Diaa Al-Fekr Journal for Research and Studies

مجلة ضياء الفكر للبحوث والدّراسات

Journal Homepage: https://ojs.diaalfekr.com/index.php/sjlb

Print ISSN: 3006-5356
Online ISSN: 3006-5364

Vol. 1, Issue 4, 2024, pp. 61 – 91

الصحّة النّفسيّة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار

Mental Health and Its Relationship to Future Anxiety Among High School Students in Akkar Governorate

DOI: https://doi.org/10.71090/ze222d70

- علاوي، رلى سميح. (٢٠٢٤). الصحّة النّفسيّة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار، مجلة ضياء الفكر للبحوث والدّراسات، المجلد (١)، العدد (٤)، ص ص. ٦١ – ٩١. https://doi.org/10.71090/ze222d70

الصحّة النّفسيّة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار

Mental Health and Its Relationship to Future Anxiety Among High School Students in Akkar Governorate

الباحثة د. رلى سميح علاوي*

Rola Samih Alawi, PhD*

الملخّص:

هدفت الدّراسة إلى معرفة مستوى الصحّة النفسيّة، ومستوى قلق المستقبل، لدى عيّنة من المتعلّمين بالمرحلة الثّانوية من التّعليم الرّسمي في محافظة عكّار، ومعرفة نوع العلاقة القائمة بين المتغيّرين. العيّنة بلغ عددها ٦٤٠ متعلّم ومتعلّمة وزّعت بالتساوي وفق متغيّر الجنس (ذكور، إناث). إستخدمت الدّراسة المنهج الارتباطي الوصفيّ لوصف المستويات المساعدة على معرفة نوع العلاقة الإرتباطيّة القائمة بين الصحّة النفسيّة وقلق المستقبل.

استعانت الدّراسة بمقياس الصحّة النفسيّة من إعداد موسى محمد ثابت (٢٠١٨)، ومقياس قلق المستقبل الّذي أعدّته زينب شقير (٢٠٠٥)؛ وتمّ التأكّد من معامل الصّدق والثّبات للأدوات، بعد تطبيقهما على عيّنة استطلاعيّة بلغت ٤٠٠ متعلّم ومتعلّمة، من المرحلة الثّانوية في التّعليم الرّسمي.

بعد القيام بالدّراسة الميدانيّة واستخدام الوسائل الإحصائيّة المناسبة، تمّ التحقّق من صحة الفرضيّات. وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الصّحة النّفسية ومن قلق المستقبل لدى عيّنة الدّراسة الفعليّة. كما تبيّن وجود علاقة إرتباطية عكسيّة دالّة إحصائيًّا بين الصحّة النفسيّة وقلق المستقبل، وسجّلت فروقات دالّة إحصائيًّا بين المتعلّمين الذّكور والإناث في المرحلة الثّانوية على مستوى قلق المستقبل لصالح الذّكور.

الكلمات المفتاحيّة: الصحّة النفسيّة، قلق المستقبل، المرحلة الثانوية، محافظة عكار.

* باحثة دكتوراه، المعهد العالي لإعداد الدكتوراه – علوم الإنسان والمجتمع، جامعة القديس يوسف، بيروت.

Email: roula.allaoui@gmail.com / roula.alaway@net.usj.edu.lb

* PhD researcher in psychology at The EDSHS - Saint Joseph University in Beirut.

Abstract:

The study aimed to determine the level of mental health and the level of future anxiety among a sample of high school students in the official education sector in Akkar Governorate, and to identify the type of relationship between the two variables. The sample consisted of 640 male and female students, evenly distributed by gender (males, females). The study employed the descriptive correlational method to describe the levels that help understand the nature of the correlational relationship between mental health and future anxiety.

The study utilized the Mental Health Scale developed by Mousa Mohamed Thabet (2018) and the Future Anxiety Scale developed by Zeinab Shaqir (2005) to ensure the validity and reliability of the scales after applying them to a pilot sample of 400 male and female high school students in the official education sector.

After conducting the field study and using appropriate statistical methods, the hypotheses were verified. It was found that the actual study sample had a moderate level of mental health and future anxiety. Additionally, a statistically significant inverse relationship was found between mental health and future anxiety. Statistically significant differences were also recorded between male and female students in high school regarding future anxiety, favoring males.

Keywords: Mental Health, Future Anxiety, High School, Akkar Governorate.

المقدّمة:

تشهد مُعظم دول العالم تغيّرات متلاحقة، تؤثّر على مختلف جوانب الحياة المليئة بالكثير من المشكلات النفسيّة والإجتماعيّة. كما أنّ الصّحّة الجسّديّة مهدّدة بالكثير من الفيروسات والآفات ولا تقل أهمّيتها عن الصّحة النفسيّة وترتبطان ببعضهما، فأيّ خلل في واحدة ينعكس على الأخرى. وتتأثّران بمستوى التفكير الزّائد والقلق والتّوتّر وكثرة الّتفكير في المستقبل. وقد اهتمّ الإنسان باختلاف مراحله العمريّة بذلك، خاصّة طلّاب المرحلة الثّانوية، الذين هم على استعداد للتّحضير لمرحلة مقبلة، تشكّل محطة انقلاب بالنّسبة لهم من جوانب متعدّدة (الشلاش، ٢٠١٥، ص ٢٦٤ – ٢٨٣).

يُعتبر القلق من أهم هذه المشكلات المؤثّرة إيجابيًّا من الناحية السّلوكيّة والانفعاليّة والعقليّة؛ فقلق الأهل على تحصيل أبنائهم قد يحفزّهم لتوفير جو وبيئة ملائمة للدّرس، وقلق المتعلّم على دراسته قد يحفزّه للدّرس ويدفعه للجدّ والإجتهاد. لكن إن تجاوز هذا القلق المستوى الطبيعيّ سيؤثّر سلبًا ويتحوّل إلى اضطراب، وبالتالي سيهدد الصّحّة النّفسيّة للفرد. كما أنّ درجات القلق تختلف من فرد لآخر، فهو يعيش حياة مليئة بالقلق؛ قلق على نفسه، على مستقبله، وعلى كيفية تعامله مع المشكلات، والتكيّف معها وكلّها أمور تؤثّر سلبًا على الصّحّة النّفسيّة.

في ظل هذه الأحداث الضّاغطة تعدّدت مصادر القلق. فعصرنا هو عصر التغيير السّريع والتّحديات من أجل تحقيق الأهداف، وتلبية الاحتياجات، وصولًا للتّوافق النّفسيّ والاجتماعيّ والشّخصيّ (الوليدي، ٢٠١٣، ص ٢٤٥ – ٢٨٤). فالتّفكير المستمر في المستقبل يولّد العديد من المشكلات الأكاديميّة والنّفسية والصّحيّة لدى الفرد. وقد يكون هذا التفكير ناتجًا عن التغيّرات التي يمر بها المجتمع أو البيئة التي ينشأ فيها الفرد وظروفها (العمايرة، ٢٠٠٧، ص٥٣ – ٨١).

لذا تركّز "الدّراسات الحديثة في علم النفس على تلك المرتبطة بتغيّرات واقية، تقي الفرد من الآثار السّلبيّة والضّغوط النّفسيّة لأحداث الحياة" (الخولي، ٢٠٠٨، ص٢٥).

كل هذه الأسباب مجتمعة، دفعتنا في دراستنا الحالية لمعرفة العلاقة بين الصّحّة النّفسيّة وقلق المستقبل لدى المراهقين متعلّمي المرحلة الثّانوية.

أهداف الدّراسة:

تسعى الدّراسة الحالية لتحقيق الأهداف الآتية:

– معرفة نوعيّة العلاقة الإرتباطيّة القائمة بين متغيّر الصحّة النّفسيّة ومتغيّر قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية.

– وصف مستوى الصحّة النفسيّة التي يتمتّع بها متعلّمو المرحلة الثّانويّة.

– وصف مستوى وجود قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثانويّة.

– مقارنة مستوى الصحّة النّفسيّة وقلق المستقبل بين المتعلّمات الإناث والمتعلمين الذّكور في المرحلة الثّانوية.

أهميّة الدّراسة:

الأهميّة النظريّة: تكمن الأهميّة النّظريّة للدّراسة الحاليّة في أهميّة الموضوع الّذي تناولته، عبر تناول متغيّرين هامّين هما قلق المستقبل والصحّة النّفسيّة. فالصحّة النفسيّة لها تأثير كبير في تكوين شخصيّة المراهق المتعلّم وامتلاكه المهارات والقدرات اللّازمة، التي تمكّنه من التّعامل مع الآخرين لاكتساب الثّقة بالذّات ومعرفة كيفيّة مواجهة التّحدّيات التي تقابله في حياته الشّخصيّة.

الأهميّة التطبيقيّة: ظهرت الأهميّة التطبيقيّة للدّراسة الحاليّة، في وصف وتحديد وكشف مستوى تمتّع المراهقين في المرحلة الثانويّة بالصحّة النفسيّة، ومعرفة درجة المعاناة من قلق المستقبل، في ظلّ ما

يشهده لبنان من تغيّرات وتبدّلات اقتصاديّة واجتماعيّة مع انتشار الغلاء والوباء والبطالة. ما يفرض بناء إستراتيجيّات التّدخّل على المستوى النّمائي والوقائيّ والعلاجيّ، من قبل المعنيين في مجال التّربية والتّعليم، والمعنيين في مجال الصحّة النّفسيّة والعلاج النفسيّ للمساعدة.

يعتبر الاهتمام بوصف ودراسة قلق المستقبل لدى المتعلّمين في المرحلة الثانويّة، ملحًّا وضروريًّا، إنطلاقًا من أهمّيّة التّدخّل المبكر لتوجيه طاقاتهم نحو الإيجابيّة والفعاليّة والإنتاجيّة والإبداع، ومساعدتهم للعيش حياة بعيدة عن الانفعالات السلبيّة والسّيطرة على الذّات وتوجيهها نحو الصّواب؛ بعيدًا عن الضّيق والتّوتر والقلق، لتحقيق القدرة على المواجهة والتحدّي وحل ما قد يواجه المتعلّمين من مشكلات، للحفاظ على صحّتهم النّفسيّة والإنفعاليّة.

كما تكمن أهمّيتها بتناولها شريحة مهمّة ودعامة أساسيّة من دعامات المجتمع، وهم طلّاب المرحلة الثانويّة ودراسة ما يعانوه من قلق وانفعالات سلبيّة، بهدف التّدخّل وإصلاح ما يمكن إصلاحه.

أدبيّات الدّراسة:

الدّراسات السّابقة:

أجرى **(Hammad, 2023)** بدراسة بعنوان: "Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization" هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين قلق المستقبل والتخصص في ضوء متغيري الجنس والتخصص. تكونت العينة من (٣٨٠) طالبًا وطالبة بجامعة نجران (٢٠٠ في التخصصات الإنسانية و١٨٠ في التخصصات العلمية)، وتراوحت أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٢ عامًا. وقد تم تطبيق مقياسي قلق المستقبل والتخصص. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين قلق المستقبل والتخصص، ووجود فروق في قلق المستقبل لدى طلاب التخصصات الإنسانية، وفروق بين الجنسين لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الاتجاه نحو التخصص لصالح طلاب التخصصات العلمية التي لا توجد فروق بينها تعزى للجنس.

قامت **(مسعودة سالمي، ٢٠١٨)**، بدراسة بعنوان " قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي ". هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى عيّنة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر، في كلية العلوم الإجتماعيّة والإنسانية وكلية العلوم التكنولوجيّة في السنة الثّالثة بلغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة. وكذلك الكشف عن الفروق بين طلبة الكليتين وأيضًا بين الذكور

والإناث في مستوى قلق المستقبل المهني. تمَّ إستخدام مقياس قلق المستقبل المهني. توصّلت النّتائج إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطّلبة الجامعيين مرتفع ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات الذّكور ومتوسّط درجات الإناث. وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة كلية العلوم الإجتماعية وطلبة كلية العلوم التكنولوجية.

تلاقت هذه الدّراسة مع الدراسة الحالية من حيث الإهتمام بمتغير قلق المستقبل، ولكنها اختلفت من حيث إهمالها متغيّر الصحّة النّفسيّة وهذا ما يميّز الدّراسة الحاليّة أنها ربطت بين مُتغيري الصحة النّفسيّة وقلق المستقبل.

أجرى **(محمد الزواهرة، ٢٠١٥)** دراسة بعنوان " العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية ". هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى عيّنة مكوّنة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة حائل بالسّعودية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت لجمع البيانات عدة أدوات: مقياس الصّلابة النفسيّة من إعداد مخيمر(٢٠٠٢)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (٢٠٠٥)، ومقياس مستوى الطّموح من اعداد الرفاعي (٢٠١٠). توصّلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين الصّلابة النّفسية وقلق المستقبل ومستوى الطّموح لدى الطّلبة.

تلاقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية من حيث الاهتمام بمتغيريّ الصّلابة النفسيّة وقلق المستقبل، حيث أنّ الصّلابة النفسيّة تعني حياة نفسيّة سويّة وأيضًا من حيث استخدام نفس المنهج، ولكنها اختلفت من حيث اختيار العيّنة.

أجرى **(قرشي، محمد وقرشي، عبد الكريم، ٢٠١٣)** دراسة بعنوان " القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية متعددة الاختصاصات بورقلة بالجزائر ". هدفت هذه الدّراسة للتّعرّف على مستوى قلق المستقبل، لدى عيّنة من طلّاب المرحلة الثّانويّة مكوّنة من (٢٠٠) طالب وطالبة والفروق بين الشّعب المختلفة متعدّدة الإختصاصات، وتمَّ استخدام مقياس جامعة الكويت للقلق (إعداد أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠). توصّلت النتائج إلى أن أفراد العيّنة لا يعانون من مشكلة القلق وأن وجوده هو في الحدود العادية لديهم، وأن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائيّة بين الجنسين لصالح الإناث، وسجّل عدم وجود فروق دالّة إحصائيًّا في درجة القلق.

تلاقت هذه الدّراسة مع الدّراسة الحاليّة من حيث العينّة (طلّاب المرحلة الثانوية)، ولكنّها اختلفت من حيث إهمال متغيّر الصحّة النفسيّة.

قام **(الطاهر، ٢٠١٠)** بدراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط بعنوان " مصادر الضّغوط النّفسيّة كما يدركها الطلبة الجامعيّين وعلاقتها بقلق المستقبل ". هدفت الدّراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضّغوط النّفسيّة وقلق المستقبل لدى طلبة التخرّج، وتحديد الفروق بين الطّلبة والطّالبات في قلق المستقبل، بلغت عيّنة الدّراسة (١٢٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٣٧) عامًا، وتمَّ استخدام عدة أدوات لجمع البيانات كمقياس قلق المستقبل والأحداث الحياتيّة الضّاغطة من إعداد زينب شقير. توصّلت إلى وجود علاقة بين مصادر الضّغوط النفسيّة وقلق المستقبل وعدم وجود فروق بين الجنسين وبين ذوي التّخصّصات العلميّة والأدبيّة في قلق المستقبل.

تلاقت هذه الدّراسة مع الدّراسة الحاليّة من حيث الاهتمام بمتغيريّ القلق على المستقبل والضغوط النفسيّة؛ فالضغوط النفسيّة تؤدّي الى حياة غير سوية وتؤثّر سلبًا على الصحّة النّفسيّة، ولكنّها اختلفت من حيث اختيار العيّنة.

الإشكالية:

يعدّ قلق المستقبل ظاهرة تجتاح نفوس المراهقين والمتعلّمين، بسبب ما يشهده المجتمع اللبناني من أزمات إقتصاديّة، ماليّة، واجتماعيّة، جاء في طليعتها انهيار العملة وغلاء المعيشة وانتشار البطالة وقلة فرص العمل. ما أدّى إلى لجوء البعض للمهدئات أو مشروبات الطّاقة أو الكحول أو ترك المدرسة، في ظلّ القلق والتوتر وضغوطات الحياة وسيطرة الاضطرابات والمشاكل النفسيّة والاجتماعيّة. دون إغفال ما يعيشه المتعلّم المراهق بفعل تداعيات هذه المرحلة وآثارها النّفسية والاجتماعيّة والجسديّة على الصحّة النفسيّة، إضافة إلى نوعيّة الأسلوب الوالديّ المتبّع في أسرة المراهق، ودرجة تمتّعه بالصحة النفسية وغياب الاضطرابات والمشكلات النفسيّة عن حياته.

إنّ الوضع الإجتماعي والإقتصادي السّائد في البيئة اللبنانيّة، ساهم في خلق مشاعر عدم الإرتياح والقلق والتّوتر والتّشاؤم تجاه المستقبل، إضافة إلى الخوف من عدم القدرة على تحصيل الحاجات الأساسيّة للعيش الكريم. فيزداد القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص، لدى المتعلّمين المراهقين، فتتغيّر نظرتهم

تجاه المستقبل ويصبح الأفق مظلم وبالتّالي ينخفض مستوى الصحّة النّفسيّة السّليمة لديهم. ومن هنا ينطلق التّساؤل الرئيسي للدراسة:

- هل هناك علاقة بين الصّحّة النّفسيّة وقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار؟ ويتفرّع منه التّساؤلات الفرعيّة الآتية:
  - ما مستوى الصحة النفسية لدى متعلّمي المرحلة الثانوية بمحافظة عكار؟
  - ما مستوى قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثانوية بمحافظة عكار؟
  - ما نوع العلاقة الإرتباطية القائمة بين الصحة النفسية وقلق المستقبل بمحافظة عكار؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قلق المستقبل للمتعلّمين الذكور ومتوسط درجات المتعلمات الإناث في المرحلة الثانوية بمحافظة عكار؟

في ضوء ما تقدّم يُمكن صياغة فرضيّات الدّراسة الحاليّة كالآتي:

- **الفرضيّة العامّة:**

- توجد علاقة إرتباطيّة بين الصحّة النّفسيّة وقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار.

- **الفرضيّات الإجرائية:**

- يوجد مستوى متوسّط من الصحّة النّفسية لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار.
- يوجد مستوى متوسّط من قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار.
- توجد علاقة إرتباطيّة عكسيّة دالة إحصائيًّا بين الصحّة النفسيّة وقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات قلق المستقبل للمتعلّمين الذّكور ومتوسّط درجات المتعلمات الإناث في المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار.

المتغيّرات:

تحدّدت متغيرات الدّراسة بمتغيّرين أساسيّين المتغيّر المستقل وهو قلق المستقبل، والمتغيّر التّابع وهو الصّحّة النّفسيّة.

مفاهيم ومصطلحات:

الصحة النفسية: يُعرّفها جبريل أنّها " القدرة على التحمّل ما يجعل الفرد قادرًا على الاستمتاع بالحياة والتكيف الجيّد وتحقيق الذّات " (جبريل وآخرون، ٢٠٠٩، ص ٣١).

فالصحّة النفسيّة هي التّوافق السّليم، والرغبة في الحياة. كما أنَّ دستور الصحّة العالميّة النّفسيّة اعتبرها حالة من السّعادة الكاملة جسميًّا، عقليًّا وإجتماعيًّا بعيدًا عن مرض أو عاهة من العاهات (إبراهيم، ٢٠١٦، ص ٣١).

ويشير المؤتمر العالمي للصحّة النفسيّة أنّها الوصول إلى أفضل حالة ممكنة وفقًا للظروف المتغيّرة (الزبيدي، ٢٠١٧، ص ٦٠).

وتعرّف الصّحّة النّفسّيّة إجرائيّا" وفق الدّراسة الحاليّة بالدرجة التي يحصل عليها المتعلّم في المرحلة الثّانوية على مستوى مقياس الصحّة النفسيّة لموسى محمد ثابت (٢٠١٨) المعتمد.

قلق المستقبل: يعرّف على أنّه حالة إنفعاليّة مضطربة، غير سارّة، تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، ولها عدّة مميّزات منها شعوره بالتوتّر والضّيق والخوف الدّائم وعدم الارتياح والكدر وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدّد قيمته وكيانه (زقاوة، ٢٠١٣، ص ١٨٦ –١٩٩).

ويحدّد قلق المستقبل إجرائيًّا على مستوى الدّراسة الحالية بالدّرجة التي يحصل عليها المتعلّم المراهق على مقياس قلق المستقبل لزينب شقير (٢٠٠٥) المعتمد.

الإطار النظري للدّراسة:

١ –المبحث الأوّل: الصّحّة النّفسيّة:

تمثّل الصحّة النفسيّة جزءاً أساسيّاً من الصحّة الشّاملة، وهي تتعلّق بالحالة العامّة للعقل والعواطف والسلوكيّات. وتعتبر من الأمور الهامّة التي يجب الاهتمام بها بشكل مستمر، فهي تؤثّر بشكل كبير على جودة الحياة والعلاقات الشخصيّة والمهنيّة.

أ– أهداف الصحّة النفسيّة:

تتعدّد أهداف الصحّة النّفسيّة، منها ماهو متعلّق بالتكييف مع الذّات لتمكين الفرد من ضبط انفعالاته، وممارسته للمسؤوليّات الذّاتية، فيعرف أهدافه ويتعرّف على قدراته. كما أنّ بعض الأهداف تتعلّق بتكيف الفرد مع المجتمع والعالم الخارجي فيتمكّن من العمل الجماعي التّعاوني البنّاء مع الآخرين، وتبادل الثّقة

معهم، فيدرك ضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الإجتماعيّة نحو التقدّم والتطوّر محليًّا (إبراهيم، ٢٠١٦، ص ١٦).

ب-مستويات الصحّة النفسيّة:

ينقسم الأفراد بحسب مستوياتهم في الصحّة النفسيّة إلى خمس فئات، وهي:

- المتمتّعون بالصحّة النفسيّة بدرجة عالية: فيحقّقون التّوازن النّفسي، التّوافق الاجتماعي، بناء علاقة إجتماعيّة جيّدة، فعاليّة في الأنشطة الاجتماعية.
- الأصحاء نفسيًّا بدرجة فوق المتوسط: تنخفض عندهم درجة التّعب والإرهاق النفسي ويصنفون من ضمن فئة المعتدلين سلوكيًّا.
- العاديّون في الصحّة النفسيّة: هم أصحاء نفسيًّا بدرجة متوسّطة، يتحمّلون مسؤوليّتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، لكنّهم يشعرون بالشّقاء، التّوتر، والقلق كلّما أصابتهم مصبية، وعليهم التّوجّه نحو النّصح والإرشاد من المتخصّصين وغيرهم.
- المتمتّعون نفسيًّا بدرجة أقل من المتوسّط: حيث تنخفض عندهم الصحّة النّفسيّة وتزداد علامات الوهن النّفسي والتّعب، فكثرة الأخطاء قد تؤدّي بهم إلى الانحرافات النفسيّة، التي تؤثّر على صلتهم بالله وبأنفسهم وبالنّاس، فيعانون من سوء التّوافق النّفسي في مختلف مواقف الحياة، يتميزون بعدم التّوازن والفشل في تحقيق الذّات.
- غير المتمتعون بالصحة النفسية: هم أشخاص تنخفض صحّتهم النفسيّة بدرجة كبيرة، فيعانون من زيادة المشكلات والانحرافات، ما يؤدّي إلى سوء توافقهم النّفسي والاجتماعي، وقد يفقدون صلتهم بالواقع، فوجودهم يشكّل خطرًا، وقد يرتكبون الجرائم ويتعرّضون لاضطرابات شديدة (الداهري، ٢٠١٠، ص ٣٤ – ٣٥).

ج- العوامل المؤثّرة في الصحّة النّفسيّة:

هي مجموعة واسعة من الجوانب الحياتيّة المؤثّرة بشكل مباشر أو غير مباشر على العقل والعواطف والسلوكيّات للفرد. أبرزها:

العلاقات الاجتماعيّة الإيجابيّة مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع تشعر الشّخص بالسّعادة والرّضا وتقلّل مستويات الضّغط النّفسي. فالبيئة العاطفيّة التي يعيش فيها الشّخص تلعب دورًا هامًّا في صحّته النّفسيّة. كما أنّ التوتّر والضّغوطات يمكن أن يؤثّرا سلبًا على الصحّة النّفسيّة؛ فتزداد الإصابة بالأمراض النفسيّة

مثل القلق والاكتئاب. دون أن ننسى الوراثة والعوامل البيولوجيّة الّتي قد تزيد من تعرّض الشخص للإصابة ببعض الاضطرابات النفسيّة مثل الإكتئاب أو اضطرابات القلق. وللتّجارب الحياتيّة دورها مثل فقدان الحبيب، أو الانتقالات الكبيرة في الحياة مثل الانتقال إلى مكان جديد وغيرها من الأحداث، يمكن أن تسبّب تأثيرات سلبيّة على الصحّة النفسيّة. تلعب هذه العوامل وغيرها دورًا مهمًّا في تحديد مستوى الصحّة النفسيّة للشّخص، وفهمها وإدارتها بشكل فعّال يعزّزان الصحّة النّفسيّة (منصوري وآخرون، ٢٠١٨، ص ١٥٥ – ١٧٨).

د- النظريّات المفسّرة للصحّة النفسيّة:

تعدّدت النّظريات التي تفسّر الصحّة النفسيةّ، ونذكر منها:

- **نظريّة التّحليل النّفسي:** يختلف التحليل النّفسي حسب النظريّة الشّخصية في مجال علم النفس سواء من حيث الأسلوب أو غيره. تعتبر أنَّ لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب، فليس هناك نشاط يقوم به الفرد دون أن يكون هناك سبب يدفعه إلى هذا السّلوك.
- **النظريّة السلوكيّة:** تقوم هذه النظرية على الأسس التالية:

فعلم السّلوك هو جميع أوجه نشاط الفرد التي يقوم بها ويمكن ملاحظتها، فالسّلوك يمكن إختزاله في عمليّات فيزيو كيميائيّة في ضوء ما يحدث من تغييرات فيزيولوجيّة. فإذا تعرّض الإنسان لمثير ما، فإنّه من الممكن التنبّؤ بنوع الاستجابة التي يثيرها مثير معيّن. يرى أصحاب هذه النظريّة أنّ اكتساب الفرد لعاداته الفعّالة تساعده على اتّخاذ القرارات السليمة في مواقف الحياة المختلفة والتي تتناسب مع البيئة المتعايش معها (حيدر،٢٠١٧، ص ٩٥ – ١١١).

- **النظريّة المعرفيّة:** هي مجموعة من النظريّات والمفاهيم التي تركّز على دراسة كيفيّة تشكّل وتطوّر وتنظيم المعرفة في العقل البشري، وكيفية تأثير هذه العمليات على السّلوك والتّفاعل مع البيئة. يتنوّع الاهتمام في النظرية المعرفيّة بين مجموعة من المواضيع، مثل التعلّم والاهتمام والمعرفة وحل المشكلات وغيرها. كما تشمل البحث في العمليّات العقليّة المتعلّقة باللّغة والتّفكير واتّخاذ القرارات (جبريل وآخرون، ٢٠٠٩، ص٩٠). الصحّة النفسيّة والقلق وجهان لعملة واحدة وإدارة القلق يمكن أن تكون جزءًا مهمًّا من الصحة النفسيّة.

٢-المبحث الثّاني: القلق:

قلق المستقبل هو مشاعر القلق بشأن ما قد يحدث في المستقبل، ويمكن أن يكون هذا القلق مرهقًا للغاية ويؤثّر سلبًا على الصحّة النفسيّة.

أ- مستويات قلق المستقبل:

تنقسم مستويات قلق المستقبل إلى ثلاثة مستويات، أوّلها المستوى المنخفض فترتفع الحساسيّة للأحداث الخارجيّة، وتزداد القدرة على المقاومة والمواجهة. أمّا في المستوى المتوسّط فيصبح لدى الفرد قدرة أكبر على السّيطرة، يتمّيز بمرونة نفسيّة مرتفعة، وزيادة الجهد المبذول للحفاظ على السّلوك الملائم والسّوي. لكن في المستوى العالي يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السّلوكي للفرد، فيصبح غير قادر على التمييز الدّقيق بين المنبّهات الضارّة وغير الضارّة ويظهر في صورة المصاب بالقلق العصابيّ فتتشتّت أفكاره ويترافق ذلك مع عشوائيّة سلوكه (إبراهيم، ٢٠١٩، ص ١٨).

ب-سمات ذوي قلق المستقبل:

كثيرا ما يستخدمون آليّات دفاعيّة ذاتيّة مثل الإزاحة والكبت للتقليل من الحالات السلبيّة، مع الحفاظ على الظّروف الروتينيّة والطرق المعروفة في التّعامل مع مواقف الحياة، وعدم المغامرة والانسحاب من الأنشطة البنّاءة، مع التّشاؤم المستمر من المستقبل وفقدان الثّقة بالآخرين، ما يؤدّي إلى الاصطدام وافتعال المشكلات. فدائمًا يتوقع السيئ والسّلبي للأحداث، وهو انطوائي، وتظهر عليه علامات الشّك والحزن (المومني، ٢٠١٣، ص ١٧٣ – ١٨٥).

ج-الأسباب المؤدّية إلى قلق المستقبل:

تعدّدت أسباب قلق المستقبل، فبعضها أسري كالتفكّك وعدم الإحساس بالأمان والأمن، كثرة الضّغوط النفسيّة، عدم القدرة على التكيّف مع المشاكل. وبعضها اجتماعي كالأفكار الخاطئة واللّاعقلانية التي تتولّد لدى الفرد، فضلًا عن الطموحات التي لا تتناسب مع الواقعيّة والعقليّة. وللأسباب الاقتصاديّة دورها كالانتشار الواضح للمحسوبيّة في كل القطاعات العمومية ومنها الخاصة، قلّة فرص العمل، وعدم وجود تخطيط وتنسيق واضحين (بكار، ٢٠١٦، ص ٣٦٨ – ٣٨٦). دون نسيان الأسباب الشخصيّة الّتي تعود إلى الفرد، كضعف القدرة على تحقيق الأهداف، وعدم الإحساس بأهمّية الحياة، ونقص القدرة على التكهّن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، والشّك بالمحطين به لعدم قدرتهم على حل مشكلاته، مع الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة (مقداد، ٢٠١٣، ص ٢٣).

د- النظريّات المفسّرة لقلق المستقبل:

- **نظريّة التّحليل النّفسي:** يرى "فرويد" أن توقّع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، فحيثما يحصل الخطر يحصل القلق. أما "أدلر" فربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها في حياته، فكلّما كانت أهدافه تتناسب مع الواقع يخفّ القلق من المستقبل والعكس صحيح، وللدّافعيّة نحو المستقبل تأثير

على سلوكيّاتنا. ويرتكز "أريكسون" في تفسيره لقلق المستقبل عند المراهق أنّه ينشأ نتيجة عدم القدرة على التعرّف على الهويّة، فيحدث التشتّت، فالفرد يكون واقعًا تحت تأثير عدم السّيطرة والتحكم على ذاته و مستقبله (بكار، ٢٠١٦، ص ٣٦٨ – ٣٨٦).

-**النظريّة السلوكيّة:** يعتبر القلق من وجهة نظر السّلوكيين إستجابة شرطيّة لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الأسباب خطر، حسب الإستعداد الشّخصي للفرد.

-**النظريّة المعرفيّة:** أرجع رواد النّظريّة المعرفيّة القلق إلى التشوّه المعرفي، وتحريف التّفكير عن الذّات وعن المستقبل، وكيفية إدراك الشّخص وتفسير الأحداث. لأن أفكار الفرد هي الّتي تحدّد ردود أفعاله في ضوء محتوى التّفكير، وبالتّالي التعارض السّلبيّ مع الذات هو من ناحية تفسير الواقع للفرد، وضعف السيطرة ويعرف كمنحى معرفي للقلق (الشريف، ٢٠١٤، ص ٦٠٤ – ٦٢٧).

هـ – المراهقة وقلق المستقبل:

تعتبر فترة المراهقة هي الأكثر قلقًا لأسباب عدّة:

هي فترة انتقال من مرحلة الطّفولة إلى مرحلة الرّشد والرّجولة. فهي مرحلة الاهتمام بالذّات والمرآة والجسد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذّات والغير والعالم، وهي تتخذ أبعادًا ثلاثة: بعدًا بيولوجيًّا (البلوغ)، وبُعدًا إجتماعيًّا (الشباب)، وبُعدًا نفسيًّا (المراهقة). وتبدأ المراهقة مع النّضج الإجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج (معوض، ٢٠٠٤، ص٨٩).

- **خصائص المراهقة:**

تتعدد الخصائص للمراهقة، وهي:

الخصائص النمائيّة والعضويّة: مجموعة التحوّلات الفيزيولوجيّة الّتي يمر بها الفرد (ذكر/ أنثى) تغيّر المراهق جذريّاً، إذ تنقله من فترة الطفولة إلى الرّجولة مع ما يرافقها من تحوّلات عدّة.

الخصائص النفسيّة: فالتحوّلات الفيزيولوجيّة التي تحدث لدى المراهق يعقبها العديد من التحوّلات النّفسيّة الشعوريّة واللّاشعوريّة، كالإحساس بنوع من الشّعور الغامض والمضطرب واللّامتوازن بسبب هذه التغيّرات، وتقبّلها أو الصّعوبة في تفهّم ما يحصل للجسد ويرافقها حالات القلق وشعور بالنقص.

الخصائص العقليّة: إنّ العقل يختلف عند المراهق، فالطّفل عالمه محدود، أما المراهق فيُحب استكشاف كل ما هو جديد والبحث حتى الوصول للإجابة، وما يقوم به من التّجريب والإبداع...

الخصائص الانفعاليّة: "تتميز هذه الفترة لدى المراهق بالقلق والإضطراب والتوتر الّذي يصيب المراهق على المستوى العضوي والنّفسي والاجتماعي، وتزداد إنفعالات المراهق أثناء فشله في التّحصيل الدّراسي وشعوره بالخيبة ما يدفعه للعنف. تمتاز هذه المرحلة بالإنفعالات المتقلّبة والإضطرابات المختلفة."

الخصائص الجنسيّة: تتميز هذه المرحلة بخاصيّة البلوغ الجنسي والإخصاب والتّناسل (حمداوي، ٢٠٢٠، ص ٥٦).

أ- **الحاجات النّفسيّة للمراهق:**

إن التغيّرات التي تحدث أثناء مرحلة المراهقة تستدعي بعض الحاجات الأساسيّة الّتي تحدّث عنها "أبراهم ماسلو" ١٩٥٥، من أجل تلبية وإشباع هذه الإحتياجات، وهي:

حاجته إلى الأمن وهي من أهم الحاجات للإنسان، تتوفّر من خلال وجود بيئة ومحيط أمن إجتماعيين يحترمان المراهق واحتياجاته (لكحل وناصر، ٢٠١٨ ، ص ٩). كما يحتاج الفرد إلى الحب والقبول الإجتماعي ما يشعره أنّه مقبول عند الآخرين، فيسعى للانضمام إلى جماعات وتكوين الصّداقات لتبادل مشاعر السّعادة فيما بينهم. فالمراهق بحاجة إلى تحقيق ذاته ونفسه والشّعور بقيمته والتّأكيد على عدم التهميش أو الضياع. "ويرى مصطفى عشوي أن الذات هي من الحاجات النّفسية العليا للإنسان فهو بحاجة للاحترام والتّقدير وتأكيد الذات..." (عبد الحكيم، ٢٠١٤، ص٩٧). وفي مرحلة المراهقة يتكوّن لدى الفرد الشّعور بالاستقلال من قيود الأهل، فما عاد طفلاً، هو يعتمد على نفسه، ويحاول اتّخاذ قراراته ليشعر بإستقلاليّته. أكّد فرويد وغيره أنّ الطفل يكون لديه إلحاح وفضول جنسيّ، وهذه الحاجة تزداد وترقى في مرحلة المراهقة، وهذا ما دلّت عليه دراسة الباحث كنري عن المراهقين، فالمراهقة هي فترة الرّغبات الجنسيّة القويّة، وثبتت على أنّه ما يزيد عن ٩٥ من المراهقين الذكور في المجتمع الأمريكي يكونون فعالين جنسياً حتى بلوغهم ١٥ عامًا (زهران، ٢٠٠٥، ص٩٠).

ب-المشكلات التي يواجهها المراهق:

يتعرض المراهق للاضطراب النّفسي بسبب الدّوافع النفسيّة المتضاربة، بسبب تناقض المشاعر الوجدانيّة أو ما يُسمى بثنائيّة المشاعر وعدم الاستقرار فيشعربالحزن الشديد والنّوم الدائم، النّظرات التّائهة، عدم الإحساس والتمتّع بالحياة، قلة التّركيز والاحباط والفشل، مع عدم القدرة عن التّعبير عن الرأي، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، إضافة إلى التّشاؤم والخوف والقلق.

أكّدت الباحثة أن خصوصيّة القلق في مرحلة المراهقة تتمثل بمظاهر كالوسواس القهري. بسبب أساليب المعاملة الوالديّة التي تتميّز إما بالشدذة والسّيطرة أو اللين. يؤدي إضطراب القلق إلى الفرص المحدودة في التّفاعل الإجتماعي عند المراهق، الذي يحول دون تطوير مهاراته وعلاقاته (زقاوة، ٢٠١٣، ١٨٦– ١٩٩). كما أنّه حين يتعرّض المراهق للمشكلات، فمن الطّبيعي أن تكون الأسرة الداعم له للتّخطي، وإلّا سيزداد الوضع عند المراهق أكثر سوءًا، ويبدأ بتبرير كل ما يقوم به، وأنه أصبح راشداً قادراً على الاستقلالية دون الحاجة للأهل أو حتى الآخرين، ويصبح الأهل عاجزين عن تقديم المساعدة برأيه.

ولا ننسى المشكلات المدرسيّة، إذ تُمثّل المدرسة المحور الأساسي الذي يستطيع الفرد أن يتفاعل بها بعيداً عن السّيطرة الوالدية. وفي نفس الوقت يكون أمام صراع لما يتلقاه من التقيّد بقوانين المدرسة من الأساتذة والمدراء والإنذارات والتوبيخ، إضافة لأسباب أخرى كانعدام العلاقات الحميمة بين المراهق والمدرّس ومشاعر الخوف واتّخاذ موقف الدّفاع عن الذات، وفقدان التّوجيه السّليم.مع عدم الاستقرار الأسري، وضعف ذكائه.

ونقص النشاط الترويجي المنظّم في المدرسة" (الديدي، ١٩٩٥، ص ٨).

ومن أبرز المشاكل الأخرى التي تطرّقت لها الدكتورة "لطيفة زروالي"، فيمكن تعدادها كالتسرّب والغياب المدرسي.إضافة إلى محدوديّة المراهق في علاقاته وعدم قدرته على إنشاء علاقات جديدة خارج الأسرة بسبب الارتباك ونقص القدرة في المواقف الإجتماعيّة والخوف من التجربة والقيام بأي خطأ.دون نسيان الخوف من عدم قبول الآخرين ونبذه وغيرها من المشكلات الإجتماعيّة.

نتيجة ذلك قد يلجأ بعض المراهقين إلى التغيير في مظاهرهم من أجل تقبّل الآخرين له، لكن قد يسبب لهم ذلك عدم التذوافق النفسي مع حياتهم لأنهم يقومون بما يُمليه عليهم الآخرون سعياً لإرضائهم بعيداً عمّا يحتاجونه.

الإطار التطبيقي للدّراسة:

إجراءات الدّراسة :

المنهج:

استخدمت الدّراسة الحالية المنهج الوصفيّ الارتباطي لملائمته مع أهداف الدراسة وغاياتها العلمية والتطبيقية. إذ يُعتبر أحد أبرز المناهج المستخدمة في الدّراسات العلميّة، فهو يسمح بجمع المعلومات والبيانات الكميّة والنّوعيّة لظاهرةٍ ما من أرض الواقع تسمح بوصف الظاهرة كما هي ميدانيًا، وهذا ما يساهم في فهم الظاهرة وكشف دلالاتها وارتباطاتها.

مجتمع وعينة الدّراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية بمتعلمي المرحلة الثانوية من صف الثالث ثانوي بالثانويات الرسمية بمحافظة عكار. يبلغ عددهم الاجمالي ٣٢٠٠ متعلمًا ومتعلمة موزّعين على ثلاثة اختصاصات هي: الآداب والإنسانيات، الاجتماع والاقتصاد، العلوم العامة، علوم الحياة. تم اختيار عينة عشوائية طبقية بلغ عددها ٦٤٠ متعلمًا ومتعلمة نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث، موزّعين على الشكل التالي: ١٩٢ في الآداب والإنسانيات (٣٠٪)، ١٢٨ في الإجتماع والإقتصاد (٢٠٪)، ١٩٢ في العلوم العامة (٢٠٪)، ١٩٢ في علوم الحياة (٣٠٪).

أدوات الدّراسة:

لتحقيق أهداف الدّراسة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

١- **مقياس الصحة النفسية:** هو مقياس الصحة النفسية **SCL – 90 –R**. من ترجمة وتقنين عبدالعزيز موسى محمد ثابت. تم تقنينه على البيئة الفلسطينية. يتكون من ٩٠ عبارة موزعين على تسعة محاور هي: الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخواف، البارانويا، الذهانية.

- **الأعراض الجسمانية:** تتعلق بالأحوال الخاصة بالجسد، وتأثّرها بالجهاز العصبي اللاإرادي. تشمل العبارات التالية (عدد ١١): ٧١، ٥٨، ٥٢، ٤٩، ٤٨، ٤٢، ٤٠ ،٢٩، ١١، ٤، ١.
- **الوسواس القهري:** هي المعتقدات المسيطرة على تفكير الفرد بصورة متكررة وتسبب له التوتر والإنزعاج ولا يستطيع التخلص منها. كما تشمل الأفعال الحركية المتكررة التي تأخذ الصفة القهرية. يشمل العبارات (عدد ١٠): ٦٥، ٥٥، ٥١، ٤٦، ٤٥، ٣٨، ٢٨، ١٠، ٩، ٣.
- **الحساسية التفاعلية:** هي العلاقات القائمة بين الأفراد وتأثيرها على الحالة النفسية. ويعتبر الفرد الذي لديه حساسية تفاعلية مرتفعة، ممن لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات. يشمل ٩ عبارات هي: ٧٣، ٦٩، ٦١، ٤١، ٣٧، ٣٦، ٣٤، ٢١، ٦.
- **الإكتئاب:** يشمل مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي تصاحب الإكتئاب هي: الهبوط المزاجي، اليأس، السوداوية، الانسحاب من الواقع، عدم الاهتمام بالأنشطة، نقص الهمة والدافعية، فقدان الحيوية، الدونية، تبخيس الذات. تشمل ١٣ عبارة هي: ٢، ٥٤، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٢، ٢٠، ١٥، ١٤، ٥.

- **القلق:** هو التوتر والعصبية الذي يترك تداعياته على الجسد من ارتجاف الأطراف وغيرها من العوارض. يشمل ١٠ عبارات هي: ٨٦، ٨٠، ٧٩، ٧٢، ٥٧، ٣٩، ٣٣، ٢٣، ١٧، ١٢.
- **العداوة:** هو سلوك العدوانية بكافة أنواعه اللفظية والجسدية والمعنوية. يشمل ٦ عبارات هي: ٨١، ٧٤، ٦٧، ٦٣،٢٤، ١٣.
- **الخواف أو الفوبيا:** هو الخوف الغير طبيعي وبدرجة مرتفعة، له مظاهر مختلفة ويكون تجاه أمور متخلفة كالخواف من الأماكن المرتفعة أو من حيوان معين... يشمل ٧ عبارات هي: ٨٢، ٧٨، ٧٥، ٧٠، ٥٠، ٤٧، ٢٥.
- **الباروانويا:** هو رمي العيوب على الآخرين والعداء والشك والارتياب والعظمة والتمركز حول الذات. يشمل ٦ عبارات هي: ٨٣، ٧٦، ٦٨، ٤٣، ١٨، ٨.
- **الذهانية:** هي الهلاوس السمعية التي تجتاح ذهن الفرد وتكون خارج إرادته وسيطرته. تشمل ١٠ عبارات هي: ٩٠، ٨٨، ٨٧، ٨٥، ٨٤، ٧٧، ٦٢، ٣٥، ١٦، ٧.
- **عبارات مستقلة** أخرى عدد ٨: ٨٩، ٦٦، ٦٤، ٦٠، ٥٩، ٥٣، ٤٤، ١٩.

يتبّع المقياس أسلوب ليكرت الخماسي، حيث تعرض العبارات للاجابة عنها وفق الأرقام التالية: ٠، ١، ٢، ٣، ٤. يتم احتساب عشرة درجات، بواقع ٩ درجات للمحاور الفرعية ودرجة كلية للمقياس. أما على مستوى الفئات التصنيفية الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية، فقد تم اعتمادها على الشكل التالي:

من الدرجة صفر حتى الدرجة ١٥٠	**مستوى مرتفع من الصحة النفسية**
من الدرجة ١٥١ حتى الدرجة ٣٠٠	**مستوى متوسط من الصحة النفسية**
من الدرجة ٣٠١ حتى الدرجة ٤٥٠	**مستوى منخفض من الصحة النفسية**

صدق وثبات الأداة:

تم تقنين مقياس الصحة النفسية على البيئة اللبنانية قبل تطبيقه على العينة الأساسية للدراسة الحالية. إذ تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٤٠٠) متعلمًا ومتعلمة من المرحلة الثانوية. وتمّ حساب معامل الصّدق والثّبات بطريقة الإتساق الدّاخليّ (Internal Consistency) وباستخدام معادلة

ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha). احتسبت معامل صدق الاتساق الداخلي بطريقة الارتباط بين درجة كل محور من المحاور التسعة والدرجة الكلية للمقياس وأشارت النتائج أن معامل الارتباط مرتفعة تتراوح بين (٠,٨٩) و (٠,٩٨)، الأمر الذي يدلّ على أنّ المقياس يتميّز بالاتّساق الممتاز بين فقراته. كما تم احتساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس، إذ بلغت القيمة الإحصائية (٠,٩٦)، الأمر الذي يدلّ على درجة ممتازة من الثبات لأداة الدّراسة إذ تتمتّع بقوّة ثبات عالية إحصائيًّا وهي صالحة للاستخدام لتحقيق أهداف الدّراسة. وبذلك تمّ التّحقّق من الخصائص السيكومتريّة لأداة الدّراسة فأثبتت صدقها وثباتها.

٢- **مقياس قلق المستقبل:** هو مقياس من إعداد زينب شقير (٢٠٠٥)، يهدف إلى معرفة رأي الفرد تجاه مستقبله. يحتوي على ٢٨ عبارة موزعين وفق عبارات موجبة وسالبة ومقسمين على خمسة محاور هي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية (٦ عبارات)، قلق الصحة وقلق الموت (٥ عبارات)، القلق الذهني (٧ عبارات)، اليأس من المستقبل (٥ عبارات)، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل (٥ عبارات). يتم الإجابة عنهم وفق تقدير خماسي: معترض بشدة (لا)، معترض احيانا" (قليلا")، بدرجة متوسطة، عادة (كثيرا")، دائما" (تماما"). تصحّح العبارات وفق الترتيب الخماسي التالي: ٤، ٢،٣، ١، صفر. وتُعكَس على مستوى العبارات السالبة.

يتم استخراج ٦ درجات بواقع خمس درجات لكل محور ودرجة كلية. تعكس الدرجة المرتفعة على المقياس وجود قلق مستقبل مرتفع، والدرجة المنخفضة قلق مستقبل منخفض. أما على مستوى الفئات التصنيفية الخاصة بالدرجة الكلية للمقياس، فقد تمّ احتسابها بثلاث فئات هي على الشكل التالي:

من الدرجة صفر حتى الدرجة ٤٦	**قلق مستقبل منخفض**
من الدرجة ٤٧ حتى الدرجة ٩٢	**قلق مستقبل متوسط**
من الدرجة ٩٣ حتى الدرجة ١٤٠	**قلق مستقبل مرتفع**

صدق وثبات الأداة:

من أجل التأكد من صدق مقياس قلق المستقبل، تمّ احتساب معامل الارتباط بين الدرجة الخاصة بكل محور والدرجة الكلية للمقياس بطريقة الإتساق الدّاخليّ (Internal Consistency) حيث تبيّن أنّ القيم

الارتباطية الحاصلة بين درجة كل محور والدرجة الكلية مرتفعة جدًا عند مستوى ٠,٠١، ممّا يدلّ على أنّ المقياس يتميّز بالاتّساق الممتاز بين فقراته.

كما تم احتساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت ٠,٩٨ وهي مرتفعة تعكس مستوى ثبات مرتفع ومناسب للمقياس. ما يدلّ على درجة ممتازة من الثبات للمقياس قلق المستقبل إذ يتمتّع بقوّة ثبات عالية إحصائيًّا ممّا يعني أنّه يصلح تطبيقه لتحقيق أهداف الدّراسة.

نتائج الدّراسة:

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الأولى:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: " يوجد مستوى متوسّط من الصحّة النّفسية لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار ".

للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم احتساب الأساليب الإحصائية الوصفية (المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية) على مستوى المحاور الفرعية لمقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية. وأتت النتائج على الشكل الآتي كما يوضحه الجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية

الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	الأعراض الجسمانية	٤.٢	١,٨٩	مرتفع
٢	الوسواس القهري	١,٨	٢,٧٨	منخفض
٣	الحساسية التفاعلية	٤.٣	١,٥٦	مرتفع
٤	الإكتئاب	١.٦	١,٣٢	منخفض
٥	القلق	٣,٥	١,٨٧	متوسط
٦	العداوة	٣،٦	١,٨٧	متوسط
٧	الخواف	٢,٣	١,٥٦	منخفض
٨	البارانويا	١,٤	٠.٨٥	منخفض
٩	الذهانية	١,٨	٠,٢٣	منخفض
	الدرجة الكلية	٣,٢	١,٩٨	متوسط

بالنظر إلى الجدول رقم (١) يتبيّن أنّ الدرجة الكلّية لمستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة الأصلية بلغت المستوى المتوسط. إذ أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغت ٣,٢ بانحراف معياري ١,٩٨ وهي تندرج ضمن الفئة التصنيفية المتوسطة على مستوى مقياس الصحة النفسية. بمعنى أن متعلمي ومتعلمات المرحلة الثانوية يتمتعون بصحة نفسية متوسطة في ظلّ ما يعيشونه من تغيرات وتحديات حاصلة بالواقع اللبناني.

أما فيما خصّ المحاور الفرعية، فقد أتت القيم متباينة ومختلفة. فقد تبيّن أن مستوى **الأعراض الجسمانية** للصحة النفسية هي موجودة بمستوى مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي ٤,٢ بانحراف معياري ١,٨٩. بمعنى أن متعلّمي المرحلة الثانوية أفراد العينة يعانون من بعض المشكلات الخاصة بالجسد وأحواله وبمستوى متوسط. ويعتبر ذلك طبيعيا" ومن خصائص المراهقة وتداعياتها على مستوى الجسد من تغيرات على مستوى الهرمونات وتكوين وضبط الجهاز العصبي لديهم. فهم ما زالوا في طور النمو وفي طور تكوين شخصياتهم الجسدية وجهازهم العصبي.

أما على مستوى المحور الفرعي الخاص **بالوسواس القهري** فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة ١,٨ بانحراف معياري ٢,٧٨ وهي تدخل ضمن المستوى المنخفض. بمعنى أن المتعلمين عينة الدراسة الأصلية لا يعانون بشكل عام من وسواس قهري أو من عوارضه المختلفة المحددة ضمن عبارات المقياس.

فيما خصّ المحور الثالث الخاص **بالحساسية التفاعلية**، فقد بلغ مستوى تواجده لدى المتعلمين أفراد العينة بمستوى مرتفع. إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي ٤,٣ مقابل انحراف معياري ١,٥٦. بمعنى أن العلاقات القائمة بين المتعلمين في المرحلة الثانوية من أفراد العينة هي مضطربة نوعًا ما وبدرجة مرتفعة استنادًا الى النتائج الاحصائية، الأمر الذي ترك تأثيرًا سلبيًا على الحالة النفسية لديهم وسبب لهم حساسية تفاعلية مرتفعة. كما يشار الى أن هذه النتيجة تعكس وجود مستوى منخفض وغير جيد من تقدير الذات لديهم. ويعتبر ذلك مؤشر خطورة باعتبار أن تقدير الذات له تأثير كبير على التمتع بصحة نفسية سليمة وسوية.

على مستوى المحور الرابع الخاص **بالإكتئاب**، فقد أتى بمستوى منخفض. إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي ١,٦ بانحراف معياري ١,٣٢. بمعنى أن المتعلمين أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوى مرتفع من الشعور بالاكتئاب، الأمر الذي يدل على عدم وجود مؤشر خطر على المتعلمين أفراد العينة. ولا يعانون

من أعراض الإكتئاب والمشاعر السلبية المؤثرة على اتجاههم نحو الحياة وجودتها ونقص الدافعية والهمة وفقدان الحيوية.

فيما خص **اضطراب القلق** وهو المحور الخامس، فقد أشار وجوده إلى مستوى متوسط بمتوسط حسابي ٣,٥ وانحراف معياري ١,٨٧. بمعنى أوضح، أن متعلمي المرحلة المتوسطة أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من التوتر والعصبية الذي ترك تأثيراته على الجسد بشكل عام. تعتبر هذه النتيجة أيضًا طبيعية كونهم من المراهقين ولا يمتلكون الوعي الكافي والقدرة المناسبة لضبط الإنفعالات والتحكّم بها. هذه القدرة التي تتبلور وتنمو مع العمر وبازدياد الخبرات الحياتية ومواجهة المواقف اليومية وتعلّم كيفية التصرف والمواجهة والضبط.

بلغ مستوى وجود المحور السادس الخاص **بالعداوة** بكافة أنماطه اللفظية والمعنوية والجسدية المستوى المتوسط. إذ بلغ المتوسط الحسابي قيمة ٣,٦ بانحراف معياري ١,٨٧. تبيّن هذه النتيجة أن المتعلمين أفراد العينة لديهم سلوكيات فظة وعدوانية تجاه بعضهم البعض نذكر منها كما وردت في عبارات المقياس: الصراخ ورمي الأشياء، كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد، والرغبة في إيذاء الآخرين.

أما النتيجة الإحصائية الوصفية الخاصة بكل من محور **الخواف أو الفوبيا** (السابع)، ومحور **البارانويا** (الثامن)، ومحور **الذهانية** (التاسع) فقد أتت النتائج بمستوى منخفض. وهي مؤشر جيد ولا يُنذر بالخوف على هذه الفئة من المتعلمين المراهقين بالمرحلة الثانوية الرسمية من الاضطرابات السابق ذكرها. وبذلك تكون قد تأكّدت صحّة الفرضيّة الإجرائية الأولى القائلة " بوجود مستوى متوسّط من الصحّة النّفسية لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار ".

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الثانية:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: " يوجد مستوى متوسّط من قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار ".

للتأكد من صحة هذه الفرضية، استخدمت الباحثة الإحصاء الوصفي على مستوى المحاور الفرعية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية، ويبيّن الجدول رقم (٢) ما ورد من نتائج بعد فرز البيانات الخام لإجابات العينة الأصلية من متعلّمي المرحلة الثانوية.

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية

الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٤,٣	١,٨٩	مرتفع
٢	قلق الصحة وقلق الموت	١,٤	١,٥٦	منخفض
٣	القلق الذهني	٣,٢	١,٦٥	متوسط
٤	اليأس من المستقبل	٣,٦	١,٨٧	متوسط
٥	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٣,٨	١,٦٣	متوسط
	الدرجة الكلية	٣,٧	١,٦٥	متوسط

تبيّن النتائج الإحصائية الواردة في الجدول أعلاه وجود درجة متوسطة من قلق المستقبل بشكل عام لدى المتعلمين بالمرحلة الثانوية. إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي ٣,٧ بانحراف معياري ١,٦٥ على مستوى الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل. وفق هذه النتيجة نقول أن الفرضية الإجرائية الثانية قد تحققت إذ أظهرت وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثانوية بمحافظة عكار. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (سالمي، ٢٠١٨) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة. كما اختلفت مع نتيجة دراسة (قرشي وقرشي، ٢٠١٣) إذ بينت أن مستوى القلق لدى طلاب الثانوية هو في الحدود العادية الطبيعية.

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الثالثة:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: " توجد علاقة إرتباطيّة عكسيّة دالة إحصائيًّا بين الصحّة النفسيّة وقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار ".

للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم احتساب معامل ارتباط بيرسون R-correlation بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل. ذلك بهدف معرفة نوع العلاقة القائمة بينهما. ويعكس الجدول رقم (٣) النتائج الحاصلة.

جدول رقم (٣)

قيمة ارتباط بيرسون بين الصحة النفسية وقلق المستقبل

المتغيرات	ن	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية + قلق المستقبل	٦٤٠	- ٠,٦٠١	٠,٠١

تدل النتائج الواردة في الجدول رقم (٣) أن قيمة معامل الارتباط بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل هي – ٠,٦٠١ عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١. بمعنى أن نوع العلاقة الارتباطية هي عكسية، أي أنه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية، كلما انخفض مستوى قلق المستقبل لديهم. تؤكد هذه النتيجة صحة الفرضية المطروحة " توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيًّأ بين الصحة النفسية وقلق المستقبل لدى متعلّمي المرحلة الثانوية بمحافظة عكار".

تفسّر هذه النتيجة بأن تمتع المراهق بالصحة النفسية يؤثر بدرجة كبيرة على انخفاض الشعور بالقلق تجاه المستقبل لدى غالبية المتعلمين المراهقين بالمرحلة الثانوية بمحافظة عكار.

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الرابعة:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات قلق المستقبل للمتعلّمين الذّكور ومتوسّط درجات المتعلمات الإناث في المرحلة الثّانوية بمحافظة عكار ".

للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم احتساب اختبار T– test للفروق بين المجموعات (ذكور – إناث) كما يظهره الجدول رقم (٤).

جدول رقم (٤)

اختبار ت (T–test) بين للفروق بين متوسّط درجات قلق المستقبل لدى الذكور والإناث

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الدلالة
قلق المستقبل	ذكور	٤,٢١	٥,٨٥٦	٠,٠١ دالة
	إناث	٣.٥٦		

تبيّن النتائج الواردة في الجدول رقم (٤) أن قيمة ت هي دالة عند مستوى ٠,٠١. بمعنى أن الفروق بين متوسط عينة الذكور ومتوسط عينة الاناث هي دالة لصالح الذكور. الأمر الذي يدل على أن المتعلمين الذكور أفراد العينة يعانون من قلق المستقبل ولديهم نظرة سلبية تجاه المستقبل وقلق عام نحوه. هذه النظرة تعكس شعورًا سلبيًا أيضًا تجاه الحياة وتفكيرهم واحساسهم بالعجز على مواجهة الصعوبات

والمشاكل الحياتية. كما أنها تقترن بأفكار ومعتقدات خاطئة تجاه المستقبل. تعتبر هذه النتيجة الحاصلة هي طبيعية في ظل الجو السلبي العام الموجود في البيئة اللبنانية من غلاء وقلة فرص العمل، خاصةً لدى الشباب الذكور الذين تقع على عاتقهم مسؤوليات تأسيس الحياة الأسرية وتأمين المنزل والحاجات الأساسية. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دراسة (قرشي وقرشي، ٢٠١٣) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث على مستوى قلق المستقبل.

الخاتمة:

تعتبر دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وقلق المستقبل لدى متعلمي المرحلة الثانوية موضوعًا هامًا ومعقدًا. من هنا علينا فهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين وكيفية تأثيرها على مشاعرهم بشأن المستقبل لتطوير استراتيجيات فعّالة لدعمهم ومساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية. كما يمكن أن تشمل العوامل التي ترتبط بالصحة النفسية للمراهقين العلاقات الاجتماعية، والتحديات الأكاديمية، والتغيرات الهرمونية، والتوتر الأسري، والضغوط النفسية الناتجة عن توقعات المجتمع والعديد من العوامل الأخرى. وفي ظل هذه الظروف، قد يزيد القلق بشأن المستقبل لدى المراهقين، إذ يخشون من الفشل في تحقيق توقعاتهم أو عدم ملاءمتها لمتطلّبات المستقبل، لذا من المهم توفير بيئة داعمة ومحفزة للمراهقين، تشمل التوجيه النفسي والاجتماعي، وتعزيز القدرات الشخصية والمهارات المعرفية. وقد بيّنت هذه الدراسة أن المتعلّمين المراهقين في الثانويات الرسمية بمحافظة عكار، لديهم مستوى متوسط من الصحة النفسية بشكل عام، ويعانون من قلق المستقبل بدرجة متوسطة. وسجّلت وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الذكور ومتوسط الإناث لصالح الذكور. إضافةً إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة بين متغير الصحة النفسية ومتغير قلق المستقبل.

المقترحات:

تقترح الباحثة توفير الفرص للمراهقين للتعبير عن الذات وتحقيق الإنجازات. كما يمكن أن تساعد برامج الدعم النفسي والصحي في تزويد المراهقين بالأدوات والموارد اللازمة للتعامل مع تحدياتهم النفسية والعاطفية بشكل صحيح. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمجتمعات والمدارس والأسر أن تلعب دورًا هامًا في تشجيع الحوار المفتوح حول الصحة النفسيّة وتقديم الدعم للشباب في التعامل مع قلقهم بشأن المستقبل. مع توفير خدمات الاستشارة النفسية والتوجيه، وتنظيم الأنشطة الترفيهية والتعليمية التي تعزز الشعور

بالانتماء والتحفيز، وتشجيع ممارسة النشاط البدني والتقنيات الاسترخائية كوسيلة للتخفيف من التوتر والقلق.

التوصيات:

في ضوء النّتائج الّتي خلُصت إليها الدّراسة الحالية، توصي الباحثة بالآتي:

- الإهتمام بالصحة النفسية الخاصة بالمراهقين بالمرحلة الثانوية لتنمية شخصيات سليمة وسوية بشكل خاص، وبناء مجتمع متطوّر بشكل عام.
- تأمين صحة العيش الكريم للمراهقين عبر توفير جو تعليمي سليم داخل الغرف الصفية ومع المعلمين.
- السعي من قبل المتخصصين والتربويين والمسؤولين إلى شحذ همم المراهقين وتوجيه طاقاتهم نحو الطريق السليم وتحفيزهم على الدراسة.
- تنفيذ حلقات توجيهية إرشادية للمتعلمين المراهقين في الثانويات كخطوة نمائية وقائية.
- تنفيذ محاضرات توعوية حول أهمية الإنجاز والعمل على السعي لتنفيذ طموحات في الحياة.
- تنفيذ جلسات إرشادية للمتعلمين بالمرحلة الثانوية من قبل الارشاد النفسي والتوجيه التربوي خاصة بمساعدتهم على اعتماد التفكير الايجابي والابتعاد عن القلق والسلبية والانسحاب.

كذلك تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدّراسات المستقبليّة المماثلة في مناطق مختلفة من لبنان للتعرّف إلى التّقارب والاختلاف في قلق المستقبل لدى المراهقين بين مختلف المناطق اللّبنانيّة.

قائمة المصادر والمراجع:

١. إبراهيم، سليمان عبدالواحد. (٢٠١٦). **الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسة التربوية للمعلم والمتعلم**. دار المناهج للنشر والتوزيع.

٢. إبراهيم، أشرف محمد. (٢٠١٩). **الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة– فرع طولكرم**. فلسطين، رسالة ماجستير منشورة.

٣. الداهري، صالح حسن. (٢٠١٠). **مبادئ الصحة النفسية**. ط٢. دار وائل للنشر والتوزيع. الأردن.

٤. الديدي، عبد الغني. (١٩٩٥). **ظواهر المراهقة وخفاياها: التحليل النفسي للمراهقة**. دار الفكر اللبناني، بيروت.

٥. الخولي، هشام عبدالرحمن. (٢٠٠٨). **دراسات في علم النفس والصحة النفسية**، دار الوفاء للطباعة والنشر.

٦. الشريف، غادة عبدالباقي. (٢٠١٤). **تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية**. مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد، مصر. العدد ١٥، ص ص ٦٠٤ – ٦٢٧.

٧. الشلاش، عمر بن سليمان. (٢٠١٥). **قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والافكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة شقراء الثاني**. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر، العدد ١٦، المجلد ٥، ص ص ٢٦٤ – ٢٨٣.

٨. الطاهر، التيجاني بن. (٢٠١٠). **مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل – دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط**. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر، المجلد ١، العدد ١، ص ص ٢٦٢ – ٢٨٥.

٩. المومني، محمد أحمد. (٢٠١٣). **قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض التغييرات**. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ٩، العدد ٢، ص ص ١٧٣ – ١٨٥.

١٠. الزبيدي، كامل علوان. (٢٠٠٧). **دراسات في الصحة النفسية**. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.

١١. العمايرة، محمد حسن. (٢٠٠٧). **المشكلات التي تواجه الطلبة الجدد بجامعة الإسراء الخاصة بالأردن في ضوء بعض المتغيرات**. مجلة العلوم التربوية. قطر. العدد ١١، المجلد ١١، ص ص ٥٣ – ٨١.

١٢. الوليدي، علي بن محمد. (٢٠١٣). **فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير**. مجلة كلية التربية. جامعة بنها، مصر. المجلد ٢٤، العدد ٩٣، ص ص ٢٤٥ – ٢٨٤.

١٣. الزواهرة، محمد خلف. (٢٠١٥). **العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية**. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. فلسطين. المجلد ٣، العدد ١٠، ص ص ٤٧ – ٨٠.

١٤. بكار، سارة. (٢٠١٦). **قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة – دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان**. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، الجزائر. المجلد ٣، العدد٢، ص ص ٣٦٨ – ٣٨٦.

١٥. جبريل، موسى؛ حمدى، نزيه؛ داود، نسيمة؛ أبو طالب، صابر. (٢٠٠٩). **التكيف ورعاية الصحة النفسيّة**. فلسطين: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوزيعات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة، عمان.

١٦. حمداوي، جميل. (٢٠٢٠). **المراهقة في علم النفس**. المجلة العربية: دار الريف للطبع والنشر الالكتروني.

١٧. حيدر، ريم عطية. (٢٠١٧). **مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية– الجامعة الأسمرية "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"**. مجلة التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا. المجلد ٣، ص ص ٩٥ – ١١١.

١٨. زقاوة، أحمد. (٢٠١٣). **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني**. مجلة الدراسات التربوية النفسية. سلطنة عمان، المجلد ٧، العدد ٢، ص ص ١٨٦ – ١٩٩.

١٩. زهران، حامد عبدالسلام. (٢٠٠٥). **علم نفس النمو الطفولة والمراهقة**. دار النشر عالم الكتب، مصر.

٢٠.سالمي، مسعودة. (٢٠١٨). **قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي**. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد ٤، العدد ١، ص ص ٣٥٨ – ٣٧٦.

٢١.عبد الحكيم، براهمية. (٢٠١٤). **علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بدافعية التعلم عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية**. الجزائر. شهادة ماجستير منشورة.

٢٢.قرشي، عبد الكريم، قرشي، محمد. (٢٠١٣). **القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية متعددة الاختصاصات بورقلة بالجزائر**. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد ١٣، ص ص ٦٧ – ٧٥.

٢٣.لكحل، مروة؛ ناصر، عبير. (٢٠١٨). **التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة – دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة قالمة**. الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.

٢٤.معوض، خليل ميخائيل. (٢٠٠٤). مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف بمصر.

٢٥.مقداد، غالب رضوان. (٢٠١٣). **قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض التغيرات**. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية في الجامعة الاسلامية (غزة)، فلسطين.

٢٦.منصوري، نبيل؛ وناس، عبدالله؛ برجي، هناء. (٢٠١٨). **الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى لشخصية الطلبة**. مجلة دفاتر المخبر، منشورات مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، الجزائر. المجلد ١٣، العدد ١، ص ص ١٥٥ – ١٧٨.

References:

27. Hammad, Mahammad Ahmed. (2023). **Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization**. Journal of Education and Practice. Vol. 7, N. 15, pp. 54 – 65.

الملاحق:

ملحق رقم ١

مقياس الصحة النفسية المعدل SCL – 90 –R

ترجمة و تقنين أ. د عبد العزيز موسى محمد ثابت

استاذ الطب النفسي-كلية الصحة العامة -جامعة القدس

مدير البرامج الاكاديمية في غزة - مدير معهد الطفل فرع غزة

رئيس شعبة الطب النفسي للأطفال و الناشئة " باتحاد الاطباء النفسيين العرب و مدير تحرير مجلة الطب النفسي للاطفال و الناشئة العرب -

ت ٠٠٩٧٠٨٢٦٤٤٢١٠, فاكس ٠٠٩٧٠٨٢٨٨٩٢١٩ و موبيل ٠٠٩٧٢٥٩٩٦٠٤٤٠٠,

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، إذ يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها – يرجى اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا" عليك اختيار رمز صفر وهكذا...

١	الصداع المستمر	٠	١	٢	٣	٤
٢	النرفزة والارتعاش	٠	١	٢	٣	٤
٣	حدوث أفكار سيئة	٠	١	٢	٣	٤
٤	الدوخان مع الاصفرار	٠	١	٢	٣	٤
٥	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	٠	١	٢	٣	٤
٦	الرغبة في انتقاد الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٧	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون علي أفكاري	٠	١	٢	٣	٤
٨	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي	٠	١	٢	٣	٤
٩	الصعوبة في تذكر الأشياء	٠	١	٢	٣	٤
١٠	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	٠	١	٢	٣	٤
١١	يسهل استثارتي بسهولة	٠	١	٢	٣	٤
١٢	الألم في الصدر والقلب	٠	١	٢	٣	٤
١٣	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	٠	١	٢	٣	٤
١٤	الشعور بالبطء وفقدان الطاقة	٠	١	٢	٣	٤
١٥	تراودني أفكار للتخلص من الحياة	٠	١	٢	٣	٤
١٦	أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون	٠	١	٢	٣	٤
١٧	أشعر بالارتجاف	٠	١	٢	٣	٤
١٨	عدم الثقة بالآخرين	٠	١	٢	٣	٤
١٩	فقدان الشهية	٠	١	٢	٣	٤
٢٠	البكاء بسهولة	٠	١	٢	٣	٤
٢١	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٢٢	أشعر باني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	٠	١	٢	٣	٤
٢٣	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	٠	١	٢	٣	٤
٢٤	عدم المقدرة على التحكم في الغضب	٠	١	٢	٣	٤
٢٥	أخاف أن أخرج من البيت	٠	١	٢	٣	٤
٢٦	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	٠	١	٢	٣	٤
٢٧	الألم في أسفل الظهر	٠	١	٢	٣	٤
٢٨	أشعر بان الأمور لا تسير على ما يرام	٠	١	٢	٣	٤
٢٩	أشعر بالوحدة	٠	١	٢	٣	٤

٣٠	أشعر بالحزن " الاكتئاب "	٠	١	٢	٣	٤
٣١	الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير	٠	١	٢	٣	٤
٣٢	فقدان الأهمية بالأشياء	٠	١	٢	٣	٤
٣٣	الشعور بالخوف	٠	١	٢	٣	٤
٣٤	أشعر بأنه يسهل إيذائي	٠	١	٢	٣	٤
٣٥	اطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة	٠	١	٢	٣	٤
٣٦	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	٠	١	٢	٣	٤
٣٧	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	٠	١	٢	٣	٤
٣٨	أعمل الأشياء ببطء شديد	٠	١	٢	٣	٤
٣٩	زيادة ضربات القلب	٠	١	٢	٣	٤
٤٠	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	٠	١	٢	٣	٤
٤١	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	٠	١	٢	٣	٤
٤٢	عضلاتي تتشنج	٠	١	٢	٣	٤
٤٣	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٤٤	صعوبة النوم	٠	١	٢	٣	٤
٤٥	أفحص ما أقوم به عدة مرات	٠	١	٢	٣	٤
٤٦	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	٠	١	٢	٣	٤
٤٧	الخوف من السفر	٠	١	٢	٣	٤
٤٨	صعوبة التنفس	٠	١	٢	٣	٤
٤٩	السخونة والبرودة في جسمي	٠	١	٢	٣	٤
٥٠	أتجنب أشياء معينة	٠	١	٢	٣	٤
٥١	الشعور بعدم القدرة علي التفكير	٠	١	٢	٣	٤
٥٢	الخدر والنمنمة في الجسم	٠	١	٢	٣	٤
٥٣	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	٠	١	٢	٣	٤
٥٤	فقدان الأمل في المستقبل	٠	١	٢	٣	٤
٥٥	صعوبة التركيز	٠	١	٢	٣	٤
٥٦	ضعف عام في أعضاء جسمي	٠	١	٢	٣	٤
٥٧	أشعر بالتوتر	٠	١	٢	٣	٤
٥٨	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	٠	١	٢	٣	٤

٥٩	الخوف من الموت	٠	١	٢	٣	٤
٦٠	الإفراط في النوم	٠	١	٢	٣	٤
٦١	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	٠	١	٢	٣	٤
٦٢	توجد عندي أفكار غريبة	٠	١	٢	٣	٤
٦٣	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٦٤	أستيقظ من النوم مبكرا"	٠	١	٢	٣	٤
٦٥	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	٠	١	٢	٣	٤
٦٦	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	٠	١	٢	٣	٤
٦٧	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	٠	١	٢	٣	٤
٦٨	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٦٩	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٧٠	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	٠	١	٢	٣	٤
٧١	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	٠	١	٢	٣	٤
٧٢	أشعر بحالات من الخوف والتعب	٠	١	٢	٣	٤
٧٣	أشعر بالخوف من التواجد في الأماكن العامة	٠	١	٢	٣	٤
٧٤	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد	٠	١	٢	٣	٤
٧٥	أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا"	٠	١	٢	٣	٤
٧٦	الآخرون لا يقدرون أعمالي	٠	١	٢	٣	٤
٧٧	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	٠	١	٢	٣	٤
٧٨	الشعور بالضيق وكثرة الحركة	٠	١	٢	٣	٤
٧٩	أشعر بأني غير مهم	٠	١	٢	٣	٤
٨٠	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	٠	١	٢	٣	٤
٨١	الصراخ ورمي الأشياء	٠	١	٢	٣	٤
٨٢	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٨٣	أشعر بأن الآخرين سيستغلوني	٠	١	٢	٣	٤
٨٤	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	٠	١	٢	٣	٤
٨٥	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	٠	١	٢	٣	٤
٨٦	توجد عندي تخيّلات وأفكار غريبة	٠	١	٢	٣	٤
٨٧	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	٠	١	٢	٣	٤

٨٨	أشعر بأني غير قريب وبعيد من الآخرين	٠	١	٢	٣	٤
٨٩	الشّعور بالذنب	٠	١	٢	٣	٤
٩٠	عندي مشكلة في عقلي " نفسي "	٠	١	٢	٣	٤

ملحق رقم ٢

مقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥)

الفقرة	معترض بشدة	معترض احيانا"	بـدرجـة متوسطة	عادة	دائما"
أشعر أنّ الحياة عقيمة بلا هدف ولا مستقبل واضح.	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بضعف الأمل بسبب ضغوط الحياة .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي على مستقبلي .	٠	١	٢	٣	٤
كثرة وقوع الكوارث هذه الايام يقلقني .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بقلق بسبب سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهداف لي.	٠	١	٢	٣	٤
ينتابني شعور بأن حياتي صعبة بسبب كثرة البطالة .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت بالمستقبل	٠	١	٢	٣	٤
عدم تفكيري بالمستقبل يشعرني بالأمان .	٠	١	٢	٣	٤
ينتابني شـــعور بالخوف والوهم من إصـــابتي بمرض خطير او حادث مستقبلا.	٠	١	٢	٣	٤
تمضـي الحياة بشـكل مزيّف ومحزن ومخيف ما يجعلني أقلق من المجهول .	٠	١	٢	٣	٤
أشـــعر بالاحباط واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصّعب تحسّنها مستقبلاً .	٠	١	٢	٣	٤
أخشى أن تتغير حياتي إلى الاسوأ في المستقبل	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بصعوبة التخطيط للمستقبل .	٠	١	٢	٣	٤

أشعر بعدم القبول من الآخرين مستقبلاً للتغيّرات الجسمية المستمرة .	٠	١	٢	٣	٤
يكثر تفكيري بالموت بشكل مستمر	٠	١	٢	٣	٤
يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بقلق من غلاء المعيشة وارتفاع الاسعار	٠	١	٢	٣	٤
عدم تفكيري بالمستقبل يشعرني بالأمان .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر بالفشل من المستقبل.	٠	١	٢	٣	٤
أعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف احققها .	٠	١	٢	٣	٤
التفوّق يدفعني لتحقيق مستقبل مشرق.	٠	١	٢	٣	٤
أسعى لتحقيق طموحات وأهداف واضحة في حياتي المستقبلية .	٠	١	٢	٣	٤
أشعر أن مستقبلي سيكون مشرقا .	٠	١	٢	٣	٤
أكافح لتحقيق مستقبل باهر .	٠	١	٢	٣	٤
يشعرني إيماني بالقضاء والقدر، بعدم القلق من المستقبل.	٠	١	٢	٣	٤
يضمن الالتزام الديني والاخلاقي للانسان مستقبلاً آمناً.	٠	١	٢	٣	٤
شعوري بالارتياح أنني قد أنجز بعض أهدافي يخفّف قلقي المستقبلي.	٠	١	٢	٣	٤