

"قلق المستقبل وعلاقته بالإكتئاب في ظل جائحة كورونا طبقاً لبعض المتغيرات لدى عينة من
طلبة جامعة الملك عبد العزيز"

(رسالة مقدمة لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس - تخصص إرشاد النفسي)

إعداد الباحث:

سيف بن عبد الله المطيري

إشراف:

أ. د. محمد جعفر جمل الليل

المملكة العربية السعودية / جامعة الملك عبد العزيز / كلية الآداب والعلوم الإنسانية / قسم علم النفس

1423 هـ / 2021 م



الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والاكْتئاب لدى طلبة الجامعة في ظل أزمة كورونا 19، وكذلك معرفة ارتباط الإصابة بكورونا ببعض المتغيرات الديموغرافية: نوع الدراسة ومكان السكن ومقدار الدخل الشهري، في درجة تلك العلاقة، ولتحقيق ذلك استُخدم المنهج الوصفي، واستُعين بمقياس سوسن فرغلي لمعرفة درجة قلق المستقبل، ومقياس غريب عبد الفتاح لمعرفة درجة الاكْتئاب.

بلغ حجم الدراسة (1042) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز في جدة، وُزعت إجاباتهم عن مقياس الدراسة وتُسَلِّمت منهم إلكترونيًا. وقد استُخدمت الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية من أجل تحليل البيانات، وعولجت إحصائيًا باستخدام تحليل التباين ومعامل الارتباط واختبار ت.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكْتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكْتئاب تبعًا لمتغير الإصابة بكورونا أو عدم الإصابة أو إصابة أحد أفراد الأسرة بها. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكْتئاب تبعًا لمتغير نوع الدراسة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكْتئاب تبعًا لمتغير الإقامة في المدينة أو خارجها. ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل حسب الدخل الشهري للأسرة، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الاكْتئاب حسب الدخل الشهري للأسرة.

وكانت من أهم التوصيات: توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم وقدراتهم، والتعرف إلى تبعات اليأس والقلق، ومساعدتهم على التخطيط الجيد لمستقبلهم بناء على نوع دراستهم، والتعرف إلى كيفية التعامل مع الأزمات والأوبئة والوقاية منها، والحث من خلال وسائل الإعلام على نشر الطمأنينة تجاه التعامل مع كورونا 19، وحماية الأفراد من آثارها، وعليهم اتباع النشرات الصحية التوعوية المنتشرة في الجامعة.

وأما المقترحات فكانت: عمل برامج علاجية مكثفة تشتمل على العناية الطبية والعلاج النفسي للطلبة المصابين بكورونا 19، ودعوة الإدارة الجامعية إلى المزيد من الاهتمام بنشر التوعية بالصحة النفسية، من خلال البرامج الإرشادية للطلبة عن السلوكيات النفسية القويمة وأثرها في الحياة الجامعية والشخصية للطلبة، وإجراء مزيد من الدراسات عن قلق المستقبل والاكْتئاب، وعمل دراسة أوسع تضم جميع فئات المجتمع.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، الاكْتئاب، جائحة كورونا، الطالب الجامعي.

1 - 1 مقدمة الدراسة:

منذ أكثر من عام اجتاحت العالم جائحة كورونا COVID-19، وتواجه العالم حتى الآن (Masiero, 2020) وينتمي كل من فيروس كورونا المستجد وفيروس السارس SARS والميرس MERS إلى عائلة "فيروسات كورونا"، (علي، 2020) ولقد أدت هذه الجائحة إلى تعرض كل فئات المجتمعات لتغير غير مسبوق في مدة قصيرة، تغير طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمّر اقتصاد العديد من الدول، وأثر في أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران؛ فعمل الكثيرين عن ممارسة أعمالهم

ودراستهم، ويات العالم أسيرًا لفيروس كورونا. (Viswanath, 2020) (الفقي، 2020) وهذا ما أدى إلى زيادة الضغوط النفسية المتعددة بسبب عواقب صحية واجتماعية واقتصادية وفردية ناتجة عن الأزمة، فتسببت أزمة كورونا بحدوث ضغوط نفسية وقلق واكتئاب؛ بسبب الحجر الصحي والضييق والخوف من الإصابة، وانتشار أعداد الوفيات لنسب كبيرة من عامة السكان. (Petzold, 2020)

لقد تضاعف أعداد المصابين بالقلق والاكتئاب منذ بداية COVID-19، ومن المتوقع أن تزداد نسبة الاكتئاب إذا استمر التباعد الجسدي والعزلة. (Dozois, 2021) والطلاب الجامعيون يواجهون العديد من العوامل الضاغطة في الحياة الجامعية؛ كطبيعة المناهج الدراسية التي تدرس لهم، والقلق من الاختبارات، والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات فيسيولوجية ينتج عنها مطالب واحتياجات تستدعي إشباعًا، وطموحات وأهدافًا تستدعي تحقيقًا، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز. (الزيود، 2004) (ابن صبار، 2013)

فالمستقبل وما يحمله من غموض وقلق من الموت والمرض في أي لحظة والشعور بعدم الأمان، والخوف المرتقب من أي شيء، وكل شيء، والذي يعني بداية للقلق على المستقبل وهذا ما يحث الفرد على استحضار خبرات نحو تحقيق ذاته، وإيجاد معنى لوجوده وخوفه من الموت قبل تحقيق أهدافه يجعله فردًا قلقًا لما سوف يجلبه له المستقبل من عقبات. (عبد العزيز، 2006) (فطوح، 2016) وهنا يمكن الإشارة إلى أن طلاب الجامعة عندما يتعرضون بشكل مستمر للضغط النفسي، فهذا يجعلهم في حالة من الإجهاد. (Dong, 2020) (الفقي، 2020) وبذلك ترتفع نسب القلق من المستقبل والكآبة.

2 - 1 مشكلة الدراسة:

في ظل الأزمة الحالية التي تواجهها كل مجتمعات العالم، اضطرت هذه المجتمعات إلى اللجوء إلى إجراءات متعددة من أجل مواجهة جائحة كورونا منذ بدايتها حتى الآن؛ مثل تعليق الدراسة، أو الدراسة عن بعد في جميع المراحل الدراسية، ولا شك أن هذه الإجراءات الاحترازية تؤدي إلى حرمان الطلبة بوجه عام من التعليم المباشر الذي يتميز بالتفاعل المستمر بين الطالب والأستاذ، وبين الطالب وغيره من الطلاب، بالإضافة إلى تقليل درجة التفاعل بينه وبين الأنشطة في المؤسسات التعليمية وخاصة في الجامعات، وهذا ما قد يؤثر سلبياً في الاستفادة المأمولة من الدراسة المباشرة، ومن التسهيلات التي تقدمها الجامعات.

إن الشباب، وخاصة طلبة الجامعة، يعيشون حالة من الخوف من استمرار جائحة كورونا، والشعور باليأس من الوصول إلى هذه المشكلة في القريب العاجل، وقد يؤثر ذلك في النظرة المستقبلية. (الرفاعي، ٢٠٢٠) (علي، ٢٠٢٠).

نشأت مشكلة الدراسة الحالية من المظاهر التي خلفتها جائحة كورونا ١٩ على الجانب الصحي والمهني والدراسي وغير ذلك من المجالات المختلفة وأنشطة الإنسان في أغلب المجتمعات، وما صاحب ذلك من قلق وخوف من تبعات هذه الجائحة على المدى القريب وال المدى البعيد، خاصة وأنها أمام سيل مستمر من الأخبار عن هذا الوباء، وطبقاً لهذا تحددت مشكلة الدراسة في التعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب في ظل جائحة كورونا، والتحقق من الفروق في كلا المتغيرين باختلاف العمر والتخصص والبيئة السكنية والدخل الشهري، لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

وتأتي تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- 1 - ما العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز؟
- 2 - ما الفرق بين طلبة الجامعة في كل من قلق المستقبل والاكنتاب حسب الإصابة بكورونا وعدم الإصابة بها وإصابة أحد أفراد الأسرة؟
- 3 - ما الفرق بين طلبة الدراسات النظرية وطلبة الدراسات العلمية في كل من قلق المستقبل والاكنتاب؟
- 4 - ما الفرق في قلق المستقبل والاكنتاب بين الطلبة الذين يسكنون المدينة والطلبة الذين يقيمون خارج المدينة؟
- 5 - ما الفرق بين طلبة الجامعة في كل من قلق المستقبل والاكنتاب حسب الدخل الشهري للأسرة؟

3 - 1 أهداف الدراسة:

(تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة في ظل أزمة كورونا 19، وتأثير المتغيرات الديموغرافية المحددة في هذه الدراسة، في درجة تلك العلاقة).

- 1- التعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.
- 2 - التعرف إلى الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب بين طلبة جامعة الملك عبد العزيز حسب الإصابة بكورونا، وعدم الإصابة بها، وإصابة أحد أفراد الأسرة.
- 3 - التعرف إلى الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب بين طلبة الدراسات النظرية وطلبة الدراسات العلمية في كل من قلق المستقبل والاكنتاب.
- 4 - التعرف إلى الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب بين الطلبة الذين يسكنون المدينة والطلبة الذين يقيمون خارج المدينة.
- 5 - التعرف إلى الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب بين طلبة الجامعة في كل من قلق المستقبل والاكنتاب حسب الدخل الشهري للأسرة.

4 - 1 أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من مكانة الطالب الجامعي، وما يعقد عليه من أمل في المجتمع، وما يسعى إليه من تطور إيجابي يشمل حياته ومستقبله وما ينتظره منه الآخرون من دعم نفسي مستمر، خاصة في ظل أزمة من الأزمات التي تشهدها البشرية كجائحة كورونا 19، وما قد تؤدي إليه من درجات مرتفعة في كل من قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة، وبصدود العلاقة المتشابكة بينهما التي قد تتأثر بوجود بعض المتغيرات كالإصابة وعدم الإصابة؛ كالجنس ومكان الإقامة وطبيعة الدراسة -علمية أو أدبية- ومستوى الدخل الشهري للأسرة، ويمكن تقسيم هذه الدراسة إلى:

1-4-1 الأهمية النظرية:

- 1 - معرفة درجات قلق من قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز في ظل أزمة جائحة كورونا.
- 2 - الحاجة إلى معرفة العلاقة بين انتشار الأوبئة مثل فيروس كورونا وقلق المستقبل والشعور بالاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

1-4-2 الأهمية التطبيقية:

- 1 - تسليط الضوء على العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، في ظل جائحة كورونا 19 واعتبارها علاقة ذات تفاعل في وجود بعض المتغيرات الشخصية لعينة الدراسة، قد يساعد في التنبؤ باحتمال تأثيرها في مختلف حياة الطالب الجامعي في الجوانب الشخصية والاجتماعية والسلوكية.
- 2 - النتائج المحتملة للدراسة الحالية سوف تساعد القائمين على تدريس طلبة الجامعة والمسؤولين على المراكز الإرشادية على تقديم الدعم النفسي والتربوي والإداري المناسب لهذه الفئة المهمة في المجتمع.

5 - 1 مصطلحات البحث:

1 - قلق المستقبل:

التعريف: هناك مجموعة من التعريفات لقلق المستقبل، فتعرّفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA بأنه إحساس الفرد بالخوف والتوتر والضيق من توقع أحداث أو مواقف في المستقبل، بحيث تكون مجهولة المصدر في الغالب، وليست على درجة جيدة من الوضوح. (قادير 2019)

- وفي التسعينيات من القرن الماضي عرف زالسكي قلق المستقبل بأنه: حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات السلبية التي قد تحدث للفرد في المستقبل، فهو حالة من القلق الشديد بسبب تهديد أو كارثة حقيقية وما قد تؤدي إليه. (المؤمنى ونعيم، 2013) وهو حالة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيه، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، ويطلق عليه قلق التوقع (الرفاعي، 2020).

التعريف الإجرائي: ما يقيسه مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

2 - الاكتئاب:

التعريف: حالة من الهم والحزن والانصراف عن الاستمتاع بمباهج الحياة والرغبة في الموت، مع هبوط النشاط، ونقص الحماس للعمل والإنتاج.

التعريف الإجرائي: ما يقيسه مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

3 - جائحة كورونا:

التعريف: تلك الكارثة العالمية الناتجة عن ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة، والتي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخرًا في مدينة يوهان الصينية في أواخر 2019، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ إذ ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبقًا له تلك الحالة المرضية من خلال القطرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص (WHO,2020).

التعريف الإجرائي: ما يقيسه المقياس عن طريق الإجابة عن سؤال: هل أصبت بالفيروس؟ على نموذج الإجابة الخاص بمقياسي قلق المستقبل والاكتئاب.

4 - الطالب الجامعي:

التعريف: الطالب هو الشخص الذي يطلب العلم، ويسعى للحصول عليه، ومصطلح جامعي أطلق عليه نسبة إلى المكان الذي يحصل منه على العلم.

التعريف الإجرائي: ما يقيسه المقياس من خلال البيانات الشخصية في مقياسي قلق المستقبل والاكتئاب.

6 - 1 حدود الدراسة:

1 - حدود المكان: جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.

2 - حدود الزمان: الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٢ هـ في جامعة الملك عبد العزيز.

3 - الحدود البشرية: (1000) من طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

4 - الحدود المعنوية: متغيرات الدراسة: المتغيرات (المستقل، التابع): قلق المستقبل والاكتئاب، والمتغيرات: الإصابة وعدم الإصابة، الدراسة الإنسانية والعلمية، الإقامة داخل المدينة أو خارجها، النوع، الدخل الشهري.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: قلق المستقبل

ثانيًا: الاكتئاب

- الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة

- فروض الدراسة

الفصل الثاني

أدبيات الدراسة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: تعقيب عام على الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

تمهيد: تناول هذا الفصل عرضاً لمفاهيم الدراسة، وهي: قلق المستقبل، والاكتئاب، وجائحة كورونا، وطلبة الجامعة.

1-1-2 مفهوم القلق anxiety :

يُعد القلق من الحالات الانفعالية المعقدة والمزمنة أحياناً، وهو أحد أهم الاضطرابات التي تؤثر في صحة الفرد ومستقبله، وغالباً ما يُربط القلق بالخوف والفرع، ويعدُّ مؤشراً رئيساً لمختلف الاضطرابات العقلية والعصبية.

ويعرفه ريكمان (Ryckman, 1993): بأنه إحساس مؤلم يشعر به الفرد عندما يتعرض الأنا للتهديد من قوى

مجهولة. (P.61) (كرميان، 2007)

أما سبيلبيرجر (Spielborgor) فيفرق بين القلق بوصفه سمة Anxiety Trait والقلق بوصفه حالة Anxiety State ، ويعرف القلق بوصفه سمة بأنه عبارة عن استعداد سلوكي، يظل كامناً عند الإنسان لتنبهه، ويعمل على تنشيط المنبهات لديه، سواء كانت تلك المنبهات داخلية أو خارجية، فالقلق بوصفه سمة عبارة عن استعداد، وهو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً وتوقع الأحداث السيئة. (قادير، 2019)

ويصفه (Barlow, 2000) بوصفه حالة بأنه يعكس أهمية القابلية للتوافق والتخطيط للمستقبل؛ إذ إن التوجس والتفكير بشأن الأحداث المستقبلية لا تشكل مشكلة إلا إذا كان يصاحبها قلق لا يمكن السيطرة عليه، ويكون عندئذ القلق حالة مزمنة يصعب التعامل معها. (كرميان، 2007) ويصف الشخص الذي لديه نزوع أو تهيؤ للقلق أنه مهياً لأن يدرك أخطاراً دائمة في علاقته بالآخرين، وتهديدات لتقديره لذاته. (الشبؤون، 2011)

وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرًا من الضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائمًا، ويبدو متشائمًا ومتوتر الأعصاب ومضطربًا. (أغليبي، 2016، ص165)

2-1-2 أنواع القلق وتصنيفاته:

قلق عام: لا يرتبط بموضوع محدد، ولكنه غامض وعام، وله أعراض كثيرة، منها العجز، وعدم التركيز، واضطراب النوم، وزيادة النشاط في الجهاز العصبي؛ كالعرق، وخفقان القلب، وتوتر العضلات؛ كالتميل، وتوقع الشر.

قلق واقعي: يكون مثيره خارجيًا؛ كالخوف على مريض مصاب بمرض خطير. (أغليبي، 2016)

قلق عصابي: ويعبر عن القلق الذي يكون مصدره مجهولًا، ولا يعرف له سبب؛ أي القلق المرضي الغامض: وهو يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب أو الخجل نظرًا لقيام هذا الشخص بارتكاب فعل يتعارض مع الأخلاق.

قلق شعوري: يعي الفرد أسبابه، ويمكنه تحديدها والتصدي لها، ويزول في الغالب بزوال تلك الأسباب.

قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد مبرراته رغم سيطرته على سلوكه. (قادير، 2019)

ويختلف مفهوم القلق عن مفهوم قلق المستقبل، فالقلق شعور عام بالخوف والتهديد، أما قلق المستقبل فيعبر عن حالة من التوتر وعدم الارتياح ناتج عن توقع حدوث مجريات غير مرغوبة، وتضخيمها وترقبها على أنها مؤكدة الحدوث، مع زيادة في تقدير الأذى المتوقع وشدته فيما يتصور الفرد حدوثه من مواقف. (فنتة، 2017)

2-1-3 قلق المستقبل Future anxiety

مقدمة:

نتيجة القلق والاضطرابات الذي يعيشه الإنسان من جراء المشكلات والأزمات الاقتصادية والاجتماعية، بالإضافة إلى التطور العلمي الهائل المتسارع في جميع الميادين؛ ينشأ قلق المستقبل، ويمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوفًا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضًا يعيشها الفرد، تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئًا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير؛ مثل الاكتئاب، أو اضطراب نفسي عصبي خطير، فيؤدي ذلك إلى تزايد القلق لديه، ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل. (محمد، 2014)

وترى (وفاء، القاضي، 2009) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق، ويعدُّ قلق المستقبل جزءًا من القلق المعمم باعتبار المستقبل مساحة لتحقيق الرغبات، والطموحات، وتحقيق الذات، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمع على التغيرات في المجالات كافة نتج عنها الشعور بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، وفقدان الشعور بالأمان، وتدني اعتبار الذات والتفكير السلبي. (13)

وإن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات، ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات؛ كروية الواقع بطريقة غير سليمة انطلاقاً من مشكلات الحاضر (سعود، 2014). فقلق الفرد من المستقبل الذي ينتظره، يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته، ويشل قدراته، وهو بذلك يعوق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها، والتي تحقق له السعادة والرضا، وقد أشارت دراسة إبراهيم (2003) إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له. (بنيس، 2018)

4-1-2 مفهوم قلق المستقبل:

يختلف مفهوم قلق المستقبل عن مفهوم القلق، فالقلق شعور عام بالخوف والتهديد، أما قلق المستقبل فهو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بُعداً، وتوقع الأحداث السيئة (قادير، 2019)، وهو شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمان، وعدم الثقة بالنفس. (فطوح، 2016)

ويُعبر قلق المستقبل عن التشاؤم والخوف وعدم الثقة في المستقبل، والخوف من التغيرات غير المرغوبة مستقبلاً (كالفشل في العمل والزواج والصدقة)، وعدم الارتياح تجاه الحوادث المتعلقة بالمستقبل، وهو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بُعداً من مواجهة الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيه، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور بعدم الأمان والطمأنينة نحوه والانزعاج، وفقدان القدرة على التركيز والصداع. (عشري، 2004)

كما أنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات، سواء كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من التحكم بالنتائج والبيئة (جبر، 2012)، ويغلب عليه التشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل (سعود، 2014)، وهو قلق موضوعي؛ لأن ما يثيره معروف إلا أن شدته وتسارعه وسيطرته على الفرد تتباين وتختلف. (الشمري، 2012)

ولقد تعددت التعريفات الخاصة بقلق المستقبل، فتعرفه (kagan, 2004) بأنه: شعور غامض غير سار يصحبه توقع حدوث شيء غير مرغوب فيه، مع توقع تهديدات مستقبلية محتملة. (p.178)

أما تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس: فهو "حالة من التخوف والتوتر وعدم الارتياح تنجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك". (عبد العزيز، 2015)

وتعرفه (شند، 2005): بأنه حالة من الترقب والحذر والتوجس والشر والتشاؤم تجاه المستقبل العالمي والأسري والشخصي على المدى البعيد والقريب. وتعرفه شقير (2005) بأنه: حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية، وهو جزء من القلق العام على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف، وفقدان السيطرة على الحاضر. (فطوح، 2016)

أما تعريف conner & hunter (2003): فقلق المستقبل هو حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغييرات غير المرغوبة مستقبلاً". (97)

وهو خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة، ويتملك الفرد خلالها خوف معمم نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتفسير السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، وشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات، وفقد القدرة على التركيز والصداع والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمل والطمأنينة نحو المستقبل. (قادير، 2019)، وهو "انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم، وعدم الراحة أو الاستقرار، مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبًا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول". (عبد الخالق، 1987، ص27)

وقد ينشأ قلق المستقبل نتيجة التوترات والأزمات والضغوط النفسية التي يعيشها الشباب الجامعي، بالإضافة إلى التغييرات السريعة والتطورات الكبيرة التي يتميز بها عصرنا؛ مثل الانفتاح والحداثة والعلاقات بين الدول وانتشار الأوبئة، وكل هذه التحديات العالمية تزيد الأعباء والصعوبات التي يواجهها الشباب الجامعي في الحياة (مثل قلة فرص العمل) والتي من شأنها أن تثير قلق المستقبل لديهم، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل. (الشلاش، 2015)

وبعد الاطلاع على تعريفات قلق المستقبل يُعرفه الباحث بأنه: "شعور الفرد بعدم الراحة والتفكير المستمر والتخيل لما سيحدث له في المستقبل من مشكلات من المحتمل أنه لن يستطيع مواجهتها، ويصاحب هذا التفكير مشاعر جسدية مؤلمة؛ مثل الصداع وآلام في المعدة، وفقدان القدرة على التركيز في مهامه الحالية، ويؤثر ذلك كله في انفعالاته العصبية تجاه الآخرين، وتراجعته في مستواه الدراسي، وتظهر عليه علامات اضطراب الأكل والنوم.

5-1-2 البنية المعرفية لقلق المستقبل:

قلق المستقبل: هو خوف أو توتر ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة (مثل: الفشل أو النجاح في العمل - التعاسة أو السعادة في الزواج - الصحة أو المرض)، ويصاحب كلاً من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر"، فالقلق هو عدم الارتياح النفسي، ويتميز بالخوف والشعور بعدم الأمن، وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأعراض النفسجسمية، فهو اتجاه انفعالي أو شعور ينصب فقط على المستقبل بتناوب مشاعر الرعب والأمل. (محمد، 2010)

وبصفة عامة فإن الشباب قلقون بسبب الظروف الجسدية والاجتماعية الحرجة التي يمرون بها؛ ولذلك أطلق عليها سن المشكلات، أو سن الأزمات. (مرسي، 2002) (محمد، 2010)

ويمكن القول بأن قلق المستقبل قد يؤثر في مستوى طموح الشباب، ويعطل أهدافه، ويفقده القدرة على حل المشكلات، وهذا ما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ترتبط بعدم التركيز والنقص، وتعدُّ فاعلية الذات من الخصائص المهمة في مواجهة القلق. (شعبان، 2016)

فالتفكير السلبي تجاه المستقبل يجعل الطلاب يتبنون أفكارًا خاطئة وتوقعات سلبية، ونظرة الطلاب المتشائمة للمستقبل، وإدراكه المشوه للماضي والحاضر والمستقبل، وكثرة التفكير في الدراسة وأفاق التخصص يشغل الطالب في كيفية سير دراسته والتخصص الذي يدرسه، وذلك كله ينعكس على حياته النفسية. (أحمادي، 2015) وبوجه عام فإن النظرة المستقبلية: هي النظرة المهيمنة في جميع أنواع القلق؛

أي أننا في حالة شعورنا بأي نوع من أنواع القلق نتساءل: ما الذي سوف يحدث لنا؟ كما أن الإدراك يسبق القلق، وذلك حينما ندرك خطرًا ما محتملاً، ليأتي القلق بعد ذلك استجابة لما أدرك. (زاليسكي، نقلًا عن حمزة، 2005)

6-1-2 أهم العوامل المؤثرة في تكوين قلق المستقبل:

يعدُّ القلق من المستقبل نوعًا من أنواع القلق الذي يشكل خطرًا على صحة الأفراد وإنتاجيتهم؛ إذ يظهر نتيجة ظروف الحياة المعقدة، وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال توازن الفرد، فيكون له أكبر الأثر في الفرد، سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. (بنيس، 2018)

وقلق المستقبل نوع من الانفعالات غير السارة التي تحمل في طياتها عدم الارتياح، وتعمل عدة عوامل على تكوين قلق المستقبل، وظهور أعراضه، ومنها:

1 - الإحباط: والعيش في الماضي أحد العوامل المهمة المسببة لقلق المستقبل.

2 - التشاؤم: فالتشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصص اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في المواقف، فالأفراد المتشاؤمون ترتفع لديهم حالة القلق من المستقبل بشكل ملحوظ.

3 - الخوف من الفشل: يؤكد مولين (Molin) أن من يعاني قلقًا من المستقبل فإنه يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل. (قادير، 2019)

4 - عدم القدرة على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها. (فنتة، 2017)

5 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات. (محمد، 2014)

6 - شعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي، ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن مستقبله. (الشلاش، 2015)

7 - ضغوط الحياة أهم أحد العوامل المسببة لقلق المستقبل. (أحمادي، 2015)

8 - الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل. (فرغلي، 2019)

9 - نظرة الشخص السلبية لذاته، ونظرة الآخرين السلبية له.

10 - الظروف الشخصية المحيطة بالفرد. (إبراهيم، 2000) (علوش، 2019)

7-1-2 أنواع من قلق المستقبل:

1- قلق المستقبل الجماعي: يختلف في المستويات المترتبة، وهو قلق جماعي، وأسبابه عدد جماعة أو مدينة أو دولة معينة، ويختلف حدوثه باختلاف الجماعات المختلفة، واختلاف الظروف التي تعيشها تلك الجماعات.

- 2- قلق المستقبل الفردي: وهو القلق المرضي لدى الفرد نتيجة إحساس الفرد بمسؤوليته عن تخطيط مستقبله. (محمد، 2014)
- 3- قلق المستقبل الموضوعي: وهو خبرة انفعالية مؤلمة ترجع لإدراك الفرد لموضوع ما في محيط عالمه على أنه خطر مهدد.
- 4- قلق المستقبل العصابي: وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه، مصاحب بتوتر وعدم الاطمئنان والخوف من سلوكيات متوقع حدوثها مستقبلاً، ويحدث دون إدراك من الفرد. (القيسي، 2010)
- 5- قلق المستقبل المهني: هو حالة انفعالية غير سارة، يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر والضيق المصاحب لعدم الاطمئنان والخوف؛ نتيجة توقع خطر يهدد دراسته وتخصصه، بالإضافة إلى مستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي. (أحمادي، 2015)
- 6- قلق المستقبل الزواجي **Marital Future Anxiety**: يمكن تعريفه بأنه القلق الناتج عن التفكير في مستقبل الزواج، ويصاحبه عدم اطمئنان الفرد وتوجسه وخوفه من التغييرات غير المرغوبة التي من الممكن حدوثها بعد الزواج مستقبلاً؛ لذا فهو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب الزواجي. (علي، 2013)
- 7 - قلق الامتحان **Test Anxiety**: وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهلع العظيم عند مواجهة الاختبارات. (عبد الخالق، 1987)
- 8-1-2 أسباب قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي:
 - 1 - ارتفاع مستوى المعيشة، وكثرة متطلباتها، وتحولها من حياة سهلة إلى حياة مركبة.
 - 2 - حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب، والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها. (أحمادي، 2015)
 - 3 - الغموض ونقص القدرة على معرفة المستقبل، والإحساس بالعجز، وعدم السيطرة على رؤية المستقبل، مع رؤيته بصورة مشوهة.
 - 4 - الخوف من المرض، وخصوصاً الأمراض الخطيرة. (محمد، 2010)
 - 5 - عدم قدرة الشخص على فصل أمنيته عن التوقعات المبنية على الواقع.
 - 6 - عدم القدرة على التكيف مع المشكلات الحالية تجعل الفرد يتوقع أنه ليس من الممكن السيطرة على مشكلات مستقبله. (فنتة، 2017)
 - 7 - الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، والتقليل من فاعلية الشخص في التفاعل مع الأحداث، والنظر إليها بصورة سلبية. (فرغلي، 2019)
 - 8 - التفكك الأسري وما يحويه من مشكلات، وعدم مساعدة الفرد من الوالدين أو من يقوم مقامهما على حل مشكلاته، مع الشعور بالعزلة وعدم الانتماء إلى الأسرة أو المجتمع.

9 - عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل، وعدم القدرة على الفصل بين الأمانى والتطلعات عن الواقع الذي فيه. (شعبان، 2016)

10 - لخصائص الفرد النفسية دور في ظهور القلق من المستقبل، فالذي يشعر بالخوف والتهديد والتوتر النفسي والذنب سيكون أكثر استعدادًا للقلق من غيره من الأشخاص. (الكعبي، 2020)

11 - عامل السن: تغيرات العمر والأزمات التي تزداد في مراحل عمرية معينة دون المراحل الأخرى هي التي تؤدي المسؤولية الأولى في نوعية هذه العلاقة واتجاهها. (إبراهيم، 2002) (جبر، 2012)

9-1-2 أعراض قلق المستقبل:

تتشابه أعراض قلق المستقبل مع أعراض القلق العادية (الطبيعي) ومع القلق العصابي، لكن أعراض قلق المستقبل تتميز بأنها ذات اتجاه نحو مستقبل الفرد، أو بأشياء يتوقع الشخص حدوثها وتثير قلقه وخوفه، وأهمها:

١ - توقع الشر والخطر بصورة مستمرة.

٢ - التشاؤم من أي تغير يحدثه الشخص في حياته، أو أي قرار يتخذه تجاه أي موقف.

٣ - الشعور بالضياع وعدم معرفة الفرد ما يجب أن يقوم به.

٤ - صعوبة التعبير عن النفس.

وتنقسم إلى:

- أعراض نفسية: مثل الشعور بالخوف من الموت، والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل إيجابي وسوي، وهذا ما يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف والذعر الشديد والتوتر والعصبية من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل (أغليبي، 2016)، مع اليأس وهبوط الروح المعنوية، والحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه، وانحراف المزاج وتقلبه، وعدم ضبط النفس، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بالنقص وعدم الكفاية، وفتور الانفعال، والانطواء والانسحاب والوحدة، والسكون والشروذ حتى الذهول، والتشاؤم المفرط، والنظرة السوداء للحياة، والتبرم منها، وعدم الاستمتاع بمباهجها، والبكاء، ولا المبالاة، وإهمال النظافة، والمظهر الشخصي، وقلة الكلام، وانخفاض الصوت، والشعور بالذنب وتصيد أخطاء الذات وتضخيمها، واحتقار الذات، وتراود المريض أفكار الانتحار أحيانًا. (الهور، 2016)

- أعراض جسدية (فسيولوجية): الأعراض الجسمية للقلق كثيرة، منها: توتر العضلات والتعب والصداع، وكثرة تصبب العرق، والارتعاش، وشحوب الوجه، وسرعة التنفس، وخفقان القلب، وآلام الصدر، واضطراب النوم وكوابيس مزعجة، والأرق. (أغليبي، 2016)

- أعراض معرفية: كالتطرف في الأحكام، والجمود في شكل مواقف حادة صادمة، والمغالطات والتشوهات المعرفية. (القبيسي، 2010)

- أعراض اجتماعية: الافتقار للإيجابية في المواقف الاجتماعية، والصعوبة في البدء وتكوين علاقات جديدة،

والتفاعل المحدود وقلة المشاركة مع الآخرين، وعدم القدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل مناسب، أو الدفاع عما ينسب إليهم من خطأ أو تصرفات، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية كالعلاقات بالزوج أو الزملاء، ويشعر بعضهم بالوحدة ويميل إلى الانسحاب، (الهور، 2016)

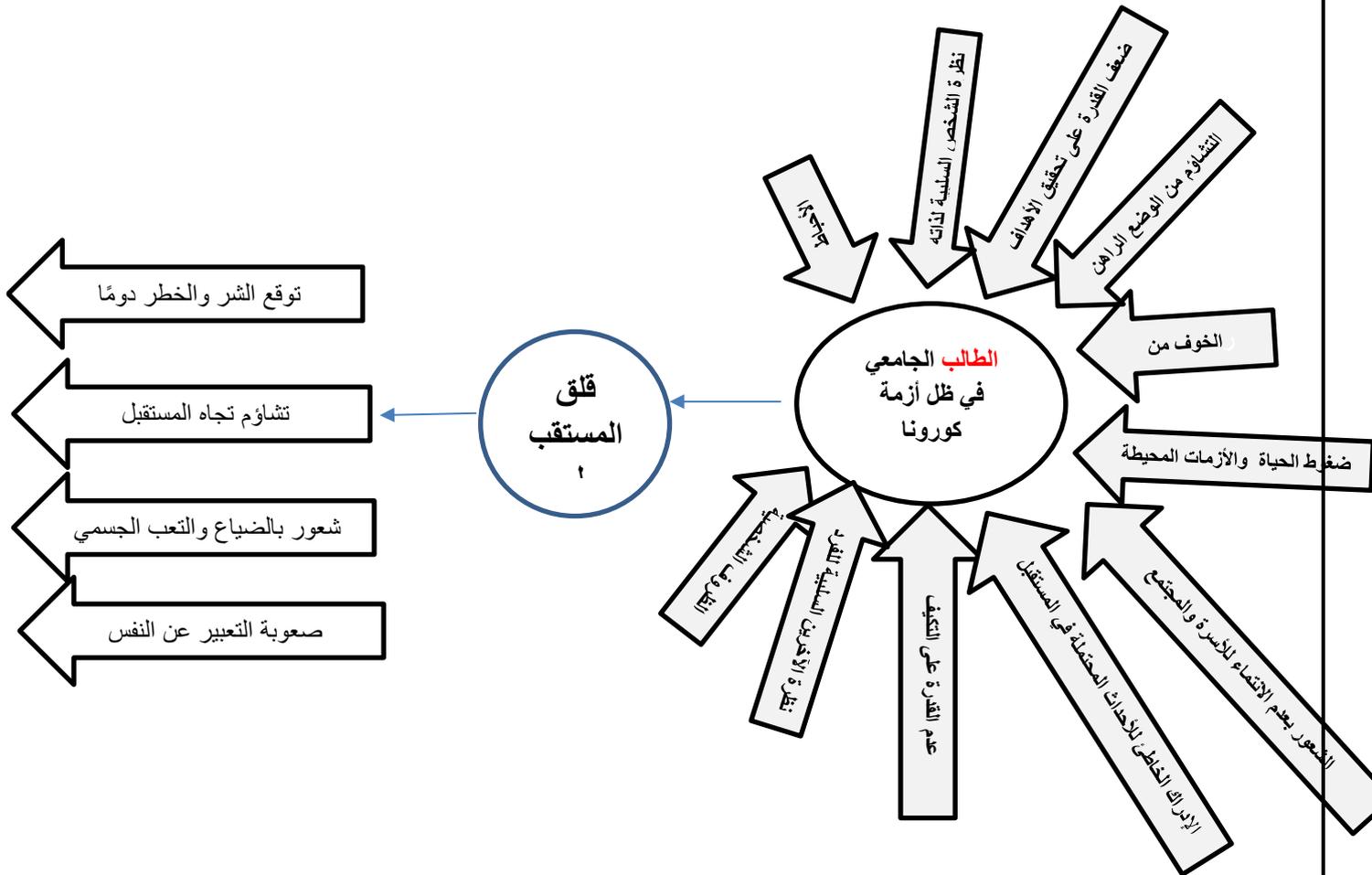
ويتفق علماء النفس فيما يتعلق بقلق المستقبل على أنه قلق موضوعي؛ لأن ما يثيره هو معروف لكنهم يتباينون من حيث شدته وتسارعه وسيطرته على الفرد. (الشمري، 2012، 201)

وتتخذ الأعراض عدة مستويات:

المستوى الأول: ينتبه الفرد للأحداث الخارجية بحساسية شديدة.

المستوى الثاني: يصبح الفرد أقل سيطرة على سلوكه في مواقف الحياة العادية.

المستوى الثالث: لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويسرع تهيجه وحساسيته تجاه الأحداث. (علوش، 2019)



رسم يوضح أسباب قلق المستقبل وأعراضه لدى طلاب الجامعة أثناء جائحة كورونا (عمل الباحث)

10-1-2 أبعاد قلق المستقبل:

يرتبط قلق المستقبل بالعديد من الأبعاد التي توضح معناه من عدة اتجاهات، وهذه الأبعاد التي قيست في هذه الدراسة عن طريق تطبيق (مقياس قلق المستقبل إعداد - سوسن فرغلي، 2019):

أولاً - البُعد الجسمي: وهو مجموعة الأعراض المرضية التي تصيب الجهاز الهضمي والتنفسي والعصبي، والناجمة عن فرط التفكير في المستقبل والخوف منه.

ثانياً - البُعد المعرفي: المعتقدات الخاطئة والأفكار المشوهة التي يتبناها الفرد، وشعوره بالغموض وفقدان الأمل تجاه المستقبل.

ثالثاً - البُعد الوجداني: حالة وجدانية تشتمل على نظرة سلبية وعدم اطمئنان الفرد تجاه المستقبل، وأنه لن يستطيع تحقيق طموحه.

رابعاً - البُعد الاجتماعي: توقع الفرد نظرة الأسرة والمجتمع له بشكل سلبي في المستقبل -والخوف من ذلك- يجعله يقوم بسلوكيات اجتماعية غير مرغوب فيها.

خامساً - البُعد الاقتصادي: توقع الفرد أنه لن يستطيع الحصول على عمل مناسب في المستقبل، وبذلك لن يستطيع الزواج وتكوين أسرة، وهذا ما يجعله يشعر باليأس، ويؤثر في الجانب الدراسي لديه.

11-1-2 النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

أولاً: النظرية السلوكية:

يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن القلق عبارة عن استجابة خوف مكتسبة تُستثار بواسطة مثيرات تستطيع أن تثير الخوف والقلق لدى الفرد، وإن كان بعض تلك المثيرات لا تخيف أصلاً (محمد، 2005، 4: 5). ويرتبط القلق بالسمات الشخصية العقلية منها والوجدانية، ولعل من أهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل بوصفها معززاً ذاتياً للقلق. (حبيب، 2014: 313) (بنيس، 2013، ص 13)

القلق في مدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية

أولت نظرية التحليل النفسي موضوع القلق أهمية كبيرة، فقد وصفه فرويد بأنه: "الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب"، كما يرى فرويد: "أن القلق الواقعي شيء معقول ومفهوم، ويعرفه على أنه استجابة الإدراك لخطر خارجي؛ أي الأذى مستقبلي ومتوقع، وأنه مرتبط بمنعكس الفرد، وقد يكون مظهرًا من مظاهر غريزة حفظ الذات".

نظرية القلق عند مدرسة التحليل النفسي (الحديث):

قامت في بعض الأحيان بمخالفة فرويد مع البناء والتوظيف لكثير من آرائه النظرية؛ ككارن هورني التي اهتمت بالدوافع العدوانية أكثر من الدوافع الجنسية، ويرى أدلر في كتابه تفهم مستقبل الإنسانية أن الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص. (القيبيسي، 2010، 24)

النظرية الإنسانية في تفسير قلق المستقبل:

تمثل المدرسة الإنسانية استنادًا للفكر الوجودي؛ لذا يرى الإنسان أن القلق: هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان، أو تهدد إنسانيته؛ ولهذا فإنه المثير الأساس للقلق، كما يرون أن فشل الفرد في تحقيق أهدافه واختيار أسلوب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي هو يريد لها. (قادير، بشرة، 2019، 45)

النظرية المعرفية في قلق المستقبل:

يرتبط قلق المستقبل بطريقة تفكير الفرد (المكون المعرفي) فحسب النظرية المعرفية يفترض النموذج المعرفي للقلق الذي يفترض أن خبرات الأفراد تثير القلق؛ وذلك بسبب أفكارهم عن أنفسهم وعن العالم حولهم، وتجعلهم يميلون إلى تفسير الكثير من المواقف على أنها مصدر تهديد لهم. (Hawton, 1996) (قادير، 2019، 49)

بعد العرض الموجز لنظريات القلق يتضح أن للقلق نوعين؛ أحدهما: قلق السمة أو القلق العصابي أو المزمن، وهو يمثل سمة من سمات الشخص، ويعد استعدادًا طبيعيًا لديه ليصبح قلقًا بسبب خبرات ماضية سبق أن مر بها، ولا تزال مستمرة في تأثيرها فيه، أما النوع الآخر: فهو قلق الحالة، وهو القلق المستهدف في الدراسة الحالية، ويطلق عليه القلق الموضوعي أو القلق الموقفي؛ إذ يرتبط بحدوث مواقف أو أزمات طارئة تحدث للفرد أو البيئة المحيطة به؛ كأزمة انتشار فيروس كورونا 19، في حين أن قلق المستقبل يتطور لدى الفرد مع ازدياد المخاوف والأسباب التي أدت إلى استمراره، خاصة إذا ارتبطت هذه المخاوف بمستقبل الفرد الدراسي والمهني والصحي، إضافة إلى ما يشاهده من أحداث وضحايا وتزايد أعدادهم، وغير ذلك من النتائج السلبية في المجال المهني والصحي وغيرها من المجالات.

ويتبنى الباحث النظرية المعرفية في قلق المستقبل؛ إذ إن التفكير السلبي تجاه المستقبل عند الشباب يتكون بسبب الظروف الجسدية والاجتماعية الحرجة التي يمرون بها، وبذلك تؤثر في طموحهم، وتعطل أهدافهم، وتقدهم القدرة على حل المشكلات، وهذا ما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات عند الشباب الجامعي، ويقل التركيز؛ لأن فاعلية الذات من الخصائص المهمة في مواجهة القلق؛ لذلك يعمل العلاج المعرفي المستتب من النظرية المعرفية على استعادة فاعلية الذات التي تساعد الشباب الجامعي على مزاوله حياتهم بشكل طبيعي أثناء أزمة كورونا 19.

12-1-2 مظاهر قلق المستقبل:

- 1 - الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، والانطواء، والشعور بالوحدة.
- 2 - الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه. (محمد، 2014)
- 3 - الانتظار السلبي لما قد يقع.
- 4 - الانطواء، وظهور علامات الحزن والشك.
- 5 - الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- 6 - عدم الثقة في أحد، وهو ما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين. (القببسي، 2010)
- 7 - تجنب المواقف المحرجة للشخص، وكذلك المواقف المثيرة للقلق. (شعبان، 2016)
- 8 - أفكار متكررة عن الخطر؛ فمريض القلق هو في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية. (محمد، 2010)

13-1-2 الآثار السلبية لقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي:

أكدت دراسة محمود (2013) أن شباب الجامعة يواجهون بصفة خاصة مستوى مرتفعاً من قلق المستقبل؛ إذ أكدت أنهم أكثر عرضةً وتأثراً بالضغوط الحياتية. (بنيس، 2018)

وإن القلق من المستقبل يجعل الفرد يحجم عن تحمل أي مسؤولية يمكن أن تسند إليه؛ لكونه يشعر بالفشل في جانب كبير من حياته، ويجعل الفرد في دوامة من الشكوك، ويخشى من اتخاذ القرارات سواء في الحاضر أو المستقبل؛ لأنه يخاف من ارتكاب الأخطاء؛ ويؤدي ذلك به إلى أن:

- 1 - يشعر الفرد بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب.
- 2 - الاعتمادية والعجز ولا العقلانية.
- 3 - الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة. (القببسي، 2010)
- 4 - يسبب حالة من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي إلى اضطراب في الشخصية. (عبد العزيز، 2015)
- 5 - صلب الرأي ومتعنت، عديم الثقة بالآخرين. (شعبان، 2016)

14-1-2 سمات ذوي قلق المستقبل:

- 1 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

2 - ظهور الانفعالات لأدنى سبب.

3 - عدم الثقة في أحد، وهذا ما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين. (القبيسي، 2010)

4 - عدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة؛ كالاختبارات الدراسية، وتدني اعتبار الذات. (فطوح، 2016)

5 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل. (علوش، 2019)

15-1-2 طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إن إدراك الفرد لحاجته لالتماس المساعدة النفسية، وتصوره الذاتي الذي يقرر من خلاله حاجته إلى العلاج النفسي بناء على ما يشعر به من مشكلات أو أعراض نفسية لديه، هو أولى الخطوات التي يجب أن يتخذها الفرد للتعامل مع قلق المستقبل. (عسيري، 2008)

أيضاً الإدراك الإيجابي للمفاهيم، واللجوء إلى الوالدين والعائلة للمعرفة والفهم، والاستيعاب المواقف المفهومة من قبل بشكل خاطئ، والعمل على زيادة قدرة الفرد على الموازنة بين ما يتمنى تحقيقه من أهداف وما يمكن تحقيقه، والضغط البيئية والعائلية التي من الممكن أن تؤثر فيه، وكيفية التعامل معها. (الشمري، 2012)

16-1-2 تأثيرات التغلب على قلق المستقبل:

قلق المستقبل يؤثر في الصحة النفسية والجسمية للطالب الجامعي، ويؤثر في أدائه الدراسي، وإذا استطاع العلاج منه والتغلب عليه عن طريق مواجهة الخوف والقلق، فإن ذلك يعود عليه باستعادته ضبط انفعالاته والتحكم بها، ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة، واستبصار الطالب بقدراته واستطاعته، فهم حقيقة المخاوف وأسبابها والتعامل معها، والتدريب على وضع أهداف واقعية تتناسب تخصصه وظروف المجتمع الذي يعيش فيه. (القبيسي، 2010)

17-1-2 العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب:

علاقة تفاعلية؛ فكلما زاد الحزن واليأس لدى الفرد، كان بشكل طبيعي متشاوراً تجاه المستقبل كرد فعل طبيعي لنظريته السوداوية تجاه الأحداث في الوقت الحاضر، ومن ثمَّ رؤيته إلى المستقبل بالنظرة نفسها، فالإكتئاب والقلق حالتان مرضيتان مختلفتان، لكنهما عادة ما يحدثان معاً، وقد يحدث القلق بوصفه أحد أعراض الاكتئاب، ويعدُّ الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بعد القلق، ويتفان في الأعراض من حيث الحزن والضيق والاضطراب الذي يمنع من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة، كما أن قلق المستقبل يتميز بالأفكار غير العقلانية التي تزيد من الحزن والاكتئاب لدى الفرد. (علوش، 2019)

ومن الاضطرابات الاكتئابية وفقاً لأعراضها الإكلينيكية إلى الاكتئاب العصابي (النفسي): هذا النوع من الاكتئاب معتدل الشدة، والخالي من الأعراض الذهانية، ومن أبرز أعراضه القلق، وشعور الفرد بالحزن والرغبة في البكاء، واضطراب النوم. (أغليليب، 2016)

فقلق المستقبل يمكن أن يكون عرضًا للاكتئاب؛ إذ يرى الفرد الأمور بعين سوداوية، فيتخيل المستقبل بهذا الشكل، وتزداد شكوكه وقلقه كلما اقترب أي حدث من المستقبل؛ كالاختبارات أو مقابلة عمل، وقد يكون الاكتئاب أحد أعراض قلق المستقبل حيث كثرة التوتر والإثارة السلبية، والخوف من المستقبل قد يصيب الإنسان بالحزن والهم كلما اقترب حدث من المستقبل.

كما أنهم يشتركون في طرق العلاج؛ كالتدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد المصاب بقلق المستقبل على التكيف مع الصور المتخيلة من المستقبل حتى لا يثيره ولا تقلقه بعد ذلك هذه الصور المتخيلة (علوش، 2019)، ويساعد الاسترخاء المكتئب على رؤية الصور الماضية والتعامل معها حتى سهولة التعامل مع وجودها، وهذا ما يعطي نظرة إيجابية للشخص بدلاً من النظرة السوداوية.

18-1-2 علاقة جائحة كورونا بقلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالب الجامعي:

تعدُّ الأعراض العصبية والنفسية؛ مثل القلق والاكتئاب والإثارة ولا المبالاة، جوانب معقدة تؤثر في صحة الفرد وبيئته، ولقد حدث تقاوم حاد في هذه الأعراض خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، وكان تأثيرها في الحياة اليومية واضحاً في التغييرات السلوكية والنفسية المرضية في الأشخاص المصابين أثناء جائحة COVID-19، وغالبًا ما تنشأ الأعراض من القيود الاجتماعية - والتباعد والدراسة عن بُعد - التي حدثت نتيجة للجائحة. (Simonetti, 2020)

وتأتي جائحة كورونا COVID-19 مصحوبة بضغوط نفسية متعددة بسبب عواقب صحية واجتماعية واقتصادية وفردية، وقد تسبب ضغوطاً نفسية. ولقد أعرب أكثر من 50% من سكان ألمانيا المشاركين في دراسة (Petzold, 2020) عن معاناتهم من القلق والضيق النفسي فيما يتعلق بوباء COVID-19، ولقد تسببت جائحة COVID-19 في زيادة كبيرة في حدوث القلق والاكتئاب وانتشارهما في معظم دول العالم، فمثلاً تضاعف عدد المشاركين الذين يعانون من ارتفاع مستوى الاكتئاب في كندا أكثر من الضعف (من 4% إلى 10%) منذ ظهور COVID-19. (Dozois, 2021)

وتفاعل الشخص مع المرض - أثناء كورونا - قد يؤدي إلى الاكتئاب، ولقد أثبتت الدراسات أن 60% من المرضى لديهم كآبة عند دخولهم المستشفى (الربيعي، 2014)، فالطالب يشعر بالعجز والألم والخوف من المجهول، وتظهر عليه أعراض القلق والخوف مما سيحدث له، وأنه قد يموت وقد لا يفيد ما يفعله الآن من مذاكرة وحضور في الجامعة في شيء، فالعدوى أثناء كورونا ووقت الاستشفاء الطويلة تؤدي إلى القلق، والاكتئاب، والإجهاد اللاحق للصدمة، أو الاضطرابات المعرفية. (Talan 2020)

وتزداد نسبة القلق المتعلق بوباء فيروس كورونا 2019 (COVID-19) في المجتمع، والقلق بشأن التغييرات غير المواتية في المستقبل الشخصي البعيد (Duplage, 2021)، وتشير نتائج هذه الدراسة المقطعية إلى أن المجموعات الأكثر تضرراً نفسياً من جائحة COVID-19 هي النساء والأفراد المصابون بأمراض نفسية سابقة، والأفراد الذين يعيشون في المناطق الحضرية، والذين يعانون من مرض مزمن مصاحب (Ozdin, 2020)، ولقد تأثرت الصحة العقلية للناس في جميع أنحاء العالم بشدة بسبب تفشي COVID-19.

وتكشف النتيجة التجريبية للدراسة أنه بسبب انتشار الخوف من فيروس كورونا؛ فإن القوى العاملة في المستقبل أصبحت قلقة بشأن مستقبلهم الوظيفي. ولقد ازدادت نسبة الاكتئاب الناجم عن "الخوف من COVID-19"، فبعد كوفيد 19 وسيطاً له تأثير كبير غير مباشر في العلاقة بين "الخوف من COVID-19" والقلق الوظيفي في المستقبل، وهذا يعني أنه بسبب اندلاع "الخوف من COVID-

19" أصبح الناس مكتئبين وقلقين بشأن مستقبلهم المهني والدراسي، وهذا ما يخلق تأثيراً سلبياً طويلاً المدى في علم النفس البشري.
(Mahmud, 2021)

ويحتاج الشخص للتعامل مع هذا الوباء إلى اكتساب صفات تخفض من القلق والاكتئاب لديه؛ مثل المرونة؛ لأنها سمة شخصية تمكن الأفراد من التعامل بشكل أفضل مع الأحداث المجهدّة أو المؤلمة، ولقد تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل تأثيراً أقل لتهديد Covid 19 المتصور على قلق المستقبل، ومن ثمّ على الرفاهية والإنتاجية الذاتية.
(Paredes, 2021)

19-1-2 الاكتئاب Depression:

مقدمة:

يُعد الاكتئاب من أهم المشكلات التي يعاني منها الناس في عصرنا الحالي وأخطرها حتى ساغ للكثير أن يطلقوا عليه عصر الاكتئاب، وهو المسبب الرئيس للعجز في الوقت الحاضر، ويفيد الخبراء بأنه سيصبح ثاني الأسباب التي تزيد من عبء المرض والعجز والتعوق الذي يتقل كاهل العالم عام 2020، ولقد شهدت المدة الأخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشاره في كل أنحاء العالم، وتقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب من (7-10%) من سكان العالم يعانون من الاكتئاب (غنيم، 2015، ص431)، وهذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناة نتيجة للإصابة بهذا المرض، وتكمن خطورة هذا الاضطراب في أنه أحد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى دمار الإنسان؛ لاتصاله بالانتحار أو بمحاولات الانتحار أكثر من غيره من الاضطرابات النفسية، وأن أكثر محاولات الانتحار وجدت شائعة بين عدد من الفئات، منهم المرضى نفسياً كما في حالات الاكتئاب، وأفاد تقرير صحي صادر عن منظمة الصحة العالمية (2010) أن المصابين باضطرابات نفسية واجتماعية هم أكثر الفئات عرضة للتهيش في البلدان النامية، لافتة إلى أن ربع سكان العالم سيصابون بمرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم، وأشارت المنظمة في تقريرها المنشور على موقعها الإلكتروني بشأن الصحة النفسية والتنمية أن الاكتئاب سيمثل ثاني أهم أسباب عبء المرض في البلدان متوسطة الدخل، وثالث أهم الأسباب في البلدان منخفضة الدخل بحلول عام 2030 (التميمي، 2013)، ولقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب نصف مليار شخص في العالم يعانون من مرض الاكتئاب، فمرض الاكتئاب حسب تقارير الأمم المتحدة يكلف سنوياً أكثر من 92 مليون يوم غياب عن العمل، كما أنه يمثل السبب الرابع للإعاقات في الوقت الحاضر، وسوف يصبح السبب الثاني للإعاقات بعد أمراض القلب. (Mendlewic, et al 2009) (عبد الرحمن، 2018)

20-1-2 مفهوم الاكتئاب:

إن مرحلة الشباب في المجتمع تركز على جودة الحياة، فالإحساس بأن الحياة تسير بلا هدف حقيقي وكأنه إحساس بلا مبالاة نقص القدرة على التكيف مع الضغوط الاقتصادية والاجتماعية الصعبة؛ أنقص القدرة على إيجاد فرص عمل تتناسب مع القدرات الحقيقية، فضلاً عن سرعة التغير الاجتماعي والتفاوت الطبقي والأوضاع السياسية على مستوى الوطن العربي، وغلاء المعيشة، وعدم الشعور بالأمان، فهذه العوامل تؤدي إلى الحزن والقلق، وهما محوران رئيسان في الإصابة بالاكتئاب. ويمكن القول بأن الاكتئاب بما يتضمنه من أعراض نفسية يتمثل بعضها في الشعور بالإحباط والملل والسأم ما هي إلا المشاعر نفسها التي يشعر بها الفرد عندما يفقد المعنى، وتؤدي به إلى الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب. (فطوح، 2016)

وهو حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم، فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية، ومنها نقص الاهتمامات، وتناقص الاستمتاع بمباهج الحياة، وفقدان الوزن، واضطرابات في النوم والشهية، بالإضافة إلى سرعة التعب، وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة، والميل للانتحار (الشبؤون، 2011، 767)

وورد تعريف الاكتئاب في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM-IV, 1994) الذي يعرفه بمزاج كدر، أو فقدان للاهتمام، والمتعة في معظم الأنشطة المعتادة أو كلها مع فقدان في الوزن، وشعور بالذنب، وصعوبة في التركيز، مع وجود أفكار حول الموت. (عسيري، 2008، ص 61)

ويعرف "أبو حامد الغزالي" الاكتئاب بأنه حالة من الألم النفسي تؤدي إلى الإحساس بالذنب، وانخفاض ملحوظ في تقدير الذات، والتحسر على الماضي، والتفكير فيه، والبحث في العلل والأسباب وراء المجهول، وقد يتخذ الاكتئاب أشكالاً متنوعة؛ مثل أشكال الوجد، وألواناً من المناجاة تتسم بالعزلة والانتواء من الهموم تأخذ طابع الدوام والاستمرار. (الغزالي، 25) (غنيم، 2015)

وعرفه عبد الخالق (1999) بأنه حالة انفعالية دائمة أو مؤقتة تتاب الفرد فيها مشاعر الضيق والحزن والانقباض، وسيطر عليه الشعور بالتشاؤم والهم، إضافة إلى الشعور بالعجز واليأس والقنوط والجزع، وترافق حالة الاكتئاب أعراض معينة تتصل بالنواحي المعرفية والمزاجية والسلوكية والجسدية؛ كانخفاض الاهتمامات، والتمتع بالحياة، وفقدان الشهية والوزن، وسرعة الإجهاد، واضطراب النوم، وعدم القدرة على التركيز، والإحساس بانخفاض الكفاءة والجدارة، إضافة إلى الأفكار الانتحارية. (اليحفوفي، 2003)

وعرفه (Beck 1976) بأنه: "استجابة لا تكيفية مبالغ فيها، وتتم بوصفها نتيجة منطقية لمجموع التصورات أو الإدراكات السلبية للذات أو للموقف الخارجي أو للمستقبل أو للعناصر الثلاثة مجتمعة".

وعرفته منظمة الصحة العالمية في تصنيفها الدولي العاشر (ICD-10-1994): بُعد المريض لاهتماماته وعدم تمتعه بما يبهج الآخرين، وتفاوت تلك الأعراض في كل نوبة بين اليسير والمتوسط والشديد؛ لذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب، وتتخلص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز، وانحطاط تقدير المريض لذاته وثقته بنفسه، ومعاناته من الإحساس بالذنب وعدم أهميته، والتشاؤم وسرعة الإنهاك، أو انعدام القوة والتفكير في الانتحار. (التميمي، 2013)

ومن التعريفات السابقة تبين أن الاكتئاب من اضطرابات المزاج، وتتعدد تعريفاته لكنها تشترك في أنه حالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن، وتأخر الاستجابة، والميول التشاؤمية، وقد يصل الفرد إلى الميل للانتحار.

ويعرفه الباحث بأنه: "حالة سوداوية يرى الفرد من خلالها الأحداث بإحباط شديد، وتندم أو تقل استجاباته تجاه الأحداث السارة، ويُعرض عن النشاطات المعتاد عليها، والإحساس بعدم الكفاءة وقلة التركيز، مع ظهور اضطرابات في النوم والأكل".

21-1-2 تشخيص الاكتئاب:

الحزن جزء رئيس من خبرة الكائن الحي؛ لذلك يجب ألا تشخص لحظات الحزن على أنها نوبات اكتئاب رئيس، إلا لو توفرت محكات الشدة أو معاييرها، وهي (خمسة من تسعة أعراض، أغلب الوقت تقريباً يومياً لمدة لا تقل عن أسبوعين) وعجز وكدر distress إكلينيكي. (غريب، 2007)

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM-IV, 1994) الذي يعرفه بالوصمة التي يتقبلها الفرد من المجتمع بمزاج كدر، أو فقدان للاهتمام والمتعة في معظم الأنشطة المعتادة أو كلها، والنظر إليها بسلبية نتيجة لأفكار عن المرض والعلاج النفسي مع فقدان في الوزن، وشعور بالذنب (Barney, et al., 2005)، ومنها نوبة الاكتئاب الأساس: التي يعاني الفرد منها خلال أسبوعين خمسة أعراض على الأقل من الأعراض المحددة للتشخيص، وتشكل تغيراً بالنسبة لما كان عليه سابقاً، وتمثل أحد الأعراض المزاج الاكتئابي. (اليحفوفي، 2003)

أ- محكات تشخيص نوبة الاكتئاب الرئيس: خمسة أو أكثر من الأعراض التالية وُجدت مدة أسبوعين، وتمثل تغييراً في الأداء المعتاد للفرد، ومنها على الأقل عرض من الاثنين:

1- المزاج الاكتئابي.

2 - فقدان الاستمتاع أو الاهتمام.

3- نقص واضح في الوزن ليس راجعاً للتنظيم المتعمد للوزن، أو الزيادة في الوزن (تغير حوالي 5% من وزن الجسم في شهر) أو انخفاض أو زيادة في الشهية تقريباً كل يوم.

4- الأرق أو الريادة في النوم تقريباً كل يوم.

5- تخلف أو تهيج حركي - نفسي تقريباً كل يوم.

6- الإجهاد أو فقدان الطاقة تقريباً كل يوم.

7- مشاعر بعدم القيمة أو مشاعر بالذنب غير مناسبة أو زائدة.

8- نقصان في القدرة على التفكير أو التركيز أو التردد تقريباً كل يوم.

- أفكار متكررة عن الموت (ليست فقط الخوف من الموت) تفكر متكرر في الانتحار دون خطة محددة، أو محاولات الانتحار، أو خطة محددة للانتحار.

9 - نقص واضح في الاهتمامات أو التمتع في كل الأنشطة أو أغلبها أغلب اليوم، تقريباً كل يوم.

ب - لا ينطبق على الأعراض محكات النوبة المختلطة.

ج- تسبب الأعراض كدرًا **distress** إكلينيكيًا واضحًا، أو عجزًا في الأداء الاجتماعي والمهني، أو غير ذلك من مجالات الأداء.
(غريب، 2007)

*الشخصية الاكتئابية: تدخل ضمن النوع غير المحدد المحور من اضطرابات الشخصية تتسم ب: مزاج متدنٍ وكئيبي مع مشاعر الإثم واليأس وفقدان الاهتمام والثقة إلى جانب الإحساس بالذنب. (بومدين، 2013)

22-1-2 أنواع الاكتئاب

تعددت تصنيفات الاكتئاب من عالم إلى آخر، ومن مؤلف إلى آخر، فهناك من صنفه من حيث الأسباب، وهناك من صنفه من حيث الأعراض؛ فمن حيث الأسباب أو المنشأ يصنف الاكتئاب إلى نوعين:

1- **اكتئاب خارجي المنشأ:** هذا النوع من الاكتئاب يصيب الفرد كرد فعل لظروف خارجية؛ مثل موت شخص عزيز، أو حدوث كارثة مالية، أو الرسوب في الامتحان، ولذلك يطلق عليه الاكتئاب التفاعلي؛ أي أنه رد فعل طبيعي، ونتيجة متوقعة للظروف الخارجية المسببة له، ويسمى بالاكتئاب النفسي.

2- **اكتئاب داخلي المنشأ:** هذا النوع من الاكتئاب يرجع إلى اضطراب في الجهاز العصبي المركزي، بعكس الاكتئاب النفسي الذي تعمل الأحداث الخارجية على إظهاره، ويسمى بالاكتئاب الذهاني. (أغليبي، 2016)

ومن حيث الشدة يصنف الاكتئاب إلى:

يُقسم الدليل الأمريكي الرابع (2004) مستويات الاكتئاب - حسب حدته وطبيعته الذهانية ومحدداته- إلى الأقسام التالية:

1 - البسيط (Mild):

توجد بعض الأعراض الاكتئابية اليسيرة غير المعوقة لفاعلية الإنسان المهنية والاجتماعية، وغير المؤثرة في علاقته.

2 - المتوسط (Moderate):

توجد الأعراض أو بعضها بدرجة متوسطة؛ من حيث تأثيرها في فاعليات الفرد، وهي حالة وسط بين الوسيط والحاد.

3 - حاد بلا خصائص ذهانية (SeverWithout Psychotic Features):

أعراض اكتئابية حادة ومعوقة بشكل كبير لفاعليات الفرد.

4 - حاد مع وجود خصائص ذهانية (SeverWith Psychotic Features):

أعراض اكتئابية حادة ومعوقة لفاعليات الفرد مع ظهور أعراض ضلالية وهلاوس ترتبط لدى بعض الناس بموضوع الاكتئاب، في حين لا ترتبط به لدى بعضهم الآخر. (الهور، ٢٠١٦)

2-1-23 أعراض الاكتئاب:

يشير إسو وبترمن (Essau & Peterman, 1994) إلى تنوع أعراض الاكتئاب، واتخاذها أشكالاً متعددة، وإلحاقها الضرر بالمصابين به بدرجات متفاوتة، وقد يظهر الاكتئاب في مختلف الأعمار. (اليحفوفي، 2003)

وتنقسم أعراض الاكتئاب إلى:

أولاً - أعراض الاكتئاب النفسية:

- 1 - ضعف الإرادة، وانعدام الثقة بالنفس، والتردد في اتخاذ القرارات.
- 2 - يغلب على الشخص الكسل، ويقل وزنه.
- 3 - ميول انتحارية، والقلق واضطراب النوم والكوابيس، وقلة الإنتاجية. (الشربيني، 2001، 106)
- 4 - وجه حزين، وأوضاع الانحناء، مع بطء في الكلام، ومزاج منخفض.
- 5 - مشاعر فقدان الأمل وفقدان الاهتمام، والشعور الواعي بالذنب. (العيسوي، 1991)
- 6 - فقدان الطاقة، وتغيرات في الشهية، وتغيرات في نمط النوم، وفقدان الاهتمام بالجنس، وفقدان الاستمتاع.
- 7 - القابلية للغضب أو الانزعاج. (غريب، 2000)

ثانياً - أعراض الاكتئاب الجسمية:

- 1 - الشعور بالتعب والإرهاق، وفقدان الشهية، والإمساك مع وجود اضطرابات في النوم. (العيسوي، 1991)

وتنتج عن هذه الأعراض آلام ذات دلالة عيادية، وتؤثر في الوظيفة الاجتماعية والمهنية أو ميادين أخرى مهمة، كما أنه لا يمكن عزو الأعراض الاكتئابية لأسباب فيسيولوجية، أو تناول مواد معينة، أو التهاب جسمي عام، كذلك يجب ألا نفسر الأعراض بالحزن لوفاة شخص عزيز، وتستمر الأعراض أكثر من شهرين، ويصاحبها خلل في الوظائف وانشغالات مرضية، تتمثل بانخفاض قيمة الذات، وأفكار انتحارية وأعراض فصامية، أو انخفاض في النشاط النفسي الحركي. (اليحفوفي، 2003)

والشعور بالحزن لدى المكتئب هو نتيجة انخفاض مستوى التعزيز الإيجابي، وارتفاع مستوى الخبرات غير السارة، ففي حال غياب التعزيز من منطلق التغذية الراجعة لضبط الذات التكيفي، هناك ثلاث عمليات متداخلة ترتبط بعملية تنظيم الذات، وهي: مراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات؛ ولهذا صوّرت أعراض الاكتئاب على أنها انعكاس للنقص والعجز في سلوك ضبط الذات. (الجاسم، 2018)

2-1-24 النظريات المفسرة للاكتئاب:

1 - النظرية المعرفية:

تذهب هذه النظرية إلى القول بأن العمليات المعرفية تؤدي دوراً مهماً في نشأة الاضطرابات الوجدانية، ويعتقد أن الأفكار والعقائد تسبب السلوك الانفعالي. والاكتئاب يقودهم لعمل النتائج غير المنطقية في تقويم أو في الحكم على ذواتهم، وعليها يطبع إدراك المريض للعالم بطابع معين، وكأن الشخص المكتئب يعمل في نطاق خفض أو بخس قيمة الذات ولوم الذات. (العيصوي، 1991، ص 75)

2 - النظرية السلوكية من وجهة نظر لوينسون في الاكتئاب:

عرف لوينسون الاكتئاب بأنه: زملة سلوكيات عرّفها الدراسات الوصفية والتحليلية التحليل العاملي للأفراد تتضمن:

أ- انخفاضاً في معدل السلوك.

ب- عبارات لفظية تعبر عن: القلق أو عدم الارتياح، والتقليل من قيمة الذات، ومشاعر الذنب، والملل المادي أو الدنيوي، والإجهاد.

ج- الشكاوى الجسمية؛ مثل: عدم النوم، وفقدان الشهية، والصداع.

إن الفرض الأساسي لوجهة نظر لوينسون وزملائه يذهب إلى أن المعدل المنخفض من الاستجابات التي يتلوها تدعيم يشكل مقدمة حاسمة لحدوث الاكتئاب. ويعرف التدعيم بنوعية التفاعلات بين الشخص وبيئته، فالتفاعلات بين الفرد وبيئته التي تؤدي إلى عائدات إيجابية (عائدات تشعر الفرد بالسعادة والرضا) تشكل تدعيمات إيجابية، ومثل هذه التفاعلات تقوي من سلوك الفرد. (غريب، 2007، ص 93)

3 - نظرية التعلم الاجتماعي لرونر: أن الاكتئاب استجابة وجدانية لدافع معرفي هو الشعور بالعجز أو توقعه أثناء السعي نحو إشباع الحاجات؛ أي أن الفرد المكتئب يدرك أن الدمر الذي كان متوقفاً قد ذهب، وأنه لا يستطيع إرجاعه، أو يدرك أن التعزيز الذي يرغب فيه مستمر، ولكنه ليس تحت منبطه الشخصي. فالمكتئب يعتقد أو تعلم أنه لا يستطيع السيطرة على الأحداث البيئية لاعتقاده أنه عاجز. (معمرية، 2000)

ويتبنى الباحث النظرية المعرفية في الاكتئاب؛ إذ إن العمليات المعرفية تؤدي دوراً مهماً في نشأة الاضطرابات الوجدانية، وأن الأفكار التي يتبناها الفرد هي التي تحدد استجابته على المثيرات مثل فيروس كورونا، فتفسير الموقف المستجد بطريقة مختلفة قد يؤدي إلى استقباله بشكل مختلف، أقل حدة في لوم الذات وتفكير الشخص بشكل سلبي في ما يتوقع حدوثه من سوء وقلقه بشأن ذلك، وهنا يأتي دور البرامج العلاجية المعرفية والمحاضرات التثقيفية للتعامل مع أزمة كورونا 19؛ إذ تساعد تغيير الأفكار في تقليل حدة الكآبة الناتجة عن التفكير الخاطئ حول الأزمة.

25-1-2 أسباب الاكتئاب:

تعددت آراء علماء النفس في تفسير أسباب حدوث الاكتئاب، فهناك تفسير من وجهة نظر بعض النظريات في علم النفس:

1 - النظرية البيولوجية: والتي ترى أن الخبرات الانفعالية تؤثر في النشاط الكيميائي للدماغ، ومن ثمَّ فالمشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعاً للتغيرات الكيميائية في الدماغ، ويفترض الباحثون أنه في حالة الاكتئاب تكون المواد الكيميائية العصبية مثل: السيروتونين والدوبامين Serotonin, Dopamine ناقصة في الدماغ، وهذا النقص هو ما يسبب الشعور بالاكتئاب.

2 - النظرية التحليلية: والتي تعد من أوائل النظريات التي شغلت بتفسير الاكتئاب والبحث عن أسبابه، وعلى رأسها نظرية فرويد أن الاكتئاب يحدث نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء بالموت أو الهجر أو الخسارة، فالخبرات الضاغطة الصدمية، التي يواجهها الفرد في السنوات المبكرة من عمره، قد تجعله مستهدفاً بشكل أساسي للاكتئاب.

3 - النظرية السلوكية: وترى أن الاكتئاب ينجم عن تدني مستوى التعزيز الإيجابي، وارتفاع مستوى الخبرات السلبية غير السارة، في حين تشير النظرية المعرفية وعلى رأسها نظرية بيك Beck, 1976 أن التشويه المعرفي لدى المكتئبين في خبرات الفشل والنجاح، وتحريف الإدراك والذاكرة؛ إذ ينخفض نسيان الأحداث السلبية المرتبطة بالتوقعات السلبية وبالشعور بعدم السرور واللذة، ويكثر نسيان الأحداث الإيجابية المتعلقة بالمتعة والسعادة. (الشؤون، 2011)

ويرجع عبد المنعم الميلادي (2004) أسباب الاكتئاب إلى ثلاثة عوامل أساسية، هي:

1 - الأسباب البيولوجية: أثبتت الدراسات أن حدوث خلل في المثبرات العصبية المواد الكيميائية (بالجهاز العصبي التي تقوم بنقل الإشارة العصبية من خلية عصبية إلى أخرى مثل السيروتونين) هذا الخلل هو المسؤول عن الإصابة بالاكتئاب النفسي، كما وجد أن هناك خللاً في إفراز بعض الهرمونات في مرض الاكتئاب، فيؤدي هذا الاختلال إلى اضطراب الخلايا العصبية التي تحتوي على المثبرات الكيميائية، وأيضاً اختلال بعض هرمونات غدد الجسم كالغدة الدرقية فوق كلوية، وهذا ما يؤدي إلى الاضطراب في المخ والجهاز العصبي، أو برى من يعانون من الحزن نتيجة فقدان قريب، وربما كان الخلل في الجهاز المناعي، وهذا ما يؤدي إلى حدوث أعراض نفسية للاكتئاب النفسي.

2- أسباب وراثية: أوضحت الدراسات الحديثة وجود عوامل في الجينات الوراثية لها دور مهم في الإصابة بالاكتئاب، ضغوط الحياة والعوامل النفسية أثبتت الدراسات أن هناك أحداثاً ضاغطة تسبق حدوث أول نوبة لاضطراب الوجدان أكثر من النوبات التالية، وقد تشمل هذه التغيرات فقدان بعض الخلايا العصبية وتغير للمثبرات الكيميائية؛ لذا يصبح المريض أكثر عرضة لنوبات أخرى من الاكتئاب. (فظوح، 2016، ص 288) كما أن الأقارب من الدرجة الأولى - أي الأهل والإخوة والأولاد - لشخص مكتئب هم أكثر عرضة للاكتئاب من الذين لا يملكون تاريخاً عائلياً للاكتئاب. (قري، 1430 هـ)

3- أسباب نفسية: كالوحدة، والعنوسة، والظروف المؤلمة، والخبرات الحزينة، وسوء التوافق، ويكون الاكتئاب شكلاً من أشكال الانسحاب ووجود الكره أو العدوان المكبوت، ولا يسمح للأنا الأعلى للعدوان أن يتجه للخارج ويتجه نحو الذات، حتى يظهر في شكل محاولة الانتحار، ويكون الاكتئاب هنا بمثابة الكفارة. (زهران، 2005) (علي، 2014)

وقد أشار بيك (Beck) إلى أن الأساس لحدوث اضطراب الاكتئاب هو تفسير الفرد وتقييمه للحدث والخبرة التي حدثت معه، حينها تحصل تلك التغيرات في المزاج، وتظهر تلك الانفعالات المختلفة من شخص لآخر، (بيك، 2007) وتشبه أعراض الاكتئاب في سن المراهقة الأعراض التي تظهر لدى البالغين الكبار عند الإصابة به، فقد تبدأ هذه الحالة في سن الرابعة عشرة، وهذا يعبر عنه بثلاثة أضعاف الاكتئاب في سن العاشرة. (محمود، 2004) وبعد بحوث طويلة اكتشف العلماء واستنتجوا أن الاكتئاب ليس له سبب واضح أو محدد، فذكروا ثلاثة عوامل قد تكون سبباً له، وهي الجينات الوراثية والبيئة المحيطة وكيمياء الدماغ، وقد يحدث الاكتئاب نتيجةً أو رد فعل للقلق والتوتر الذي يصاب به الفرد إثر تعرضه لمواقف معلقة وضاغطة من جانب بيئي، أما من جانب وراثي فإن 25% من أبناء المصابين بالاكتئاب لديهم فرصة للإصابة به. (غنيم، 2015)

27-1-2 العلاج النفسي للاكتئاب:

إن حياة الشباب تجابه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتنوعة قد تدفعهم في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق نتيجةً لأحداث الماضي المؤلمة، أو إمكانيات الحاضر المتواضعة، وبذلك يتكون لديهم الشعور بفقدان الأمل نحو المستقبل. (بنيس، 2018) كما تبين أن طلاب الجامعة تزيد اتجاهاتهم الإيجابية نحو التماس العلاج النفسي كلما تقدموا من المستوى الأول (Sharp, 2006) (عسيري، 2008)

يعد العلاج النفسي مصطلحاً عاماً لعلاج الاكتئاب عن طريق العلاج بالحوار أو المعالجة النفسية، ويمكن للأشكال المختلفة من العلاج النفسي أن تكون فعالة في علاج الاكتئاب، ويطلب المرضى العلاج النفسي للاكتئاب لمساعدتهم في استعادة الشعور بالارتياح، والقدرة على السيطرة على حياتهم، والمساعدة في تخفيف الأعراض التي يشعرون بها؛ مثل الحزن، واليأس، والغضب، وفقدان الرغبة في الحياة. وقد تشمل إستراتيجيات إعادة التأهيل في طب المنتجع الصحي التدليك العلاجي، والتدليك المائي، والطرائق البدنية، وأشكال عديدة من التمارين مثل التمارين المائية، والتنفس، والتوازن، وتمارين تقوية العضلات، والتنقيف الصحي، والتدخلات النفسية، والعلاجات المكملة للعلاج بالمياه المعدنية (Masiero et 2019).

على سبيل المثال بالتركيز على التمارين في المياه والغطس، مع الاستفادة من ممارسة الرياضة. (Fioravanti et al. 2011). (Masiero, 2020)

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

قام الشلاش، عمر (2015) بدراسة العلاقة بين كلاً من قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار غير العقلانية لدى طلاب جامعة شقراء، على عينة قوامها 150 طالباً وطالبة في كلية التربية في جامعة شقراء، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتحليل البيانات استخدمت معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية، في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وبين الصلابة النفسية

والأفكار غير العقلانية، كما أشارت إلى أن الأفكار غير العقلانية هي التي تسهم إسهامًا دالًا في المتغير النتيجة (قلق المستقبل)، في حين لا تسهم الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

دراسة الإمام، عباس (2010) عن علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدنمارك، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وسمة التفاؤل والتشاؤم، وتكونت عينة الدراسة من (110) من الشباب والشابات الذين كانت أعمارهم (18 - 35) سنة، وأسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين سمة التفاؤل - التشاؤم لأفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين (الذكور - الإناث) في سمة التفاؤل وسمة التشاؤم، ووجود علاقة عكسية لكلا الجنسين وقلق المستقبل، ووجود علاقة طردية بين سمة التشاؤم لكلا الجنسين وقلق المستقبل.

وقام جبران (2016) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي المترددين على العيادات الطبية في مدينة الملك سعود، كذلك هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وأبعاده والاكْتئاب لدى هؤلاء المرضى، بالإضافة إلى ذلك هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في كلٍّ من قلق المستقبل والاكْتئاب تعزى لعدد مرات الغسيل والعمر، وقد استُخدم مقياس (بيك للاكتئاب) ومقياس قلق المستقبل لسيد فهمي، وتكونت عينة الدراسة من (100) من مرضى الفشل الكلوي المزمن، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى منخفض في كلٍّ من قلق المستقبل والاكْتئاب لدى أفراد العينة، ووجود علاقة بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكْتئاب، ووجود فروق بين كبار السن والصغار (حسب العمر) في كلٍّ من قلق المستقبل والاكْتئاب.

وقامت هبة محمد (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى قلق المستقبل لدى الشباب في جامعة بغداد، والتعرف إلى الفروق فيه طبقاً للنوع الاجتماعي والحالة الاجتماعية والمهنة والعمر؛ إذ أجرت الباحثة دراستها على عينة من الشباب بلغت (155) شابًا وشابة تراوحت أعمارهم (18 - 30) سنة، مستخدمة مقياس قلق المستقبل من إعداد مسعود (2006)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، ووجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح غير المتزوجين من أفراد العينة، في حين لم تظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والموظفين من هذه العينة.

وقام كل من المؤمني ونعيم (2012) بدراسة كان الهدف منها الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة تلك الكليات بلغت 439 طالبًا وطالبة، وأعدت استبانة للكشف عن مستوى القلق لدى هؤلاء الطلبة من إعداد الباحثين، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة كان مرتفعًا؛ إذ جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل طبقًا لكل من متغير: التخصص والمستوى الدراسي، في حين ظهرت فروق بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب، وكذلك وجود فروق في جميع مجالات (أبعاد) استبانة قلق المستقبل المستخدمة (البعد الاقتصادي، وبعد العمل، والبعد الصحي، والبعد الاجتماعي، والبعد الأسري) وذلك طبقًا لاختلاف المستوى الدراسي، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بمستوى قلق المستقبل تعزى إلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.

وأجرى الرشيد (2017) دراسة حول قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل وعلاقتها ببعض المتغيرات، وكانت عينة الدراسة مكونة من 301 من الطلاب والطالبات، واستُخدم مقياس قلق المستقبل شقير، ومقياس الفاعلية الذاتية

للعدل، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين أغلب أبعاد قلق المستقبل والفاعلية الذاتية؛ إذ لم تشر النتائج إلى هذه العلاقة العكسية في بعدي قلق الصحة وقلق الموت.

وقامت سامية عدائكة (عدائكة، 2014) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة قلق المستقبل بالعزلة الاجتماعية - وهي من مظاهر الاكتئاب - لدى طلبة جامعة الوادي بالجزائر؛ إذ أجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة بلغت 155، وطُبِّق مقياس قلق المستقبل ومقياس العزلة الاجتماعية، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والعزلة الاجتماعية، كما أظهرت فروقاً في درجات قلق المستقبل تبعاً لاختلاف كلٍّ من المستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي وتبعاً للجنس، في حين لم يظهر اختلاف في درجات مستوى العزلة تبعاً لاختلاف المستويين الاجتماعي والثقافي والجنسي.

تناولت ليال الرفاعي (2020) في دراستها: قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين في ظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان، وأجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغت 300 طالب وطالبة من الجامعة اللبنانية والجامعات الخاصة، واستُخدمت استبانة قلق المستقبل، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل بوجه عام، لكن هناك فروق فيه ظهرت بين اختلاف المكان الجغرافي للإقامة؛ إذ كان قلق المستقبل مرتفعاً لدى الطلبة المقيمين في القطاعات الشمالية من البلاد، كذلك كان كل من قلق المستقبل الاقتصادي والاجتماعي مرتفعاً، كذلك أظهرت الدراسة وجود فروق بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات، ولا توجد فروق دالة إحصائية حسب العمر الزمني، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لدى قلق المستقبل بين المقيمين في المدينة والمقيمين في الأرياف من الطلبة لصالح المقيمين في الأرياف.

2-2-2 الدراسات التي تناولت الاكتئاب:

قام رضوان (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين التشاؤم والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات، وشملت الدراسة عينة تكونت من (1134) من جامعة دمشق، و(522) طالباً وطالبة من مدارس دمشق الثانوية، واستخدمت في هذه الدراسة قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس التشاؤم من إعداد الأنصاري، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين كل من الاكتئاب والتشاؤم، مع وجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب، في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم، كما لم يظهر ارتباط دال بين السن والاكتئاب والتشاؤم، ووجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب والتشاؤم، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكتئاب والتشاؤم؛ إذ إن الذكور والإناث في المرحلة الثانوية أقل اكتئاباً وأكثر تشاؤماً من طلبة المرحلة الجامعية.

دراسة معمريّة (2000) بعنوان انتشار مظاهر الاكتئاب النفسي بين طلاب وطالبات جامعة باتنة بالجزائر، هدفت إلى التعرف إلى نسبة انتشار الاكتئاب النفسي بين طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (527) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس الاكتئاب، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الاكتئاب لصالح الإناث؛ بمعنى أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور.

دراسة كيلي (Kelly, 2010) التي كانت عبارة عن مسح مقطعي عبر الإنترنت، بعنوان الوضع الاجتماعي والاقتصادي وخطر الاكتئاب بين طلاب التعليم العالي في المملكة المتحدة، أُخذت عينة من 133 من أصل 275 طالباً جامعياً من مجموعة من جامعات المملكة المتحدة في العام الدراسي 2008-2009، تتراوح أعمارهم بين 20 و26 عاماً، واستُخدمت نسخة مترجمة معدلة من مقياس الزقازيق للاكتئاب، وطلب من المشاركين إكمال استبانة صحة المريض، وأشارت النتائج إلى أن 30.3% من الطلاب يعانون من

الاكتئاب، وُحِدَت النسبة الأعلى وفقاً لاستبانة صحة المريض (37.4%)، وكانت الإناث أكثر اكتئاباً، وتزداد معدلات الاكتئاب مع تقدم الطلاب في السن.

وأجرى بلعيد (2018) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الاكتئاب واضطراب بعد الصدمة لدى طلبة جامعة في ليبيا، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات جامعة بني وليد (كلية الآداب) بلغت 296، وقد استُخدم مقياس الاكتئاب ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين أبعاد اضطراب ما بعد الصدمة والدرجة الكلية فيه، في حين لم تُظهر فروق دالة إحصائية في اضطراب ما بعد الصدمة طبقاً للسنة الدراسية (الفرقة).

أجرت أبو حسونة (2016) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، في ضوء المتغيرات الديموغرافية الآتية: (الجنس، والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي، والعمل)، وقد تكونت عينة الدراسة من (512) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية المتيسرة من جميع كليات الجامعة، ولتحقيق هدف الدراسة طور الباحث مقياساً لقياس مستوى الاكتئاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي للاكتئاب لأفراد عينة الدراسة كان (1.02) على المقياس الكلي، وجاء متوسط ترتيب الأبعاد على النحو الآتي: البعد المعرفي (1.05)، ثم البعد الجسمي (1.01)، وأخيراً البعد الاجتماعي (0.98)، وهذا يشير إلى أن مستوى الاكتئاب كان ضعيفاً في جميع أبعاد المقياس، وكذلك المقياس الكلي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية $(a) \geq 0.05$ في مستوى متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب ككل ومجالاته المختلفة تعزى لمستويات متغيرات الدراسة: (الجنس، والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي)، باستثناء متغير العمل، ولصالح الطلبة الذين لا يعملون.

وأجرت جاسم (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مظاهر الاكتئاب التفاعلي وفشل عمليات الذاكرة، لطلبة جامعة الشارقة للعام الدراسي 2015، والكشف عن العلاقة والاختلافات بينهم تبعاً لمتغير الجنس، ولتحقيق هذا الهدف أعدت الباحثة مقياسين للدراسة، هما مقياس الاكتئاب التفاعلي، ومقياس فشل عمليات الذاكرة والتحقق من صحتها واستقرارها، ثم طبقتهما على عينة عشوائية قوامها (300) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلاب الكلية يعانون من مظاهر الاكتئاب التفاعلي، لكنهم لا يعانون من فشل عمليات الذاكرة في الحياة الاجتماعية والأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر الاكتئاب التفاعلي لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فشل عمليات الذاكرة في متغير الجنس، وضعف العلاقة بين متغيرات المظهر التفاعلي للاكتئاب وفشل عمليات الذاكرة.

وأجرى الزعبي (2019) بحثاً هدفاً إلى كشف طبيعة علاقة الدعم الاجتماعي المدرك بالاكتئاب لدى طلبة جامعة دمشق، وتحديد مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لديهم، كما حاول الباحث الكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب، وقد تكونت عينة البحث من (297) طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى في جامعة دمشق، كان عدد الذكور فيها (149) طالباً، وعدد الإناث (148) طالبة سحبو بطريقتهم عشوائية طبقية، وطبق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ومقياس الاكتئاب، وقد جرى التحقق من الصدق والثبات بالطرائق العلمية المناسبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في الدعم الاجتماعي المدرك، لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في الاكتئاب.

وأجرت حفاف (2017) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى انتشار المشكلات النفسية (القلق، الاكتئاب، الخجل) في الوسط التربوي، وخطورة هذه الظاهرة على مرحلة المراهقة، وهي مرحلة حرجة من مراحل النمو النفسي والاجتماعي تحتاج إلى مساعدة واهتمام، وتحديد نوع العلاقة الارتباطية بين هذه المشكلات (القلق، الاكتئاب، الخجل) وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والتعرف إلى مستويات الطموح للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ومستويات كل من القلق والاكتئاب والخجل لدى التلاميذ، وأسفرت النتائج عن أن مستوى القلق منخفض لدى التلاميذ، ومستوى الاكتئاب متوسط لدى التلاميذ، ومستوى الخجل منخفض لدى التلاميذ، ومستوى الطموح عالٍ لدى التلاميذ، وتوجد علاقة ارتباطية بين بعض المشكلات النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعض المشكلات النفسية تعزى إلى متغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الطموح تعزى إلى متغير الجنس، أما الاقتراحات فكانت: الكشف المبكر عن المشكلات النفسية عند التلاميذ من طرف الأولياء والأساتذة أو الأخصائي النفسي وعلاجها قبل أن تصبح مشكلات حادة، وحسن معاملة التلميذ من طرف الوالدين والأساتذة، وتلبية حاجاته العمرية لتجنيبه كل العوامل التي يمكن أن تسبب له مختلف المشكلات النفسية بوصفه في مرحلة حرجة ألا وهي مرحلة المراهقة، وحث التلاميذ على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم، والاهتمام بمسألة إرشاد تلاميذ المرحلة الثانوية بتوجيههم تربويًا ومهنيًا؛ لمساعدتهم في رفع مستويات طموحاتهم المهنية والأكاديمية أكثر مما هي عليه الآن.

3-2-2 دراسات تناولت فيروس كورونا المستجد:

دراسة الفقي، أبو الفتوح (2020) بعنوان المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، وهي:

- تعاني طالبات الجامعات المصرية الحكومية والأهلية من المشكلات النفسية (اضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، الاكتئاب والضجر النفسي، الاكتئاب والكدر النفسي) والمترتبة على تفشي فيروس كورونا المستجد Covid-19 بصورة أكبر من طلاب الجامعات المصرية الحكومية منها والأهلية.

- يعاني طلاب وطالبات الجامعات المصرية الحكومية والأهلية ممن تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى 21 سنة من مجموعة من المشكلات النفسية المترتبة على تفشي فيروس كورونا المستجد Covid-19 زيادة على معاناة ذوي الأعمار من 18 إلى 19 سنة.

- يعاني طلاب وطالبات الجامعات المصرية الحكومية والأهلية ممن يسكنون في المدن أو القرى من درجة المشكلات النفسية نفسها المترتبة على تفشي فيروس كورونا المستجد Covid-19.

ترأس المطوع (2020) فريقًا بحثيًا بقسم علم النفس في جامعة البحرين ووزارة الصحة في مملكة البحرين للقيام بدراسة بعنوان العلاقة بين القلق والاكتئاب وتوهم المرض لدى عينة من مصابي كورونا (كوفيد 19) وأصحاب الحجر الصحي والعزل الذاتي في مملكة البحرين، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة طردية بين توهم المرض والاكتئاب لدى المصابين وأصحاب العزل الذاتي؛ إذ كلما زادت لديهم درجة توهم المرض زادت درجة الاكتئاب، كما أظهرت النتائج أن مرضى فايروس كورونا يعانون بدرجة عالية من القلق وتوهم المرض، وبدرجة أقل من المتوسط من الاكتئاب، في حين أظهرت نتائج الدراسة أن أصحاب الحجر الصحي يعانون بدرجة عالية من القلق، وبدرجة أعلى من المتوسط في توهم المرض والاكتئاب، كذلك أظهرت النتائج أن أصحاب العزل المنزلي الذاتي يعانون بدرجة عالية من القلق، وبدرجة أقل من المتوسط من توهم المرض، وبدرجة أعلى من المتوسط من الاكتئاب.

قام كلٌّ من: إسلام وبارنا وريهان وخان وحسين (Islam et al , 2020) بدراسة مسحية للكشف عن درجة الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة في بنجلادش خلال جائحة كورونا (كوفيد 19)، وكانت دراسة مستعرضة، وطبقت الدراسة على 476 من الطلبة في الجامعة، وقد أسفرت النتائج أن هناك معاناة من كل من القلق والاكتئاب بوجه عام، كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً في الاكتئاب وفقاً لعمر الطلبة لصالح الأكبر سناً من الطلبة.

دراسة هيرمن، ديرون (Herman, Dirawan (2015) التي هدفت إلى بحث السلوكيات المجتمعية للوقاية من الأمراض المعدية وعلاقتها بكل من (معرفة الأمراض المعدية، الوقاية من الأمراض المعدية، معرفة نمط الحياة النظيف والصحي، منع الدافع للأمراض المعدية)، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) فرد ممن يعيشون في القرى التي لديها حالات كثيرة من الأمراض المعدية في مقاطعة ماروس بإندونيسيا، وقد أظهرت النتائج أن المعرفة بالوقاية من الأمراض المعدية، واتجاهات الوقاية من الأمراض المعدية تؤثر في سلوك المجتمع للوقاية من الأمراض المعدية، في حين أن دافع الوقاية من الأمراض المعدية لا يؤثر في سلوك الوقاية من الأمراض المعدية، كما أشارت النتائج إلى أن المعرفة بالنظافة والصحة والوقاية من الأمراض المعدية يعد دافعاً قوياً لعدم زيادة الإصابة بالأمراض المعدية خاصة السل الرئوي وحمى الضنك والإسهال.

3 - 2 التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء ما عُرض من دراسات يمكن القول بأن أغلبها استخدم المنهج الوصفي؛ كدراسة رضوان (2000) ودراسة معمري (2000) وبلعيد (2018) والمطوع (2020)، وأن معظم الدراسات تناولت العلاقة بين القلق والاكتئاب ومدى انتشارها في المحيط الجامعي؛ كدراسة إسلام وزملائه (Islam et al. , 2020) وبلعيد (2018) وأبو حسونة (2016)، ودراسات أخرى تناولت انتشار مظاهر الاكتئاب والقلق على طلاب الجامعة؛ مثل حفاف (2017) وجاسم (2018) والزعبي (2019)، وقد أكدت نتائج أغلب تلك الدراسات خطورة انتشار جائحة كورونا 19، وتزايد درجات القلق والاكتئاب في أثناء إصابتها للمجتمعات، وخاصة المجتمع الجامعي، وقد كانت نتائج تلك الدراسات وما قدمه الباحثون على ضوءها دعماً للباحث في تحديد مشكلة الدراسة الحالية، والاستفادة من المنهجية العلمية والأدوات والطرق الإحصائية.

إن ما تختلف فيه الدراسة الحالية عن الدراسات المذكورة يتمثل في اختلاف مجتمع الدراسة، والمتغيرات الديموغرافية التابعة لها، وإجرائها في الوقت الحالي الذي تواجه فيه المجتمعات كافة جائحة كورونا 19، وما ترتب على ذلك من زيادة مخاوف الطلبة الجامعيين على مستقبلهم الصحي والدراسي.

4 - 2 فروض الدراسة:

- 1 - توجد علاقة دالة إحصائية بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.
- 2 - توجد فروق بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة تبعاً للإصابة بكورونا وعدم الإصابة بها وإصابة أحد أفراد الأسرة أو بعضهم.
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الدراسات النظرية وطلبة الدراسات العلمية في الجامعة في درجات قلق المستقبل والاكتئاب تبعاً لاختلاف طبيعة الدراسة علمية أم إنسانية.

- 4 - توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل والاكنتاب بين طلبة الجامعة المقيمين في المدينة والمقيمين خارجها.
5 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل والاكنتاب حسب الدخل الشهري للأسرة.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
 - عينة الدراسة
 - أدوات الدراسة
 - إجراءات تطبيق الدراسة
 - الأساليب الإحصائية المستخدمة
- الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها

- 1 - 3 منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لكونه مناسباً لموضوع الدراسة وأهدافها، وللغرض المطروحة.
- 2 - 3 مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة جامعة الملك عبد العزيز، والمقدر عددهم بـ (1042) تقريباً.
- 3 - 3 عينة الدراسة: بلغ عددها (1042) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز، وحُصِل على استجاباتهم بعد توزيع مقياس الدراسة عليهم عن طريق الحاسوب، وبمساعدة عمادة شؤون الطلاب في الجامعة؛ إذ اختيرت العينة قصدياً، وطبقاً لما ورد في إجابات الطلبة.
- 4 - 3 أداة الدراسة: مقياس قلق المستقبل - إعداد سوسن فرغلي - مع تعديل الباحث لعدة بنود، وتخصيص الأسئلة على وقت جائحة كورونا، وتأكد الباحث من الأهلية السيكمترية، ومقياس الاكنتاب - إعداد غريب عبد الفتاح - مع تعديل الباحث لعدة بنود، وتخصيص الأسئلة على وقت جائحة كورونا، وتأكد أيضاً من الأهلية السيكمترية.
- 5 - 3 الأساليب الإحصائية:

- 1 - معامل الارتباط (بيرسون) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة.
- 2 - تحليل التباين الثنائي للكشف عن الفرق في قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة حسب الإصابة بكورونا.
- 3 - تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب تبعاً لاختلاف نوع الدراسة ومكان الإقامة والدخل الشهري والتفاعل بينهم لدى طلاب وطالبات الجامعة.

- 4 - التكرارات والنسب المئوية (Percentages & Frequencies) وذلك بغرض وصف البيانات الشخصية والعملية لأفراد عينة الدراسة.
- 5 - المتوسط الحسابي (Mean) وذلك لمعرفة مدى ارتفاع استجابات أفراد العينة أو انخفاضها على فقرات الدراسة ومحاورها.
- 6 - الانحراف المعياري (Deviation Standard) للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل فقرة عن وسطها الحسابي، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها.
- 7 - تحليل التباين الأحادي أنوما للكشف عن الفروق في قلق المستقبل والاكنتاب تبعًا لاختلاف الدخل الشهري للأسرة.
- *ولقد طُبِّقت مقاييس الدراسة:

المقياس الأول: مقياس قلق المستقبل: من إعداد سوسن فرغلي (2019)، وقد صُمِّم من أجل قياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؛ إذ وُزعت عباراته في مجموعة من الأبعاد على النحو التالي بعد العرض على المحكمين ليناسب طلاب جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية:

- البُعد الأول - البُعد الجسمي: ويتكون من 9 عبارات، وجاءت أرقامه في النسخة النهائية على النحو التالي: 1، 6، 12، 17، 22، 27، 32، 37، 42
- البُعد الثاني - البُعد المعرفي: ويتكون من 9 عبارات، وجاءت أرقامه في النسخة النهائية على النحو التالي: 2، 7، 12، 13، 18، 23، 28، 33، 38
- البُعد الثالث - البُعد الوجداني: ويتكون من 11 عبارة، وجاءت أرقامه في النسخة النهائية على النحو التالي: 3، 10، 14، 19، 24، 29، 34، 39، 43، 46، 49
- البُعد الرابع - البُعد الاجتماعي: ويتكون من 11 عبارة، وجاءت أرقامه في النسخة النهائية على النحو التالي: 4، 11، 15، 20، 25، 30، 35، 40، 44، 47، 50
- البُعد الخامس - البُعد الاقتصادي: ويتكون من 11 عبارة، وجاءت أرقامه في النسخة النهائية على النحو التالي: 5، 8، 16، 21، 26، 31، 36، 41، 45، 48، 51

المقياس الثاني: مقياس الاكنتاب: من إعداد غريب عبد الفتاح (1990)، وقد صُمِّم أول مرة على يد الطبيب الأمريكي آرون بيك، ويتكون من 13 مجموعة من العبارات تقيس: 1- الحزن، 2- التشاؤم، 3- الشعور بالفشل، 4- عدم الرضا، 5- الشعور بالذنب، 6- عدم حب الذات، 7- إيذاء الذات، 8- الانسحاب الاجتماعي، 9- التردد، 10- تغير تصور الذات، 11- صعوبة النوم، 12- التعب، 13- فقدان الشهية.

صدق المحكمين:

عُرِض المقياسان بصورتها الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس؛ للتأكد من سلاسة العبارات ومناسبتها للعبارات التي تنتمي إليها. انظر الملحق (5-4-5).

0.812**	مجرد التفكير في تغيير واقعي للأفضل في المستقبل يقلقني.	32	0.298**	أخشى أن أكون سبباً في نقل العدوى للآخرين.	4
0.729**	أقلق وأتوتر عند الحديث عن حياتي المستقبلية.	33	0.422**	أتوقع أنني لن أستطيع الحصول على وظيفة في المستقبل.	5
0.417**	ينتابني شعور بأن علاقتي بأهلي في المستقبل لن تكون مستقرة.	34	0.665**	أشعر بضيق التنفس عندما أفكر في المستقبل.	6
0.687**	أرى في المستقبل مشكلة مادية كبيرة.	35	0.421**	أعتقد أنني غير قادر على مواجهة المشكلات التي تواجهني في المستقبل.	7

6 - 3 الدراسة الاستطلاعية لمعرفة إمكانية استخدام مقياس قلق المستقبل - إعداد سوسن فرغلي وتعديل الباحث - على البيئة السعودية

طُبِّقَ هذا المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (42) طالباً وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز، وقد عُرضَ المقياس على المحكمين - الملحق رقم (5-4-5)- وأجيز مع اتخاذ الباحث بكل تعليقات المحكمين عليه.

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس:

لقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات القائمة، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات، ودرجات العينة من كل عبارة وبين درجاتهم على البُعد الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس، ودرجاتهم على المقياس ككل، وكانت الارتباطات دالة، وهذا ما يتضح من الجداول الآتية:

الجدول (1) يوضح صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط) بين كل عبارة في البعد والمجموع الكلي للعبارات في مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	الرقم	العبارة	معامل الارتباط
1	أشعر بصداع عندما أفكر في المستقبل.	0.343*	29	متأكد من أن والديّ غير قادرين على مساعدتي في المستقبل.	0.678**
2	ضغوط الحياة تجعل من الصعب عليّ التفكير في تحقيق آمالي في المستقبل.	0.452**	30	أفكر في الطريقة التي أحصل بها على المال في الغد.	0.453**
3	أنا غير متفائل بقدرتي على تحقيق أهدافي في المستقبل.	0.543**	31	أشعر بالآلام في صدري عند التفكير فيما قد يحدث لي في المستقبل.	0.736**

يتبع الجدول (1)

0.670**	ينقبض صدري عندما أتخيل مستقبلي.	36	0.253	ينتابني شعور بالخوف عند توقع حدوث كوارث في المستقبل.	8
0.628**	أعتقد أن الغد لن يكون مشرقاً.	37	0.256	أشعر بالخوف من أن يكون للناس رأي سلبي في التواصل معهم.	9
0.525**	ينتابني شعور بالقلق بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي في المستقبل.	38	0.550**	ينتابني شعور بأن مهنتي في المستقبل لن تحقق لي المكانة المادية التي أتمناها.	10
0.579**	أتوقع أن البطالة والجريمة وانتشاء الأوبئة سوف تزدادان مستقبلاً.	39	0.267	أشعر بسرعة ضربات قلبي عندما أفكر في الغد.	11
0.545**	أفكر فيما سيحدث في المستقبل من تغيرات مادية.	40	0.308*	أعتقد أن المستقبل غامض وغير واضح.	12
0.456**	أصاب بالأرق بشكل متواصل عند التفكير في المستقبل.	41	0.556**	أشعر بانعدام الثقة في النفس تجاه أهدافي في المستقبل.	13
0.555**	أعتقد أنني شخص لا حول ولا قوة له.	42	0.420**	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تحقيق مكانة اجتماعية في المستقبل.	14
0.815**	ينتابني شعور بأن الفوضى والحروب سوف تسود العالم كله.	43	0.196	أشعر بعدم الرضا عن مستوى معيشتي لذلك أشعر بالقلق من المستقبل.	15
0.774**	أخشى من التغيرات الاجتماعية وانتشار الأوبئة وتأثيرها على مستقبلي.	44	0.390*	ينتابني شعور بالآلام في معدتي عندما أتخيل ما سيواجهني من صعاب في المستقبل.	16
0.818**	أشعر بالقلق عندما أقضي وقتاً طويلاً في تخيل مستقبلي الاقتصادي.	45	0.539**	أعتقد أنني لن أستطيع النجاح في المستقبل.	17
0.784**	يشد تعبي عندما أفكر في مستقبلي.	46	0.741**	ينتابني شعور بعدم الاطمئنان تجاه المستقبل.	18

ISSN: 2663-5798					
0.686**	أشعر بالغضب الشديد عندما أفكر في الغد.	48	0.639**	أقلق من المستقبل.	20
0.280	أشعر بتدهور القيم والمبادئ والمثل العليا في المستقبل.	49	0.514**	أشعر بانني غير قادر على إقامة صداقة مودة طويلة.	21
0.700**	أظن أنني لن أمتلك السكن أبداً؛ إذ ليس معي المال الكافي.	50	0.641**	أفكر في أن الحياة في المستقبل سوف تكون سوداء.	22
0.687**	ينتابني شعور بأن أوقات حزني أكثر من أوقات فرحي.	51	0.319*	أشعر بالقلق والتوتر عند التفكير في حدوث حروب في المستقبل.	23
0.525**	ينتابني شعور بأنني لن أستطيع الاندماج مع الآخرين في المستقبل.	52	0.485**	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تكوين أسرة في المستقبل.	24
0.571**	ينتابني شعور بأنني سأكون فقيراً في المستقبل.	53	0.611**	صعوبة الحصول على وظيفة تحبب أمني في الزواج.	25
0.527**	تزداد همومي عندما أتوقع الفشل في تحقيق طموحي.	54	0.700**	حينما أفكر في الغد أشعر برجفة تشمل جسمي كله.	26
0.494**	أشعر بأنني سوف أفقد أحد والدي مستقبلاً.	55	0.788**	أفكر في أنني سأفشل في تحقيق طموحي.	27
0.576**	أشعر بأنني لا أستطيع الحفاظ على وظيفتي مستقبلاً.	56	0.533**	أنا متشائم من المستقبل الذي ينتظرنى.	28

يتبع الجدول (1)

الجدول (2) يوضح صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط) بين كل عبارة في البعد ومجموع عبارات هذا البعد

الجانب الجسمي في مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	الرقم	العبارة	معامل الارتباط
1	أشعر بصداق عندما أفكر في المستقبل.	0.516**	26	حينما أفكر في الغد أشعر برجفة تشمل جسمي كله.	0.684**
6	أشعر بضيق التنفس عندما أفكر في المستقبل.	0.736**	31	أشعر بالآلام في صدري عند التفكير فيما قد يحدث لي في المستقبل.	0.739**
11	أشعر بسرعة ضربات قلبي عندما أفكر في الغد.	0.364*	36	ينقبض صدري عندما أتخيل مستقبلي.	0.681**

0.580**	أصاب بالأرق بشكل متواصل عند التفكير في المستقبل.	41	0.561**	ينتابني شعور بالآلام في معدتي عندما أتخيل ما سيواجهني من صعاب في المستقبل.	16
0.779**	يشند تعبني عندما أفكر في مستقبلي.	46	0.568**	أشعر بتقلصات في الأمعاء عند التفكير في الغد.	21

الجانب المعرفي

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	الرقم	العبرة	معامل الارتباط
2	ضغوط الحياة تجعل من الصعب عليّ التفكير في تحقيق آمالي في المستقبل.	0.521**	27	أفكر في أنني سأفشل في تحقيق طموحي.	0.799**
7	أعتقد أنني غير قادر على مواجهة المشكلات التي تواجهني في المستقبل.	0.517**	32	مجرد التفكير في تغيير واقعي للأفضل في المستقبل يقلقني.	0.826**
12	أعتقد أن المستقبل غامض وغير واضح.	0.502**	37	أعتقد أن الغد لن يكون مشرقاً.	0.647**
17	أعتقد أنني لن أستطيع النجاح في المستقبل.	0.564**	42	أعتقد أنني شخص لا حول ولا قوة له.	0.551**
22	أفكر في أن الحياة في المستقبل سوف تكون سوداء.	0.629**	47	عدم التفكير في المستقبل هو الأسلوب الأمثل للتكيف مع الحياة.	0.397**

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	الرقم	العبارة	معامل الارتباط
3	أنا غير متقائل بقدرتي على تحقيق أهدافي في المستقبل.	0.581**	33	أقلق وأتوتر عند الحديث عن حياتي المستقبلية.	0.697**
8	ينتابني شعور بالخوف عند توقع حدوث كوارث بالمستقبل.	0.345*	38	ينتابني شعور بالقلق بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي في المستقبل.	0.610**
13	أشعر بانعدام الثقة في النفس تجاه أهدافي في المستقبل.	0.633**	43	ينتابني شعور بأن الفوضى والحروب سوف تسود العالم كله.	0.793**
18	ينتابني شعور بعدم الاطمئنان تجاه المستقبل.	0.755**	48	أشعر بالغضب الشديد عندما أفكر في الغد.	0.628**
23	أشعر بالقلق والتوتر عند التفكير في حدوث حروب في المستقبل.	0.519**	51	ينتابني شعور بأن أوقات حزني أكثر من أوقات فرجي.	0.766**
28	أنا متشائم من المستقبل الذي ينتظرني.	0.567**	54	تزداد همومي عندما أتوقع الفشل في تحقيق طموحي.	0.594**

الجانب الوجداني

الجانب الاجتماعي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	الرقم	العبارة	معامل الارتباط
4	أخشى أن أكون سبباً في نقل العدوى للآخرين.	0.482**	34	ينتابني شعور بأن علاقتي بأهلي في المستقبل لن تكون مستقرة.	0.496**
9	أشعر بالخوف من أن يكون للناس رأي سلبي في التواصل معهم.	0.365*	39	أتوقع أن البطالة والجريمة وانتشار الأوبئة سوف تزداد مستقبلاً.	0.582**

0.715**	أخشى من التغيرات الاجتماعية وانتشار الأوبئة وتأثيرها على مستقبلي.	44	0.524**	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تحقيق مكانة اجتماعية في المستقبل.	14
0.784**	أشعر بتدهور القيم والمبادئ والمثل العليا في المستقبل.	49	0.736**	أشعر بأنني غير قادر على إقامة صداقة مدة طويلة.	19
0.510**	ينتابني شعور بأنني لن أستطيع الاندماج مع الآخرين في المستقبل.	52	0.687**	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تكوين أسرة في المستقبل.	24
0.590**	أشعر بأنني سوف أفقد أحد والديّ مستقبلاً.	55	0.731**	متأكد من أن والديّ غير قادرين على مساعدتي في المستقبل.	29

الجانب الاقتصادي

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	الرقم	العبرة	معامل الارتباط
5	أتوقع أنني لن أستطيع الحصول على وظيفة في المستقبل.	0.503**	35	أرى في المستقبل مشكلة مادية كبيرة.	0.821**
10	ينتابني شعور بأن مهنتي في المستقبل لن تحقق لي المكانة المادية التي أتمناها.	0.615**	40	أفكر فيما سيحدث في المستقبل من تغيرات مادية.	0.658**
15	أشعر بعدم الرضا عن مستوى معيشتي لذلك أشعر بالقلق من المستقبل.	0.328*	45	أشعر بالقلق عندما أقضي وقتاً طويلاً في تخيل مستقبلي الاقتصادي.	0.795**
20	انخفاض الدخل وغلاء المعيشة يجعلانني أقلق من المستقبل.	0.735**	50	أظن أنني لن أمتلك السكن أبداً؛ إذ ليس معي المال الكافي.	0.684**
25	صعوبة الحصول على وظيفة تحبط أمني في الزواج.	0.597**	53	ينتابني شعور بأنني سأكون فقيراً في المستقبل.	0.572**
30	أفكر في الطريقة التي أحصل بها على المال في الغد.	0.546**	56	أشعر بأنني لا أستطيع الحفاظ على وظيفتي مستقبلاً.	0.682**

الجدول (3) يوضح الاتساق الداخلي (الارتباط) بين كل بعد والمجموع الكلي للعبارات في مقياس قلق المستقبل

معامل الارتباط	البعد
0.981**	الجانب الجسمي
0.907**	الجانب المعرفي
0.925**	الجانب الوجداني
0.875**	الجانب الاجتماعي
0.898**	الجانب الاقتصادي

الجدول (4) يوضح الاتساق الداخلي (الارتباط) بين أبعاد مقياس قلق المستقبل

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
1	0.800**	0.767**	0.734**	0.742**
0.800**	1	0.809	0.786**	0.744**
0.767**	0.809**	1	0.778**	0.796**
0.734**	0.786**	0.778**	1	0.675**
0.742**	0.744**	0.796**	0.675**	1

7 - 3 حساب ثبات المقياس

لقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس وأبعاده وعباراته، بعد تطبيقه على عينة مكونة من (42) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية

الجدول (5) يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل

قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية	قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ		عدد العبارات	البعد
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
0.897	0.813	0.819	10	1.الجسمي
0.871	0.772	0.793	10	2.المعرفي
0.900	0.817	0.854	12	3.الوجداني
0.870	0.770	0.819	12	4.الاجتماعي
0.835	0.717	0.862	12	5.الاقتصادي
0.966	0.935	0.957	56	المقياس ككل

الجدول (6) يبين أعمار العينة الاستطلاعية

العمر	التكرار	النسبة
18	2	4.76%
21	1	2.380%
23	8	19.04%

24	4	%9.5238
25	3	%7.1428
26	6	%14.2857
27	6	%14.2857
28	6	%14.2857
29	4	%9.5238
30	1	%2.380
33	1	%2.380
متوسط عمر العينة	25.6428	
الانحراف المعياري	3.002612	

ويتضح من الجداول السابقة التالي:

* أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وهذا يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

* العبارات 8، 9، 11، 15، 47 ذات ارتباط ضعيف، في الجدول (1) الذي يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة في البعد والمجموع الكلي للعبارة؛ لذلك استبعدت، وقد عرض المقياس الذي يحتوي على ثلاثة أبعاد، و29 عبارة من إعداد سوسن فرغلي (2019) على المحكمين.

8 - 3 صلاحية استخدام مقياس الاكتئاب على البيئة السعودية

طُبِقَ هذا المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (42) طالبًا وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز.

الجدول (7) يوضح الاتساق الداخلي (الارتباط) بين كل عبارة والمجموع الكلي للعبارة في مقياس الاكتئاب

معامل الارتباط	رقم المجموعة	معامل الارتباط	رقم المجموعة
0.761**	8	0.642**	1
0.508**	9	0.704**	2
0.714**	10	0.671**	3
0.761**	11	0.673**	4
0.814**	12	0.771**	5
0.461**	13	0.673**	6
		0.550**	7

9 - 3 حساب ثبات المقياس

لقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس وأبعاده وعباراته، بعد تطبيقه على عينة مكونة من (42) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية

الجدول (8) يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الاكتئاب

قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية		قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ
بعد التصحيح	قبل التصحيح	
0.912	0.838	0.898

10 - 3 تصحيح مقياس قلق المستقبل:

اعتمد الباحث على تدرج ليكرت الثلاثي (دائمًا 1، وأحيانًا 2، ونادرًا 3) في مقياس قلق المستقبل للتصحيح على النحو الآتي:

الجدول رقم (9) يوضح تصحيح مقياس قلق المستقبل على حسب تدرج ليكرت الثلاثي

الرأي	متوسط المرجح
دائمًا	من 1 إلى 1.66
أحيانًا	من 1.67 إلى 2.33
نادرًا	من 2.34 إلى 3

11 - 3 تصحيح مقياس الاكتئاب:

الجدول رقم (10) يوضح تصحيح مقياس الاكتئاب حسب الدرجة

لا يوجد اكتئاب	صفر - 9
اكتئاب يسير	10 - 15
اكتئاب يسير	16 - 23
اكتئاب شديد	24 - 36
اكتئاب شديد جدًا	37 فما فوق

توصيف العينة، ثم استخدام معامل بيرسون للارتباط بين قلق المستقبل والاكتئاب.

الجدول رقم (11) البيانات الاجتماعية الديموغرافية (توصيف العينة)

النسبة المئوية	العدد الكلي = 1251	الخصائص الديموغرافية
34%	425	الجنس (طالب / طالبة)
66%	826	
		العمر
38%	476	أقل من 20
49%	615	20 إلى 30 من
10%	129	من 30 إلى 40
3%	31	أكثر من 40
94%	1181	السكن (المدينة / القرية)
6%	70	
		الحالة الاجتماعية
82%	1020	عزب
17%	209	متزوج/متزوجة
1%	22	منفصل/منفصلة

نسبة 66% من المشاركين في الدراسة كانوا من الإناث، ونسبة 34% كانوا من الذكور، وكانت الفئتان العمرية أقل من سنة و20 من 20 إلى 30 سنة هما فئتان اللتان تمثلان أغلبية المشاركين في الدراسة بنسبة 38% و49% على التوالي كان أغلبهم من غير المتزوجين بنسبة 82%، وأغلب المشاركين كانوا من سكان المدينة بنسبة 94%. الفصل الرابع

-نتائج الدراسة ومناقشتها

- الفرض الأول

- مناقشة نتائج الفرض الأول

- الفرض الثاني

- مناقشة الفرض الثاني

- الفرض الثالث

-مناقشة الفرض الثالث

- الفرض الرابع

- مناقشة الفرض الرابع

- الفرض الخامس

- مناقشة الفرض الخامس

الفصل الرابع

1- 4 نتائج الدراسة ومناقشتها

يتضمن الفصل الحالي عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها عن طريق تطبيق مقياسي الدراسة.

الفرض الأول: توجد علاقة دالة إحصائية بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكتماب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

ولمعالجة هذا الفرض قام الباحث

جدول رقم (12) يوضح درجة العلاقة بين من قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز

الدلالة	قلق المستقبل الاكتئاب
0.724	معامل بيرسون للارتباط
0.000	P value

عند دراسة العلاقة بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز مستخدمين معامل بيرسون للارتباط وجدنا أن قيمة معامل بيرسون للارتباط هي (0.724)، وأن القيمة المعنوية للدلالة الإحصائية هي (0.000)، وهي ذات دلالة إحصائية؛ لأنها أقل من 0.05؛ إذ توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

مناقشة نتائج الفرض الأول: العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب

يتضح أن وجود علاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب أمر يكاد يكون منطقيًا، فإذا نظرنا إلى مجموعة من أعراض قلق المستقبل مثل: توقع الشر، والتشاؤم، والشعور بالضيق، واللجوء إلى الانطواء، والشعور بعدم الثقة، وغيرها (القيسي، 2010) (أغليبي، 2016)، ونظرنا أيضًا إلى بعض أعراض الاكتئاب ومظاهره مثل: الحزن، وضعف الإرادة، ومشاعر فقدان الأمل، والقابلية للغضب، وغيرها (الجاسم، 2018) (العيسوي، 1991) (غريب، 2007)؛ نجد أن هناك تلازمًا بين بعض أعراض المتغيرين، وتشابهاً في هذه الأعراض، وذلك يؤكد التقارب بين مكونات مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية والمتمثلة في كل من البُعد: الجسمي والمعرفي والوجداني والاجتماعي والاقتصادي بين مجموعة العبارات الثلاث عشرة التي يتكون منها مقياس الاكتئاب (بيك) المستخدم في الدراسة الحالية والمتمثلة في: الحزن، والتشاؤم، والشعور بالفشل، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وكره الذات، وإيذائها، والانسحاب الاجتماعي، والتردد، وتغير صورة الذات، وصعوبة النوم، والتعب، وفقدان الشهية (عبد الفتاح، 1990)، ولا شك أن ظهور علاقة بين المتغيرين أمر متوقع، ويزيد من تأكيد معاشرة مجتمع الدراسة لأجواء جائحة كورونا، على الرغم من التناقض بين أهداف كل من القلق بوجه عام والشعور بالاكتئاب؛ إذ أشار زهران (1978) إلى أن القلق يعبر عن رغبة الفرد في الحصول على اهتمام الآخرين، وجذب انتباههم، وإرغامهم على تقديم الراحة والهدوء إلى الشخص الذي يشعر بالقلق، وتبدو عليه مظاهره؛ أي يحاول من خلاله الشخص التخلص من المسؤوليات والسيطرة على الآخرين، في حين أن الاكتئاب يهدف إلى تهدئة القلق وتسكينه، ومنع حدوثه، واستجداء محبة الآخرين وعطفهم؛ أي أنه غالبًا ما يعد طلبًا للنجدة والحب والاهتمام.

ومن هنا يمكن القول بأن هذين المتغيرين مكملان لبعضهما، مع الأخذ في الاعتبار أن قلق المستقبل جزء من القلق، ويرتبط بالحالة التي يمر بها الفرد، إضافة إلى التوجه إلى المستقبل في جميع أنواع القلق التي يتعرض لها الفرد.

إن كلاً من قلق المستقبل والاكتئاب يمثلان خبرة غير سارة، خاصة في الظروف الحالية والمتمثلة في جائحة كورونا؛ لذلك جاءت العلاقة بينهما مرتفعة إلى حد كبير.

الفرض الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكتئاب تبعاً لمتغير الإصابة بكورونا أو وعدم الإصابة بها إصابة أحد أفراد الأسرة بها؟

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية DF	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	اتجاه الدلالة
الفرق في درجات قلق المستقبل طبقاً للإصابة بكورونا وعدم الإصابة بها وإصابة أحد أفراد الأسرة	بين المجموعات	2	0.136	0.068	0.415	0.660
	داخل المجموعات	1248	245.124	0.196		
	المجموع الكلي	1250	245.260			
المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية DF	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	اتجاه الدلالة
الفرق في درجات الاكتئاب طبقاً للإصابة بكورونا وعدم الإصابة بها وإصابة أحد أفراد الأسرة	بين المجموعات	2	0.694	0.347	0.476	0.621
	داخل المجموعات	1248	69599.720	55.769		
	المجموع الكلي	1250	69600.414			

للتحقق من هذا الفرض استُخدم تحليل التباين الأحادي وفيما يلي:

الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير الإصابة بكورونا أوعدم الإصابة بها أو إصابة أحد أفراد الأسرة باستخدام تحليل التباين الأحادي

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ولمناقشة هذا الفرض يجب أن نذكر النتائج المتحصل عليها لهذه المتغيرات؛ إذ إن نسبة 52% من المشاركين لم يتعرضوا هم أو أحد أفراد أسرهم للإصابة بكورونا، وفي المقابل 48% من المشاركين تعرضوا هم أو أحد أفراد أسرهم للإصابة بكورونا.

أظهرت نتائج اختبار التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكتئاب تبعاً لمتغير الإصابة بكورونا أو إصابة أحد أفراد الأسرة بها، وهذا يتفق مع نتائج دراسة ويختلف عن نتائج الدراسة التي أجرتها الفقي (2020) والتي هدفت إلى التعرف إلى المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 المطوع (2020) في دولة البحرين بعنوان العلاقة بين القلق والاكتئاب وتوهم المرض لدى عينة من مصابي كورونا (كوفيد 19) وأصحاب الحجر الصحي والعزل الذاتي في مملكة البحرين، ودراسة إسلام وبارنا وبرهان وخان وحسين (Islam et al , 2020) التي جاء في نتائجها أن هناك معاناة من الطلبة من كل من القلق والاكتئاب بوجه عام خلال جائحة كورونا.

وذلك يتفق مع ما جاء في الإطار النظري؛ إذ إن الطلاب المصابين بكورونا أو أحد أفراد أسرته في جامعة الملك عبد العزيز لن يتعرضوا بنسبة كبيرة للاكتئاب وقلق المستقبل المقرون بالإصابة بكورونا، فقد تكون الضغوط الناتجة المحيطة عن جائحة كورونا مثل العزل وقلة فرص العمل هي المؤثر في ارتفاع نسبة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى الطلاب.

الفرض الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الدراسات النظرية وطلبة الدراسات العلمية في كلٍ من قلق المستقبل والاكتئاب؟

قلق المستقبل					
نوع الدراسة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	اتجاه الدلالة
طلبة الدراسات النظرية	558	119.690	22.63866	0.755	0.490
طلبة الدراسات العلمية	523	118.6482	22.71527		
الاكتئاب					

نوع الدراسة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	اتجاه الدلالة
طلبة الدراسات النظرية	558	43.3190	7.77064	0.199	0.360
طلبة الدراسات العلمية	523	43.2639	7.43060		

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

الجدول (14) يوضح الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات طلبة الدراسات النظرية والدراسات العلمية في قلق المستقبل والاكتماب

ولمناقشة هذا السؤال يجب أن نذكر النتائج المتحصل عليها لهذه المتغير؛ إذ إن 52% من المشاركين كانوا من الكلية النظرية، و48% كانوا من الكلية العلمية؛ فقد أظهرت نتائج اختبار التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكتماب تبعاً لمتغير نوع الدراسة، وهذا يتفق مع ما جاء في جزئية الاكتماب مع دراسة سامية عدائكة (عدائكة، 2014) ويختلف عنها في جزئية قلق المستقبل؛ إذ قامت سامية عدائكة (عدائكة، 2014) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة قلق المستقبل بالعزلة الاجتماعية - وهي من مظاهر الاكتماب - لدى طلبة جامعة الوادي في الجزائر، وأسفرت نتائج دراستها عن وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والعزلة الاجتماعية، كما أظهرت فروقاً في درجات قلق المستقبل تبعاً لاختلاف كلٍ من المستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي وتبعاً للجنس، في حين لم يظهر اختلاف في درجات مستوى العزلة تبعاً لاختلاف المستويين الاجتماعي والثقافي والجنسي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في الإطار النظري والدراسات السابقة حول التأثير السلبي لجائحة كورونا في الصحة الجسمية والنفسية، ويتضمن الجدول (14) إشارة إلى تعرض كلٍ من طلبة الدراسات النظرية والعلمية لكل من قلق المستقبل والاكتماب دون أن تكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

الفرض الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذين يسكنون المدينة والطلبة الذين يقيمون خارج المدينة في كلٍ من متغيري قلق المستقبل والاكنتاب؟

يوضح الجدول رقم (15) تباين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعًا لمتغير المقيمين داخل المدينة وخارجها باستخدام اختبار (ت).

قلق المستقبل					
نوع الدراسة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	اتجاه الدلالة
الطلاب المقيمون في المدن	1021	119.2086	22.672056	0.135619	0.858078
الطلاب المقيمون في القرى	60	118.8000	22.844945		
الاكنتاب					
نوع الدراسة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	اتجاه الدلالة
الطلاب المقيمون في المدن	1021	43.294809	7.660074	0.050305	0.185195
الطلاب المقيمون في القرى	60	43.250000	6.645057		

ولمناقشة هذا السؤال يجب أن نذكر النتائج المتحصل عليها لهذه المتغيرات؛ إذ إن أغلب المشاركين كانوا من سكان المدينة بنسبة 94%؛ فقد أظهرت نتائج اختبار التباين (ت) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب تبعًا لمتغير الإقامة في المدينة أو خارجها، وهذا جاء مخالفًا لنتائج الدراسة التي قامت بها ليال الرفاعي (2020) بعنوان: قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين بظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان؛ إذ أظهرت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى قلق المستقبل بين المقيمين داخل المدينة والمقيمين خارج المدينة من الطلبة لصالح المقيمين خارج المدينة.

* وقد يكون التباين في نسبة المشاركة مؤثرًا في النتائج؛ لندرة المشاركين من خارج المدينة، ولكن الدلالة على صحة النتيجة أن العينة للطلاب من خارج المدينة تعبر عن الجزء يمثل الكل.

الفرض الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل والاكتئاب حسب الدخل الشهري للأسرة؟
قُسمت العينة المكونة من 1081 فردًا 4 مجموعات حسب اختلاف الدخل الشهري لدراسة الفرض الخامس؛ إذ إن الدخل الشهري مقسم 4 مجموعات (أكثر من مجموعتين) وسيختار اختبار ANOVA.

الجدول (16) توزيع أفراد العينة حسب الدخل الشهري

الدخل الشهري	عدد أفراد المجموعة
850 - 3000 ريال	774
أكثر من 3000 - 5000 ريال	77
أكثر من 5000 - 7000 ريال	59
أكثر من 7000 ريال	171
المجموع	1081

ولمناقشة هذا الفرض يجب أن نذكر النتائج المتحصل عليها لمتغير الدخل الشهري؛ إذ إن 62% كانوا من فئة ذوي الدخل الأقل من 850 ريالاً في الشهر، و14% من المشاركين كان لهم دخل شهري أكثر من 5000 إلى 7000 ريال شهرياً، و12% من المشاركين كان لهم دخل شهري أكثر من 7000 ريال شهرياً.

كما أن نسبة 56% من المشاركين نادراً ما يكون لديهم قلق في المستقبل، في حين كان 35% من المشاركين في الدراسة أحياناً يكون لديهم قلق في المستقبل، ونسبة 9% من المشاركين دائماً لديهم قلق تجاه المستقبل.

ونسبة 62% من المشاركين في الدراسة لم يكن لديهم اكتئاب، أما الفئة المتبقية فكان لديهم اكتئاب بدرجات تتراوح بين اليسير (19.5%)، والمتوسط (11.5%)، والشديد (6.998%) والشديد جداً (0.002%).

الجدول رقم (17) يوضح تباين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعاً للدخل الشهري للأسرة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي أنوفا

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية DF	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	اتجاه الدلالة
الفرق في درجات قلق المستقبل طبقاً لاختلاف الدخل الشهري	بين المجموعات	3	6193.591	2064.530	4.051	0.07
	داخل المجموعات	1077	548910.035	509.666		
	المجموع الكلي	1080	555103.626			
المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية DF	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	اتجاه الدلالة
الفرق في درجات الاكنتاب طبقاً لاختلاف الدخل الشهري	بين المجموعات	3	975.128	325.043	5.694	0.01
	داخل المجموعات	1077	61480.498	57.085		
	المجموع الكلي	1080	62455.626			

ومن هنا أظهرت نتائج الدراسة أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل حسب الدخل الشهري للأسرة؛ إذ إن قيمة ف هو (4.051) والقيمة المعنوية للدلالة الإحصائية هي (0.07)، وهي ليست ذات دلالة إحصائية؛ لأنها أكبر من 0.05.

وجاءت هذه النتيجة مخالفة لنتائج الدراسة التي قام بها كلٌّ من المؤمني ونعيم (2012) التي كانت تهدف إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل؛ إذ أسفرت نتائج دراستهما عن وجود فروق في جميع مجالات (أبعاد) استبانة قلق المستقبل المستخدمة (البعد الاقتصادي، وبعد العمل، والبعد الصحي، والبعد الاجتماعي، والبعد الأسري) وذلك طبقاً لاختلاف المستوى الدراسي، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في مستوى قلق المستقبل تعزى إلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.

أما الاكتئاب فقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الاكتئاب حسب الدخل الشهري للأسرة؛ إذ إن قيمة ف هو (5.694) والقيمة المعنوية للدلالة الإحصائية هي (0.01)، وهي ذات دلالة إحصائية لأنها أقل من 0.05.

وقد اتفقت هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها كلٌّ من أبو حسونة (2016)؛ فمستوى الاكتئاب متأثر بالدخل، ودراسة المؤمني (2012) التي ذكرت أن قلق المستقبل غير متأثر بالدخل، وقد اختلفت هذه النتائج عن دراسة السهلي (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى أفراد الدراسة باختلاف الدخل الشهري للأسرة.

وهذا متطابق مع ما جاء في الإطار النظري أن الدخل الشهري للأسرة غير مؤثر في مستوى قلق المستقبل، ويؤثر سلباً في الاكتئاب خلال جائحة كورونا لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز.

ولمعرفة الدلالات الإحصائية استخدم اختبار شيفيه Scheffe، ورصدت النتائج في الجدول التالي:

الجدول (18) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الاكتئاب بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

مستوى الدلالة	متوسط الفروق (A-B)	B	A
0.012	1.8374	أكثر من 7000 ريال	850 - 3000 ريال

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات الاكتئاب بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة (850 - 3000 ريال - أكثر من 7000 ريال) لصالح ذوي الدخل الأسري (أكثر من 7000 ريال)، وقد يرجع ذلك إلى أن ذوي الدخل الأسري (أكثر من 7000 ريال) تتوفر لهم وسائل رفاهية أكثر.

الفصل الخامس

-مقدمة

-ملخص النتائج

-المقترحات

-المراجع

-الملاحق

الفصل الخامس:

مقدمة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة في ظل أزمة كورونا 19، وتأثير المتغيرات الديموغرافية المحددة في هذه الدراسة، في درجة تلك العلاقة، وفي إطار هذا قام الباحث بالتأكد من صحة الفروض لتحديد تلك العلاقة، وكانت النتائج على النحو التالي:

1 - 5 ملخص النتائج

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين كلٍّ من قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.
- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعاً للإصابة بكورونا وعدم الإصابة بها أو إصابة أحد أفراد الأسرة أو بعضهم، ونوصي بالتعرف إلى كيفية التعامل مع الأزمات والأوبئة والوقاية منها، والحث من خلال وسائل الإعلام على نشر الطمأنينة تجاه التعامل مع كورونا 19، وحماية الأفراد من أثارها، وعليهم اتباع النشرات الصحية التوعوية المنتشرة في الجامعة.
- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعاً لطبيعة الدراسة علمية أم إنسانية، ونوصي بتوعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم وقدراتهم، والتعرف إلى تبعات اليأس والقلق، ومساعدتهم على التخطيط الجيد لمستقبلهم بناء على نوع دراستهم لحمايتهم من التعرض لقلق المستقبل والاكنتاب.
- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تبعاً للإقامة في المدينة أو خارجها.
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل حسب الدخل الشهري للأسرة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الاكنتاب وفقاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة (850 - 3000 ريال) - أكثر من 7000 ريال) لصالح ذوي الدخل الأسري (أكثر من 7000 ريال)، وقد يرجع ذلك إلى أن ذوي الدخل الأسري (أكثر من 7000 ريال) تتوفر لهم وسائل رفاهية أكثر.
- ونوصي بتجهيز الشباب لسوق العمل عن طريق الدورات التدريبية المؤهلة؛ لتحسين قدراتهم على العمل المناسب، وإعانة أنفسهم وحمايتهم من التعرض للاكنتاب الناجم عن ضغط الضعف المادي.

2 - 5 التوصيات:

وبناء على نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بالتعرف إلى كيفية التعامل مع الأزمات والأوبئة والوقاية منها، والحث من خلال وسائل الإعلام على نشر الطمأنينة تجاه التعامل مع كورونا 19، وحماية الأفراد من أثارها، وعليهم اتباع النشرات الصحية التوعوية المنتشرة في الجامعة.

كما يوصي بتجهيز الشباب لسوق العمل عن طريق الدورات التدريبية المؤهلة لتحسين قدراتهم على العمل المناسب، وإعانة أنفسهم وحمايتهم من التعرض للاكتئاب الناجم عن ضغط الضعف المادي، بالإضافة إلى توعيتهم فيما يتعلق بمستقبلهم وقدراتهم، والتعرف إلى تبعات اليأس والقلق، ومساعدتهم على التخطيط الجيد لمستقبلهم بناء على نوع دراستهم لحمايتهم من التعرض لقلق المستقبل والاكتئاب، وعمل برامج علاجية مكثفة تشتمل على العناية الطبية والعلاج النفسي للطلبة المصابين بكورونا 19، وأيضًا حث الإدارة الجامعية على المزيد من الاهتمام بنشر التوعية بالصحة النفسية، من خلال البرامج الإرشادية للطلبة عن السلوكيات النفسية القوية وأثرها في الحياة الجامعية والشخصية للطلبة.

3 - 5 المقترحات:

- 1 - عمل برامج علاجية مكثفة تشتمل على العناية الطبية والعلاج النفسي للطلبة المصابين بكورونا 19.
- 2 - دعوة الإدارة الجامعية إلى المزيد من الاهتمام بنشر التوعية بالصحة النفسية، من خلال البرامج الإرشادية للطلبة حول سلوكيات النفسية القوية وأثرها في الحياة الجامعية والشخصية للطلبة.
- 3 - إجراء مزيد من الدراسات حول قلق المستقبل والاكتئاب، وعمل دراسة أوسع تضم جميع فئات المجتمع.

المراجع:

- ابن صبار، الجوهرة بنت سعد بن عبد الله (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية.
- أبو حسونة، نشأت (2016). مستوى أعراض الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة المنار للبحوث والدراسات، مج22، ع4.
- أحمادي، سهيلة، سالمي، مسعودة (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللا عقلانية لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية على عينة من طلبة (كلية العلوم الاجتماعية والعلوم التكنولوجية)، جامعة الشهيد حمه الخضر بالوادي.
- أغليبيب، سالم عطية (2106). الوصم والتميز وعلاقته باضطراب القلق والاكتئاب النفسي لدى المتعاشين بفيروس نقص المناعة المكتسب/ الإيدز: دراسة ميدانية على المتعاشين المترددين على قسم السارية بمركز طرابلس الطبي، الجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن.
- التميمي، محمود كاظم محمود (2013). فرض المفهوم الخاطئ وعلاقته باضطراب الاكتئاب، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 98، ص ص 74-98.
- الجاسم، بشرى أحمد (2018). مظاهر الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بإخفاق عمليات الذاكرة لدى طلبة جامعة الشارقة، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات-العلوم التربوية، مج45، ص ص 722 - 741.
- الربيعي، عباس فاضل مهدي (2014). أنواع الكآبة لدى مدمني الكحول العراقيين، العراق، المجلة العربية للطب النفسي.
- الرشيدي، ببيان باني. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر ع 174، ج 2 - يوليو.
- الرفاعي، ليال عبد السلام (2020). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين بظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية - ع9، لبنان.

- الزعيبي، أحمد، كزي، لينا (2019). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكنتاب (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق).
- الساهلي، موزي بنت ناصر زايد (2019). العجز المتعلم وعلاقته بالاكنتاب لدى الجانحات وغير الجانحات، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الجنائي، 170.
- الشربيني، لطفي (2001). الاكنتاب - المرض والعلاج، جمهورية مصر العربية، دار المعارف.
- الشبؤون، دانيا، الأحمد، أمل (2011). القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين، دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، جامعة دمشق، كلية التربية.
- الشلال، عمر بن سليمان (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع 16.
- الشمري، بشرى كاظم سلمان (2012). قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة، الجامعة المستنصرية، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية.
- العيسوي، عبد الرحمن بن محمد (1991). الاكنتاب أسبابه وأعراضه وعلاجه، الجامعة الأردنية.
- القصي، أمال إبراهيم، أبو الفتوح، محمد كمال (2020). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا 19 - Covid - بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر - جامعة بنها، كلية التربية.
- القاضي، وفاء محمد أميدان (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، غزة، الجامعة الإسلامية.
- القيسي، علي بن خليل بن عضوان (2010). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاور: دراسة ميدانية لدى طلاب المستوى الأول جامعة الملك خالد بأبها، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- الكعبي، كاظم محسن قويتع (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب المستنصرية، مج 45، ع 90، ص 1، ص ص 216-249.
- المطوع، محمد حسن وجلال، أحمد سعد والجنيد، شيخة أحمد والجنيد، فائزة أحمد (2020). العلاقة بين القلق والاكنتاب وتوهم المرض لدى عينة من مصابي كورونا (كوفيد 19) وأصحاب الحجر الصحي والعزل الذاتي في مملكة البحرين، المنامة، مملكة البحرين، صحيفة الوطن.
- المؤمني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء يحقق المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج 9، ع 2.
- الميلادي، عبد المنعم عبد القادر (2004). القلق والاكنتاب بعلاقة ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الراشدين من الجنسين، دراسة عاملية مقارنة، اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.
- النفيسة، عبد العزيز علي (1436هـ). القلق والاكنتاب لدى طلاب جامعة نايف من المدخنين وغير المدخنين - دراسة مقارنة - المجلة العربية للدراسات الأفنية والتدريب، مج 31، ع 63.
- الهور، علاء صبح حمودة (2016). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكنتاب النفسي، الجامعة الإسلامية- غزة، كلية التربية، قسم علم النفس.

- اليحفوفي، نجوى يحيى (2003). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية - الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانية، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي.
- بشير، معمريّة (2000). مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين، جمهورية مصر العربية، الهيئة العامة المصرية للكتاب، س 14 - ع 53.
- بلعيد، الزادمة الزروق (2018). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد 19، الجزء الأول.
- بنيس، نجوى السيد محمود (2018). برنامج إرشادي لتنمية فاعلية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد، مجلة كلية التربية - جامعة بنها - مج 29، ع 114.
- بومدين، عزازن (2013). اضطراب ما بعد الصدمة عند الشخصية الاكتئابية، دراسة عيادية لحالتين من ولاية: "تلمسان"، جامعة د. الطاهر مولاي - كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية والإنسانية.
- جير، أحمد محمود (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، جامعة الأزهر، كلية التربية.
- جبران، جبران مداوي (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي، أطروحة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- جاسم، بشرى أحمد (2018). مظاهر الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بإخفاق عمليات الذاكرة لدى طلبة جامعة الشارقة، مجلة دراسات تربوية، مج 54، ص ص 722-741.
- حفاف، ليندة (2017). بعض المشكلات النفسية (القلق، الاكتئاب، الخجل) وعلاقته بمستوى الطموح لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا - دراسة ميدانية بثانويات ولاية المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة.
- حمزة، جمال مختار (2005). قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج، جامعة القاهرة، مجلة العلوم التربوية، العدد الأول.
- زهران، حامد عبد السلام (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- سعود، ناهد شريف (2014). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، ع 38، ص ص 239 - 284.
- شعبان، أيمن سعد الدين (2016). فعالية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاوض لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، جمهورية مصر العربية، جامعة عين شمس.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1987). قلق الموت، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.
- عبد الرحمن، علي إسماعيل (2018). الاكتئاب طاعون العصر الحديث: بحث مرجعي للانتشارية وعوامل الخطورة، المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة، ع 6، ص 184: 201.
- عبد العزيز، ابتسام عبد القادر (2015). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالعريش، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة، ع 75.
- عدائكة، سامية (2014). قلق المستقبل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية في قسم العلوم الاجتماعية بورفلة (حافة الشهيد - الوادي). الملتقى الوطني حول الشباب ومشكلة الاندماج الاجتماعي في المجتمع الجزائري. بجامعة عمار تليجي الأغواط.

- عرار، سامية (2015). اقتراح برنامج معرفي سلوكي، لعلاج الاكتئاب لدى الراشدين، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، مجلة دراسات، ع37، ص ص 107-124.
- عسيري، أحمد بن محمد حسين (2008). العلاقة بين إدراك الحاجة لالتماس المساعدة النفسية وكلّ من القلق والاكتئاب والمعتقدات والوصمة نحو العلاج النفسي، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج 7، ع 1.
- عشري، محمود محيي الدين سعيد (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 2.
- علي، نهلة صلاح (2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد Covid - 19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، جامعة عين شمس.
- علوش، عبير، غذايفي، هند (2019). قلق المستقبل وعلاقته بالاستجابة الاكتئابية لدى مرضى السرطان المراهقين المتمدرسين، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات رسالة الماجستير في علم النفس، جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي.
- علي، حسام محمود زكي (2013). قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة الجامعة، جامعة بنها - كلية التربية، مجلة كلية التربية، مج24، ع94.
- علي، رجب أحمد مصطفى (2014). مقياس الاكتئاب، جامعة عين شمس، كلية التربية، مجلة القراءة والمعرفة، ع152، ص ص 21 - 44.
- عمرو، مصطفى، أمين، توفيق (2013). القلق والاكتئاب بين طلاب الجامعة السعوديين: الانتشار والمصاحبات، اتحاد الأطباء النفسانيين العرب، المجلة العربية للطب النفسي.
- غريب غريب عبد الفتاح (2007). الاضطرابات الاكتئابية: التشخيص، عوامل الخطر، النظريات والقياس، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج17، ع56، ص ص 47 - 114.
- غريب، غريب عبد الفتاح (2000). مقياس الاكتئاب (د - 2)، جامعة الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، ع94، ص ص 283-332.
- غريب، غريب عبد الفتاح (1990). تقنين مقياس الاكتئاب (د) BDI في دولة الإمارات العربية المتحدة التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، مج 7، ع 27.
- غنيم، مي صلاح (2015). اضطراب الوجدان "الاكتئاب"، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، ع42، ص ص 429-448.
- فرغلي، سوسن عيد عطية (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، ع 57، ص 115: ص 129.
- فطوح، زهرة على أبو القاسم (2016). الاكتئاب وعلاقته بمعنى الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس، رابطة الأدب الحديث، م 106، ص 281: ص 340.
- فنتة، ميلاد عبد القادر محمد (2017)، العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة المرقب، جامعة سرت، كلية الآداب، مجلة أبحاث، ع9، ص ص 285-323.
- قادير، بشرة (2019). جامعة قاصدي مباح . ورقة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية.
- قري، مي بنت كامل (1430هـ). إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.

- كرميان، صلاح (2007). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في أستراليا، الأكاديمية العربية بالدنمارك، كلية الآداب والتربية.
- محمد، إبراهيم أبو بكر (2014). نوعية الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل: لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار / طبرق (نموذجًا)، جامعة قناة السويس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ع 9، ص: 1-22.
- محمد، هبة مؤيد (2010). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد: 26، 27.
- Amir, H. P., Mark, D. G., Chung-Ying L. (2020). Assessing Psychological Response to the COVID-19: The Fear of COVID-19 Scale and the COVID Stress Scales. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4354.
- Alexander, R., Valentina, G., Vsevolod, K., Natallia, K., Richard, I. (2020). COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4701.
- 64 - Dozois D. J. (2021). Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey, *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 62 (1), 136.
- Duplaga, M., Grysztar, M. (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Healthcare*, 9 (1), 43.
- Hu, D., Kong, Y., Li, W., Han, Q., Zhang, X., Wan, S. W., Liu, Z., Shen, Q., (2020). Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: A large-scale cross-sectional study, *journal homepage*, 100424.
- Hunter, E. C., O'Conner, R. C. (2003). Hopelessness and future thinking in parasuicide: The role of perfectionism, *British Journal of Clinical Psychology*, 42(pt4):355-65.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. (2020). Depresstion and Anxiety among University Students during the Covid - 19 Pandemic in Bangladesh.: A Web - based ross - sectiond survey.
- Kagan, L. J., MacLeod, A. K., Pote, H. L. (2004). Accessibility of Causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 177-186.
- Kelly, s., Ibrahim, A. (2010). Establishing the reliability and validity of the Zagazig Depression Scale in a UK student population: an online pilot study, *BMC Psychiatry*.
- Mahmud, M. S., Talukder, M. U., Rahman, S. M. (2021). Does 'Fear of COVID-19'trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator, *The International journal of social psychiatry* 67(1), 35-45.
- Masiero, S., Maccarone, M. C., Agostini, F. (2020). Health resort medicine can be a suitable setting to recover disabilities in patients tested negative for COVID-19 discharged from hospital? A challenge for the future, *International Journal of Biometeorology* 64, 1807-1809.
- Özdin, S., Özdin, Ş. B. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender, *International Journal of Social Psychiatry* 66 (5), 504-511.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Maricic, L. M., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany, *Brain and behavior* 10 (9), e01745.
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The 70 - interplay of perceived threat, future anxiety and resilience, *Personality and Individual Differences* 170, 110455.
- Simonetti, A., Pais, C., Jones, M., Cipriani, M. C., Janiri, D., Monti, L., Landi, F., Bernabei, R., Liperoti, R., Sani, G. (2020). Neuropsychiatric symptoms in elderly with dementia during COVID-19 pandemic: definition, treatment, and future directions, *Frontiers in psychiatry*, 11:579842.

“Future Anxiety and its Relationship to Depression During Covid-19 Pandemic Among King Abdulaziz University Students In terms of some Variables”

Abstract:

The current study aimed to know the relationship between future anxiety and depression among university students in light of the Corona 19 crisis, as well as knowing the association of corona infection with some demographic variables: type of study, place of residence and the amount of monthly income, in the degree of that relationship, and to achieve this, the descriptive approach was used and the use of Sawsan Farghaly's scale to measure the degree of future anxiety, and the Gharib Abdel-Fattah scale to measure the degree of depression. There are no statistically significant differences between the mean scores for future anxiety and depression, according to the study type variable. There are no statistically significant differences between the average degrees of future anxiety and depression, according to the variable of residence in the city or outside. There are no statistically significant differences among university students in future anxiety according to the monthly income of the family, while there are statistically significant differences between university students in depression according to the monthly income of the family.

Among the most important recommendations were: educating young people regarding their future and their capabilities, identifying the consequences of despair and anxiety, helping them to plan well for their future based on the type of their studies, identifying how to deal with crises and epidemics and preventing them, and urging through the media to spread reassurance towards dealing with Corona 19 and protecting individuals. Among its effects, they should follow the health awareness bulletins spread throughout the university. As for the proposals, the proposals were: Making intensive treatment programs that include medical care and psychological treatment for students infected with Corona 19, And calling on the university administration to pay more attention to spreading awareness of mental health, through counseling programs for students about correct psychological behaviors and their impact on university and personal life for students, and conducting more studies on future anxiety and depression, and conducting a broader study that includes all segments of society.

Keywords: Future anxiety, Depression, Corona pandemic, College student.