج إلى تخصصات دون أخرى، وعدم وجود قوائم طويلة للانتظار بديوان الخدمة المدنية.

كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمحور (العوامل الأكاديمية) والدرجة الكلية (قلق المستقبل المهني) لصالح تقدير جيد، وهذه النتيجة تعد واقعية؛ فكلما زاد المعدل الدراسي كان القلق بشأن العوامل الأكاديمية أقل، وهو ما قد يشير إلى رغبة الطلبة أصحاب المعدل التراكمي (جيد) في الارتقاء بمستواهم إلى معدل أفضل.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

توصلت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وهذه النتيجة تعكس وجود بيئة جامعية داعمة للبناء النفسي لدى الطلبة الجامعيين، فضلاً عن امتلاكهم للمهارات الكافية للتعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم في الحياة الجامعية، إضافة إلى ما توجهه الجامعة من دعم

كبير للطلبة الجامعيين، وقد يكون للعلاقات الجامعية بين الطلبة دور في تحقيقهم للتوافق النفسي والاجتماعي؛ ومن ثم شعورهم بالصحة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات بكر (2015)، وقمر (2016)، وبلقندوز (2017)، التي توصلت إلى أن مستوى الصحة لدى طلبة الجامعة يعد مرتفعاً. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من بني يونس (2007)، وفرانسيس وبيورتن (Francis & Burton, 2007)، التي توصلت إلى أن مستوى الصحة لدى طلبة الجامعة يعد متوسطاً.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

أولاً- تفسير النتائج المتعلقة بمتغير الجنس:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع (الذكور/ الإناث) بالصحة النفسية تجاه الذكور، وهذه النتيجة قد تكون ناتجة من أن الذكور لديهم العديد من النشاطات التي يمكن من خلالها تخلصهم من الضغوط التي تواجههم، بعكس الإناث اللاتي تكون نشاطاتهن محدودة على الرغم من كثرة الضغوط والأدوار المطلوب منهن أدائها، فضلاً عن العديد من فرص العمل المتميزة المتوافرة للذكور أكثر من الإناث؛ ومن ثم زيادة مستوى الصحة النفسية لديهم، كذلك فإن الذكور يستطيعون اتخاذ القرارات في العديد من الأمور مقارنة بالإناث اللاتي يراعون العديد من المعايير قبل اتخاذهن للقرارات بوصف المجتمع يعد مجتمعاً ذكورياً إلى حد ما.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة بلقندوز (2017)، التي توصلت إلى وجود فروق في الصحة النفسية لصالح الإناث، كما تختلف مع نتائج دراستي بكر (2015)، وقمر (2016) اللتين توصلتا إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور من طلبة الجامعة في الصحة النفسية.

ثانياً- تفسير النتائج المتعلقة بمتغير تقدير العام الماضي:

توصلت النتائج المتعلقة بمتغير تقدير العام الماضي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية فيما يتعلق بمتغير تقدير العام الماضي، وهذه النتيجة تعزى إلى تشابه الضغوط التي تواجه طلبة الجامعة، بغض النظر عن تقديراتهم الدراسية؛ حيث يتعرضون لضغوط أكاديمية وبيئية وأسرية متشابهة، وتكون لديهم التحديات المستقبلية نفسها.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

توصلت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية وجميع محاور قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني، وهذه النتيجة تتوافق مع النتائج التي توصلت إليها الدراسة؛ حيث توصلت إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني، إضافة إلى مستوى مرتفع من الصحة النفسية، وهذه النتيجة تعزى إلى أن قلق المستقبل المهني يعد أمراً واقعياً لدى الطلبة؛ نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها عند التفكير في المستقبل خاصة في ظل الصعوبات الاقتصادية التي تنتظرهم، فضلاً عن صعوبة إيجاد عمل يحقق مطالبهم ويلبي رغباتهم من حيث المكانة والعائد المادي والمعنوي، وهذا لا يمنع احتفاظهم بالصحة النفسية، بما يسهم في قدرتهم على حل المشكلات المستقبلية التي يمكنهم مواجهتها، فضلاً عن القدرة على الاستمتاع بالحياة والسعي نحو تحقيق أهدافهم المختلفة.

المراجع:

- إبراهيم، منى توكل السيد. (2011). قلق المستقبل وأثره على التحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر التحصيل العلمي المنعقد بكلية المجتمع في الفترة من 12 - 13 يونيو، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية.
- أبو غالي، عفاف محمود؛ وأبو مصطفى، نظمي عودة. (2016). التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى، مجلة جامعة الأقصى، 20 (1): 103 - 141.
- أحمادي، سهيلة (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، الجزائر.
- أحمد، عمرو رمضان معوض. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 2: 1 - 22.
- بكار، سارة. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني " دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان". [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.
- بكر، محمد السيد حسين. (2015). مؤشرات الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف. مجلة الإرشاد النفسي، 41 (1): 1 - 45.

- بلقندوز، زينب. (2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 4 (1): 248 - 266.
- بني خالد، محمد سليمان. (2015). الأذكار الدينية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية الدراسات الفقهية في جامعة آل البيت. *المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل*، 16 (2): 171 - 187.
- بوعزة، ربة. (2015). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة "دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة". *[رسالة ماجستير غير منشورة]*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- حداد، رامي نجيب. (2015). واقع الصحة النفسية وأثرها على الإبداع الفني لطلبة كلية الفنون والتصميم في الجامعة الأردنية "دراسة استطلاعية". *دراسات نفسية وتربوية*، 15: 145 - 152.
- زعتري، شريف. (2011). علاقة سمة التفاؤل / التشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي. *[رسالة ماجستير غير منشورة]*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.
- زقاوة، أحمد. (2017). الفروق في قلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي والجامعي والتكوين المهني. *المجلة العربية لعلم النفس*، 3: 5 - 73.
- الزواهرة، محمد خلف. (2014). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 3 (10): 47 - 80.
- سعود، نهد شريف. (2016). الفروق في الصحة النفسية وفق نمطي الميول المهنية الواقعي والاجتماعي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة اللاذقية". *المجلة الدولية للتربوية المتخصصة*، 5 (10): 313 - 328.
- السعيد، صالح شويت. (2018). الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي بدولة الكويت. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 9 (3): 1-30.
- السفاسفة، محمد؛ والمحاميد، شاكر. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(3): 127 - 142.
- الشافعي، صادق عبيس؛ والجبوري، سعد جويد كاظم. (2010). قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة كربلاء. *مجلة العلوم الإنسانية*، 4: 213 - 232.
- شلهوب، دعاء جهاد. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، *[رسالة ماجستير غير منشورة]*. كلية التربية، جامعة دمشق.
- صولي، إيمان. (2014). المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي. *[رسالة ماجستير غير منشورة]*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

- الضحيان، منيرة بنت صالح. (2014). إدارة المصرف الشخصي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة. *مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي*، 35 (4): 443 - 373.
- الطخيس، إبراهيم سعد علي. (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.
- عبدالخالق، أحمد. (2016). دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية. القاهرة، مصر: مكتبة الإنجلو المصرية.
- عبدالله، محمد قاسم. (د.ت). التسوية وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين "دراسة ميدانية في مدينة حلب". *مجلة الطفولة العربية*، 56: 58 - 86.
- العتيبي، هذال بن عبدالله بن مبروك. (2016). أثر قلق المستقبل على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية بجامعة أسبوت*، 332 (4): 427 - 458.
- عنو، عزيزة. (2009). الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. *دراسات نفسية وتربوية*، 3: 170 - 202.
- العيد، فقيه. (2007). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي "دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة - جامعة تلمسان - الجزائر". *مجلة جامعة دمشق*، 23 (2): 273 - 298.
- القحطاني، محمد بن مترك آل شري. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 13: 41 - 73.
- قمر، مجنوب أحمد محمد أحمد. (2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات "دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية". *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 2 (1): 161 - 183.
- كتلو، كامل حسن. (2017). الصحة النفسية لدى طلبة برنامج التعليم المكثف لطلبة الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 1948م في جامعة الخليل. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، 31: 54 - 77.
- المالكي، ثواب بن حمود حمدان. (2013). قلق المستقبل واتخاذ القرار وعلاقتهما ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طلاب الجامعة بمحافظة الليث ومحافظه جدة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- محمد، محمود يونس. (2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 34 (1): 15-31.
- مساوي، محمد بن علي. (2012). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. *دراسات تربوية ونفسية*، 75: 279 - 305.
- المشاقبة، محمد. (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، 10 (1): 33 - 49.

المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

المؤمنى، محمد أحمد ونعيم؛ ومازن محمود. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 9 (2): 173 - 185.

النواصرة، فيصل عيسى عبد القادر. (2016). العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الخُلقي والأمن النفسي لدى الموهوبين من طلبة المدارس في محافظة عجلون. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، جامعة بابل، 28: 108 - 122.

الوشلي، أمة الله. (2003). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية، رسالة دكتوراه، جامعة صنعاء اليمن.

ياور، نورس عجيل (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني. *مجلة الرياضة المعاصرة*، 12 (21): 20 - 34.

Al Matarneh, A & Altrawneh, A (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International Journal of Academic Research*, 6 (5), 180 - 188.

cBolanowski, W. (2005). Anxiety about Professional Future among young doctors. *International - Journal of Occupation Medicine and Environment Health*. 18 (4). PP 367 - 374.

Francis, L. J., & Burton, L. (2007). The relationship between psychological health and attitude toward Christianity among pupils aged 11 to 15 years in England. *Journal of Research on Christian Education*. 16(1): 83-102.

Kenioua, M (2018). *Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students*, Science and Practice of Physical Sports and Artistic Activities, Université Kasdi Merbah Ouargla.

Nami, Y., Nami, M.S., & Eishani (2014). The Students' Mental Health Status, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 840 - 844.

Zahang, M (2012). *Keep an eye on future feeling: Interpersonal affective forecasting and self - regulation*. Graduate theses and dissertations, paper 12542.

قدم في: مارس 2019

أجيز في: أغسطس 2020

