



جامعة الزاوية

إدارة الدراسات العليا والتدريب

كلية الآداب

قسم الدراسات التربوية والنفسية

قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات

لدى طلبة جامعة بنغازي

(دراسة ميدانية بكلية الآداب والعلوم الكفرة)

إعداد الطالب: ناصر محمد فرج مطاري

إشراف الدكتورة: ابتسام سالم المزوغي

الدرجة العلمية: أستاذ مشارك

(2020)

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الإجازة العالية الماجستير بتاريخ 2020/12/03م
الموافق 18/ربيع الآخر/1442هـ قسم الدراسات التربوية والنفسية كلية الآداب جامعة الزاوية

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	ت
أ	آية قرآنية	1
ب	الإهداء	2
ج	الشكر والتقدير	3
هـ	ملخص الدراسة باللغة العربية	4
ح	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	5
ك	قائمة المحتويات	6
ن	قائمة الجداول	7
الفصل الأول مدخل إلى الدراسة		
2	المقدمة	8
4	مشكلة الدراسة	9
5	أهمية الدراسة	10
6	أهداف الدراسة	11
7	تساؤلات الدراسة	12
7	مصطلحات الدراسة	13
8	حدود الدراسة	14
الفصل لثاني الإطار النظري		
10	المبحث الأول: القلق	15
11	القلق	16
12	نبذه تاريخية عن القلق	17
16	تعريف القلق	18
18	أنواع القلق	19
20	أعراض القلق	20
24	أسباب القلق	21

رقم الصفحة	المحتويات	ت
26	مستويات القلق	22
27	مفاهيم مرتبطة بالقلق	23
30	تصنيف القلق	25
35	النظريات المفسرة للقلق	26
41	المبحث الثاني / قلق المستقبل	27
42	تعريف قلق المستقبل	28
44	الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل	29
45	بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل	30
47	أسباب قلق المستقبل	31
48	سمات ذوي قلق المستقبل	32
49	الآثار السلبية لقلق المستقبل	33
50	طرائق التعامل مع قلق المستقبل	34
الفصل الثالث دراسات سابقة		
54	دراسات سابقة	35
62	تعقيب على الدراسات السابقة	36
64	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	37
الفصل الرابع إجراءات الدراسة		
66	منهج الدراسة	38
66	مجتمع الدراسة	39
66	عينة الدراسة	40
67	أداة الدراسة	41
70	الأساليب الإحصائية	42
الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها		

رقم الصفحة	المحتويات	ت
72	التمهيد	45
72	نتائج السؤال الأول ومناقشتها	46
73	نتائج السؤال الثاني ومناقشتها	47
74	نتائج السؤال الثالث ومناقشتها	48
75	نتائج السؤال الرابع ومناقشتها	49
الفصل السادس		
التوصيات و المقترحات		
78	توصيات الدراسة	50
78	مقترحات الدراسة	51
79	الملخص باللغة العربية	52
82	الملخص باللغة الانجليزية	53
85	قائمة المراجع	54
ملاحق الدراسة		
-	صورة الخطاب الموجة من مدير مركز الدراسات العليا و التدريب (جامعة الزاوية) إلى جامعة بنغازي (كلية الآداب والعلوم الكفرة)	55
-	إحصائية طلبة جامعة بنغازي (كلية الآداب والعلوم الكفرة) العام الجامعي 2013 – 2014	56
-	استبيان قلق المستقبل في صورته الأولية	57
-	استبيان قلق المستقبل في صورته النهائية	58
-	المحكمين الذين قاموا بتحكيم أداة الدراسة	59

قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
67	وصف العينة من حيث متغير الجنس (ذكور، إناث)	1
67	وصف العينة من حيث متغير التخصص (أدبي، علمي)	2
67	وصف العينة من حيث متغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة)	3
69	يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على رأي المحكمين	4
70	يوضح أبعاد استبيان قلق المستقبل وأرقام العبارات في صيغتها النهائية.	5
72	يوضح مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة.	6
73	يوضح الفروق في قلق المستقبل بين عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (الذكور، الإناث)	7
74	يوضح الفروق في قلق المستقبل بين عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي، علمي)	8
76	يوضح الفروق في قلق المستقبل بين عينة الدراسة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى، رابعة)	9

الفصل السادس

التوصيات والمقترحات

أولاً- التوصيات.

ثانياً- المقترحات.

ثالثاً- الملخص باللغة العربية.

رابعاً- الملخص باللغة الانجليزية.

أولاً: - التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بعدد من التوصيات وهي:
1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية، من أجل وضع برامج وقائية وإرشادية وعلاجية لطلاب الجامعات من الاضطرابات النفسية.
 2. إبعاد الجامعات عن الصراع المسلح إن حدث.
 3. تهيئة الجو الجامعي المناسب الذي يساعد على استمرار الدراسة حتى لا يشعر الطلبة عن المستقبل.

ثانياً: المقترحات:

- يقترح الباحث مجموعة من البحوث التي يرى في إنجازها إضافة حقيقية للدراسة الحالية وهي:
1. دراسة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب.
 2. دراسة العلاقة بين قلق المستقبل واضطراب ما بعد الصدمة.
 3. دراسة مدى فاعلية برامج العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل.

ملخص الدراسة باللغة العربية

اسم الباحث: ناصر محمد فرج مطاري.

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة ميدانية بكلية الآداب و العلوم الكفرة).

مشكلة الدراسة:

نظراً لأنّ الأفكار والمشاعر والسلوك نتاج لخبرات الفرد، فقلق الطلاب على مستقبلهم ليس بالأمر الجديد غير أنّ ما تمرُّ به ليبيا ومدينة الكفرة خاصة خلال هذه الفترة من اضطرابات أمنية دعت الباحث لدراسة هذه المشكلة، ذلك لما لقلق المستقبل من تأثيرات نفسية على الطالب الجامعي الأمر الذي قد يؤدي إلى ضعف تحصيله العلمي ودافعيته للإنجاز وتدني مستوى طموحه، لذلك سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب والعلوم بالكفرة ببعض المتغيرات المتمثلة في النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي، أدبي)، السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التالي: ما علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة بنغازي كلية الآداب والعلوم بمدينة الكفرة؟

أهمية الدراسة:

تُعتبر هذه الدراسة في حدود علم الباحث من الدراسات القليلة على مستوى ليبيا، وهي أول دراسة تتناول قلق المستقبل بمدينة الكفرة، كما أنّ الفترة التي أجريت فيها كانت الجامعة تمرُّ بظروف صعبة بسبب اختلال الأمن بالقرب من حرم الجامعة، الأمر الذي أدى إلى عدم انتظام الدراسة وجعل الطالب في حالة قلق عن المستقبل، كما تتبع أهميتها من أهمية الفئة التي تدرسها وهم طلبة الجامعة حيث أن

طلبة السنة الأولى في بداية حياتهم الجامعية والسنة الرابعة يسعون لبداية مرحلة أخرى من حياتهم بعد التخرج، لذلك نأمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المتخصصين النفسيين ومراكز التوجيه والإرشاد في وضع برامج إرشاد وتوعية لهذه الفئة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى وجود قلق المستقبل لدى أفراد العينة.
- التعرف على الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) بين أفراد العينة.
- التعرف على الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) بين أفراد العينة.
- التعرف على الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي) بين أفراد العينة.

منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يُعبر عن الظاهرة النفسية المراد دراستها، وذلك بجمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها في عبارات واضحة محددة.

عينة الدراسة:

تمّ إجراء الدراسة على العينة المكونة من (176) طالباً، منهم، (96) طالباً من كلية الآداب، و(80) طالباً من طلاب كلية العلوم.

أداة الدراسة:

مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث).

الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية

وهي:

1- اختبار (ت) T.Test لعينة واحدة.

2- اختبار (ت) T.Test لعينتين مستقلتين.

3- المتوسط الحسابي.

4- الانحراف المعياري.

نتائج الدراسة:

1- ارتفاع مستوى قلق المستقبل بشكل عام لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين كل من (الذكور، الإناث) في عينة الدراسة الحالية.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تُعزى لمتغير التخصص الدراسي (أدبي، علمي) في عينة الدراسة الحالية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين الطلاب حسب السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) في عينة الدراسة الحالية لصالح السنة الدراسية الأولى أكثر قلقاً.

Abstract

Researcher name: Nasser Mohammed Faraj Matari.

Title of the study: concern of the future and its relation to some variables among students of Benghazi University (field study in the Faculty of Arts and Sciences infidelity).

the study Problem:

Because the thoughts, feelings and behavior result from the experiences of the individual, the students' concern about their future is not new, but what is going through Libya and the city of Kufra, especially during this period of security disturbances called for researcher to study this problem, because of the future concern of psychological effects on the university student, which may This study aims at identifying the relationship of the future concern among the students of the Faculty of Arts and Sciences in Kufra with some variables such as (gender, females), specialization (scientific, literary), school year (first, IV) and y To you by answering the following question: What is the relationship of the future concern with some variables among students of Benghazi University Faculty of Arts and Sciences in the city of Kufra?

the importance of studying:

This study is within the limits of the researcher's knowledge of the few studies at the level of Libya, the first study dealing with the future concern in the city of Kufra, and the period in which the university was going through difficult conditions because of the insecurity near the university campus, which led to the irregularity of the study and make The students are in a state of concern for the future, and their importance stems from the importance of the class they are studying. They are students of the first year at the beginning of their academic year and the

fourth year are seeking to start another phase of their lives after graduation. Direction and guidance in the development of guidance programs and Tuaahlzhz category.

Objectives of the study:

- Identify the extent of the future concern of the sample.
- Identifying the differences in future anxiety according to gender variable (male, female) among sample members.
- Identifying the differences in the future anxiety according to the change in the academic year (first and fourth) among the sample members.
- Identifying the differences in future anxiety according to the specialization variable (scientific, literary) among the sample members.

Study Approach:

The researcher used the descriptive approach that reflects the psychological phenomenon to be studied, by collecting data and information, analyzing and interpreting it in order to derive its significance in clear and specific terms.

The study sample:

The study was conducted on a sample of (176) students, of whom (96) students from the Faculty of Arts and (80) students from the Faculty of Science.

Study tool:

Future anxiety scale (researcher setting).

Statistical Methods:

To verify the study hypotheses, the researcher used a number of statistical methods:

- 1- T.Test test for one sample.
- 2- TTest test for two independent samples.
- 3- The arithmetic mean.
- 4- Standard deviation.

Results:

- 1- high level of concern for the future in general in the sample of the current study.
- 2- There are no statistically significant differences in the future anxiety between males and females in the current study sample.
- 3- The absence of differences of statistical significance in the concern of the future attributed to the variable specialization (literary, scientific) in the sample of the current study.
- 4- The presence of statistically significant differences in future anxiety among students according to the school year (first and fourth) in the current study sample in favor of the first academic year more anxious.

مدخل إلى الدراسة

أولاً: المقدمة.

ثانياً: مشكلة الدراسة.

ثالثاً: أهمية الدراسة.

رابعاً أهداف الدراسة.

خامساً: مصطلحات الدراسة .

سادساً: حدود الدراسة

المقدمة

Introduction

يتصف العصر الحالي بعصر القلق، والتوتر على المستويين الفردي والجماعي، حيث يتميز بكثرة التقلبات، والأزمات وزيادة الطموحات والمنافسات، ويتفق المنشغلون بعلم النفس والطب النفسي في أنّ القلق يمثل أساس الحياة السوية وغير السوية، ومصاحب لكل الأمراض العصابية والذهانية على حدّ سواء، وهو يبعث في الحالات الشديدة التوتر والخوف ويؤثر على حياة صاحبه وعلى تفاعله الاجتماعي وتكيفه البناء، وقد يسيطر القلق على مشاعر الفرد وتصرفاته، كما يؤثر على قدرته على اتخاذ القرار، فهو من المداخل الجوهرية لدراسة الصحة النفسية للإنسان.

حيث تؤكد دراسة (الرفاعي، 2001) أنّ القلق يُعتبر من المشكلات النفسية الشائعة التي يعاني منها الإنسان وذلك إلى الحد الذي جعل بعض الباحثين يطلقون على العصر الراهن عصر القلق، كما يعد القلق من الاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان في المراحل العمرية المختلفة، سواء كان داخل مؤسسات التعليم أم كان خارجها في ميدان الحياة الواسع (الغامدي، 2010: 17).

وتواجه الإنسان العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية... الخ، والتي تؤثر في مسار حياته بصورة عامة، خاصة تلك التي تتعلق بتحديد نمط حياته ومستقبله وبذلك قد ينتاب الفرد الخوف والقلق على تحقيق طموحاته وتأمين مستقبله.

وتشير دراسة (أبوعلو، 1993: 91) إلى أنّ قلق المستقبل قد يؤدي بالفرد إلى الخوف وعدم الثقة بالنفس في تحقيق طموحه.

وبما أنّ طلبة الجامعة من الشرائح الاجتماعية التي تتعرض للعديد من المشكلات المتعلقة بقلق المستقبل، خاصة فيما يتعلق باختيار نوع المجال الدراسي وتأمين المهنة أو الوظيفة، وغير ذلك من الأمور التي يمكن أن تشبع حاجاته ودوافعه.

فإن الصراعات التي شهدتها المنطقة منذ بداية ما تعارف عليه (بثورات الربيع العربي) سنة (2011)، وما عقبها من عدم استقرار سياسي وصراعات مسلحة كان وقودها الشباب على وجه الخصوص، انعكس على عدم الاستقرار الانفعالي لدى الأفراد وزاد من حدة القلق لدى جميع شرائح المجتمع ومن بينهم الشباب عامة والطلبة خاصة، ذلك لأنّ فقدان الأمن، وسرعة التغيرات الاجتماعية ومخاطر العنف، تُعد من العوامل التي قد تؤثر على الصحة النفسية للفرد صحة أو اعتلالاً.

وتُعد مدينة الكفرة التي تقع في أقصى الجنوب الشرقي من ليبيا وتبعد عن الساحل حوالي ألف كيلو متر إحدى المدن التي شهدت صراعات مسلحة كثيرة، والتي استمرت ما يزيد عن الثلاث سنوات منذ سنة 2011 م، الأمر الذي أدى إلى إيقاف الدراسة بالجامعة أكثر من مرة، وعدم انتظامها، وتأخر التحاق البعض بالكلية، كما اضطر البعض إلى الانتقال للدراسة بجامعات الشمال، وهذا انعكس سلباً على الطلبة بصورة عامة.

ويقع في نطاق مدينة الكفرة كليات الآداب والعلوم والاقتصاد والقانون وتتبع جميعها جامعة بنغازي، حيث طال كلية الآداب والعلوم التي تضم (1220) طالبا وطالبة في العام الدراسي 2013 / 2014 عدم انتظام الدراسة، وأحيانا أتباع نظام التسريع في السنوات الدراسية خوفاً من حدوث طارئ وكسب الوقت، فهذه الأوضاع قد تنعكس على شخصية الفرد وتلقي بضررها على مستقبله الدراسي خاصة والمستقبل بصورة عامة، ذلك لأنّ قلق المستقبل مرتبط بالصحة النفسية للطلاب وما قد يترتب عليه من آثار سلبية أثناء وبعد الدراسة.

وهو ما أكدت عليه دراسة Schonwetter , Dieter J: , And Others (1195) بأن الطلبة ذوي القلق المرتفع غير قادرين على أتباع التعليمات التدريسية والتي تنظم العمل داخل الجامعة (المشيخي، 2009: 5).

مشكلة الدراسة:

يُعد موضوع قلق المستقبل من المواضيع الخصبة، على المستويين النظري والعملية، وقد يطال هذا النوع من القلق جميع الشرائح الاجتماعية، ولعلَّ المرحلة الجامعية من المراحل المهيأة لذلك، لأنها مرحلة شباب من الناحية العمرية وهي أيضا مرحلة تعليمية تؤهل الفرد للعمل، فقد أكدت دراسة (سعود، 2005: 186) أنّ قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة مرتفع وبشكل ظاهري، إذا كان المجتمع مليء بالتغيرات المشحونة، وبعوامل مثيرة مجهولة المصير.

فالقلق ينشأ من احتمال إخفاق الخطط التي تسعى إلى تكوين المستقبل، وبالتالي يمكن افتراض قلق المستقبل، أو كيف يظهر هذا المستقبل في ضوء المشكلات المنحدرة من هذا الحاضر، وقد يقدم المستقبل وعيا للمشكلات المحتملة، أو يكون مجالا لتحقيق الرغبات أو الأهداف، أو ربما يقيّم عند بعض الأفراد على أنه مجالا للتهديد والخوف والانشغال العام، وهنا يصبح المستقبل مصدراً من مصادر القلق (سعود، 2005: 53).

ونظراً لأنَّ مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية، ويمثلون النسبة الأعلى بين السكان في المعتاد، وهم أمانة في أعناق المجتمع فالشباب ثروة ورأس مال لا يقدر بثمن، كما أنّ لهذه المرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية واجتماعية ومادية ودراسية وأمنية... الخ لا بد من تلبيتها وأشعارهم باهتمام المجتمع بتلبيتها، وغالبا ما تنشأ الاضطرابات بسبب عدم تلبية تلك الحاجات والمتطلبات.

كما أنّ الطالب الجامعي ركيزة أساسية من ركائز الحاضر والمستقبل ويتم
تشكيله في الحاضر الذي يستوعب متطلبات الحياة المتطورة، فإن معرفة خصائص
ومتطلبات المرحلة الجامعية يفيد في توفير البيئة الملائمة للدراسة، ومساعدة الطلاب
في تخطي حواجز وسلبيات المستقبل، ونظراً لأنّ القلق من المستقبل قد يجعل الفرد
غير مستبصر بقدراته وإمكاناته ممّا يعيقه في وضع أهداف واقعية تتفق مع
طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها (السبعائي، 2007: 2) لما
يشهده عصرنا الحالي من توترات وأزمات وضغوط نفسية، فضلاً عن التغيرات
السريعة والتطورات الكبيرة وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثمّ زيادة
الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة التي من شأنها أن تثير قلق المستقبل
لديهم، دعت جميعها إلى إثارة حاجات واهتمامات ومشكلات الطلبة.

علية سيحاول الباحث في هذه الدراسة التعرف على علاقة قلق المستقبل لدى
طلبة كلية الآداب والعلوم بالكوفة ببعض المتغيرات المتمثلة في النوع (ذكور، إناث)،
التخصص (علمي، أدبي)، السنة الدراسية (الأولى، الرابعة)، وذلك من خلال الإجابة
على التساؤل التالي: ما علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة
بنغازي كلية الآداب والعلوم بمدينة الكوفة؟

أهمية الدراسة:

1. تنبثق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع (قلق المستقبل) وهي أول دراسة تتناول
قلق المستقبل بمدينة الكوفة.
2. تظهر أهمية الدراسة في الفترة التي أجريت فيها، حيث أنّ الجامعة كانت تمر
بظروف طارئة تمثلت في اختلال الأمن وعدم انتظام الدراسة ممّا جعل الطالب
في حالة قلق من المستقبل.

3. تكمن أهمية هذه الدراسة في المتغيرات التي تتعرض لها وهي علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات وهي النوع (ذكر- أنثى)، التخصص (علمي - أدبي)، السنة الدراسية (الأولى- الرابعة).
4. تتبع أهميتها من أهمية الفئة التي تدرسها وهم طلبة الجامعة الذين يقع على عاتقهم مسؤولية بناء وتطوير وتحديث المجتمع.
5. يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المتخصصين النفسيين ومراكز التوجيه والإرشاد في وضع برامج الإرشاد والتوعية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة.
- التعرف على دلالة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) بين أفراد العينة.
- التعرف على دلالة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الرابعة) بين أفراد العينة.
- التعرف على دلالة الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي) بين أفراد العينة.

تساؤلات الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على الإجابة على التساؤلات التالية: -

1. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) بين أفراد العينة؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص (علوم التطبيقية والعلوم الإنسانية) بين أفراد العينة؟

4. هل توجد فروق داله إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى والرابعة) بين أفراد العينة؟

مصطلحات الدراسة:

1. القلق:

- هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها غموض، أو أعراض نفسية وجسمية (زهران، 2005: 484).

2. قلق المستقبل:

- وهو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل (العشري، 2004: 15).

- وهو أيضا جزء من القلق العام المعمم على المستقبل ، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتصف بعدم التأكد من المستقبل واستمرارية الخوف ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام (زيدان، 2007: 12).

يعرف الباحث قلق المستقبل على أنه (Future Anxiety)

- جزء من القلق المعمم على المستقبل المتمثل في حالة انفعالية غير سارة تظهر في حالة توقع وترقب حدوث مصيبة قريباً، وتدفع الفرد إلى التفكير في حياته المقبلة وما ستؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة.

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

- هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المبحوث من خلال إجاباته على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

1. الحدود المكانية: تتمثل في المكان الذي أجريت فيه الدراسة وهو جامعة بنغازي (كلية الآداب والعلوم فرع الكفرة).
2. الحدود البشرية: طلبة وطالبات كليتي الآداب والعلوم بالكفرة.
3. الحدود الزمنية: العام الجامعي 2013-2014.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً: الرسائل والمجلات العلمية:

1. إبراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008، تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب و التربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
2. أحمد حسانين، 2000، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
3. أحمد عبد الخالق وآخرون، 1994، القلق لدى الكويتيين بعد العدوان العراقي، إدارة البحوث والدراسات، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت..
4. حازم قواقنة، 2007، فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض القلق والاكتئاب لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة، في الإرشاد التربوي، الجامعة الهاشمية.
5. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 75 ابريل 2012.
6. روان البيبي ، قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة البعث، المجلد 338 ، العدد 53، 2016.
7. زكية الهادي محمد ساري، 2010، مدى فاعلية برنامج تدريبات الاسترخاء العضلي - التحصين التدريجي - في تخفيف القلق النفسي لدى عينة من مرضى الصرع النفسي بالمركز الوطني لعلاج الصرع بمدينة طرابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس، قسم التربية وعلم النفس.

8. سخسوخ حسان، 2007، أثر مستوى القلق العام على دافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين عقليا بمرحلة التعليم الثانوي مقارنة إرشادية نفس - مدرسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
9. سهام عبد الله زيدان، 2007: هواجس المستقبل عند الشباب، دراسة غير منشورة، جامعة دمشق.
10. شريف زعتر، عائشة عمادي، 2011، علاقة سمة التفاؤل / تشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي LMD دراسة ميدانية جامعة محمد خضير - بسكرة، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس - تخصص عيادي.
11. صالح إسماعيل عبد الله الهمص، 2010، قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة و علاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
12. صلاح حميد حسين كرميان، 2008، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
13. عديلة حسن طاهر تونسي، 2002، القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
14. غالب بن محمد على المشيخي، 2009، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الطائف، كلية التربية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.

15. فتحية سالم اعجاج ، قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة سبها (العلوم الإنسانية) المجلد الرابع عشر (العدد الأول 2015).
16. فضيلة عرفات محمد السبعوي، 2007، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، دراسة منشورة في مجلة كلية التربية، جامعة الموصل.
17. مبروكة عبد السلام عمر زروق، 2009، بناء وتقنين مقياس للقلق العام لدى طلبة جامعة الجبل الغربي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة طرابلس.
18. محمد أنور إبراهيم فراج، وهويده محمد، 2006، قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوى المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة، دراسة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
19. محمود محيي الدين سعيد عشري ، 2004: قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر و سلطنة عمان، في: المؤتمر السنوي الحادي عشر: مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، مصر، من 25 - 27 ديسمبر، .
20. منى أحمد محمد علي عبد الواحد، 1998، الإيمان بالقضاء والقدر وأثره في مواجهة القلق النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية دراسة مسحية تحليلية على طلبة بعض كلية جامعة طرابلس و كلية الدعوة الإسلامية في ليبيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.

21. ناجية عقيلة أُلحصادي، 2007، العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق لدى طلبة كلية الآداب جامعة عمر المختار (فرع درنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الدراسات العليا فرع بنغازي، قسم العلوم الاجتماعية.
22. ناهد شريف سعود ، 2005: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
23. نائل إبراهيم أبو عذب، 2008، فعالية إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
24. نجلاء محمد العجمي، 2004، بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
25. نيفين عبد الرحمن المصري، 2011، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي، لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
26. هادي صالح رمضان النعيمي و جنار عبد القادر أحمد الجبار، 2010، قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك، مجلة التربية و العلم، المجلد (17)، العدد (3).
27. هبه مؤيد محمد، 2010، قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون.
28. وفاء محمد أحميدان القاضي، 2009، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس بكلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

29. يوسف مصطفى سلامة عوض الله، 2008، التدخين وعلاقته بمستوى القلق، وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

ثالثاً: الكتب:

30. أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، 1998، عدو الإنسان الأول القلق والتوتر، دار الاعتصام، مصر.

31. أحمد عكاشة، وطارق عكاشة، 2010، الطب النفسي المعاصر، ط 5، مكتبة الانجلو المصرية.

32. احمد عكاشة، (2003)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية.

33. أحمد محمد عبدالخالق، الدراسات التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعية، 2000، ط2.

34. إزك م.ماركس، ترجمة محمد عثمان نجاتي، 1978، التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته، ب ط، دار الشرق.

35. الأزرق بن علو، 2002، كيف تتغلب على القلق وتتعلم بالحياة، ب ط، دار قباء، القاهرة.

36. الأزرق بوعلو، 1993: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، القاهرة.

37. أمثال هادي الحويل، القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج، 2010، ط 1، دار ايتراك، القاهرة، مصر.

38. بشير معمريّة، 2007، القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين، منشورات الحبر، الجزائري، ط2.

39. جوديث بيك، ت طلعت مطر، 2007، العلاج المعرفي الأسس والأبعاد، طبع بالهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة

40. حامد أحمد الغامدي، 2010، مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الثاني - العدد الأول.
41. حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي، 2013، فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، دار الوفاء، الإسكندرية.
42. حامد عبد السلام زهران، 2001، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط 3، دار عالم الكتاب، القاهرة.
43. حامد عبد السلام زهران، 2005، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، دار عالم الكتاب، القاهرة.
44. حسين الجزائري، 2010، المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
45. رمزية الغريب، 1996، التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الأنجلو المصرية.
46. زهير أحمد، وشيخ إدريس، 1991، القلق وكيف تتخلص منه، دار القلم، بيروت.
47. سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي، 1989، الكف والعرض والقلق، ط 4، دار الشروق، القاهرة.
48. صلاح صالح الراشد، 2000، كن مطمئناً تتغلب على القلق، ط 2، مكتبة المنارة الإسلامية، الكويت.
49. عبد الزراق بن عبد المحسن البدر، 2013، فقه الادعية والاذكار، دار كنوز اشبيليا، المملكة العربية السعودية.
50. عبد الرحمن عيسوي، 1984، العلاج النفسي، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت.

51. عبد الستار إبراهيم، 1994، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر، القاهرة.
52. عبد اللطيف حسين فرج، 2009، الاضطرابات النفسية، الخوف، القلق، التوتر، الانفصال، الأمراض النفسية للأطفال، ط 1، دار الحامد، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
53. مجمع اللغة العربية، 1985، المعجم الوسيط، الجزء الثاني، القاهرة.
54. محمد احمد المومني، مازن محمود نعيم 2013، قلق المستقبل لدي طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الاردنية في العلوم التربوية م9، ع2، .
55. محمد بن عيسى أبوعيسى الترمذي السلمي، الجامع الصحيح (سنن الترمذي)، تحقيق أحمد محمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي (بيروت).
56. محمد حسن غانم، الاضطرابات النفسية والتحصلية والسلوكية (الوبائيات- التعريفات- محاكات التشخيص - الأسباب - العلاج - المآل والمسار)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2006.
57. مصطفى نوري القمشي و خليل عبد الرحمن المعايطه، 2007، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة، عمان، الأردن.
58. مفتاح عبد العزيز، 1997، القرآن وعلم النفس، دار الكتب الطنية، ليبيا.
59. منظمة الصحة العالمية المكتب، أشرف الترجمة أحمد عكاشة، 1999، المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية: الأوصاف السريرية (الإكلينيكية) والدلائل الإرشادية التشخيصية، وحدة الطب النفسي بكلية الطب بجامعة عين شمس، القاهرة.
60. Ann M.Kring وآخرون، ترجمة، أمثال هادي الحويلة، وآخرين، 2016، علم النفس المرضي، ط 12، مصر، مكتبة لانجلو المصرية.

