

قلق المستقبل لدى اللاجئين السوريين

دراسة ميدانية بدولة الجزائر – ولاية وادي سوف نموذجاً

د. مسعودة منتصر، و أ. هند غدايفي، و أ. أحمد جلول (جامعة حمّة لخضر – الوادي – الجزائر)

مقدمة

يعتبر القلق من الانفعالات المحورية التي تدور حولها أغلب الانفعالات الإنسانية الأخرى ومقياساً للحكم على مدى مثالية أي حضارة، وقد نال القسط الأوفر من دراسات الكثير من الباحثين في مختلف العلوم النفسية، وذلك لارتباطه الدائم بصحة الفرد النفسية والجسمية، لذلك فإن هنالك العديد من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، (الساسبي حوامدي وعادل بالمسعود، 2014، ص17)، لذا سنحاول من خلال هذه الورقة أن نتطرق لقلق المستقبل من لدى اللاجئين السوريين بالجزائر – ولاية الوادي نموذجاً.

1- الإشكالية

يعد قلق المستقبل من القضايا الاجتماعية الآخذة بالانتشار والزيادة – بمختلف أشكاله وأنواعه – على الرغم من خطورته وتصدي كثير من الباحثين من خلال الدراسات لمواجهة والحد منه، ونظراً لآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المرتبطة به، أصبحت دراسة هذه القضية أمراً ملزماً للتعرف على أهم أسبابها وأهم السبل للحد منها، وعلى ضوء ما سبق سنحاول التعرف على ظاهرة قلق المستقبل لدى اللاجئين السوريين بالجزائر، وذلك تبعاً لبعض المتغيرات كالجنس والمستوى الدراسي.

2- أهداف الدراسة وأسئلتها:

يكمن هدف الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل يعاني اللاجئيين السوريين المقيمين بمدينة الوادي من قلق المستقبل؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى اللاجئيين السوريين بمدينة الوادي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متغير الجنس ومتغير قلق المستقبل لصالح الإناث؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متغير قلق المستقبل ومتغير المستوى التعليمي؟

3- تعريف القلق

يعرّف دريفر (Drever, 1971) القلق بأنه "حالة انفعالية معقدة ومزمنة مع تخوف وفزع، لأن الاضطرابات العقلية والعصبية المختلفة تشكل معظم عناصره الرئيسة"¹.
- يعرف علي ماضي (1991) القلق: بأنه استجابة إنفعالية تتميز بمشاعر الخوف والحشية والتوتر الفزيولوجي، فلا يعود الفرد القلق قادراً على التركيز والتفكير بوضوح.²
كما يعرفه (ارون بيك): بأنه إنفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً عن تقويم أو تقرير لخطر محتمل.

ويعرف بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف.³

4- قلق المستقبل: Future-Anxiety

إن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع وصراع وتنافس وتناحر وحروب في مختلف نواحي الحياة، والظروف التي يمر بها المجتمع من تغير قد تستثير القلق من المستقبل لدى الأفراد والتوجس من الخوف مما تخفيه الأيام القادمة. الأمر الذي يدعوا الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وطبيعة التغير في المجتمع، والتناغم مع إيقاع العصر المتسارع، إن مثل هذه العوامل وغيرها جعلت من الحركة السريعة هي المسير لكل شيء آخذة معها الأفراد إلى إثارة مخاوفهم من الغد وأصبح هناك شعور متزايد من خطر المستقبل والقلق بوجه عام الذي أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصابية، حتى أن البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الأعراض العصابية عند الفرد.

يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام الذي يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص وكذلك يؤدي إلى تشاؤم الفرد وإحداث تغيرات في مجرى حياته.⁴

¹. A Dictionary of Psychology, Drever, James (1971), revised by Harvey Wallerstien. London: Penguin Reference Books, P 17.

² الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منصور مصطفي، (2010)، ب-ط، دار قرطبة للنشر والتوزيع، الجزائر، ص: 32.
³ الاضطرابات النفسية الخوف القلق التوتر الأمراض النفسية للأطفال، عبد اللطيف حسين فرج، (2009)، ط1، دار الحميد للنشر والتوزيع، عمان الأردن. ص: 128.

⁴ تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، بليكلاني، إبراهيم محمد (2008) :رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك. ص: 45.

وقد عرفه معوض: بأنه التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه.⁵

يعرف عبد الغفار(1997) قلق المستقبل: بأنه خوف من المستقبل وما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهديد إنسانية الفرد.⁶

تعريف عبد الباقي(1993): يعرفه بأنه خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والإكتئاب والأفكار الوسواسية واليأس بصورة غير معروفة.⁷

يعرف المشيخي (2009) قلق المستقبل: بأنه الشعور بعدم الإرتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.

أما بارلو (barlow,2000) فيعرف قلق المستقبل: بأنه حالة مزاجية، سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وأنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه.⁸

وبناء على ما سبق وتساوقاً مع أهداف البحث، يمكن أن نعرف قلق المستقبل بأنه أحد أنواع القلق العام، ويتميز بوجود استعداد له، وهو خبرة انفعالية غير سارة تتسم بالترقب والتوجس وهو وعدم الإطمئنان والخوف مما يحمله المستقبل الأكثر بعداً.

قلق المستقبل

-5-

وبعض المفاهيم المرتبطة به:

⁵ أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، معوض، محمد عبد التواب (1996): رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية جامعة القاهرة.ص: 55.

⁶ جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، السعيد زاير(2013)، مذكرة ماستر(غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر . ص: 17.

⁷ قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، هبة مؤيد محمد، (ب س)،مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(26)(27)، ص 329 .

⁸ دراسة سيكومترية اكلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، إبراهيم محمود ابو الهدى(2011)،مجلة كلية التربية، العدد (35)،مصر، ص 795 .

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطوون تحت فئة هذا المفهوم.

5-1- الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكاناً مميزاً وقد أشار (الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة بنفسه وبالأخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم.⁹

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون إلى الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتقر هممتهم وتقل دافعيتهم وتحتبط رغبتهم للعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية.

5-2- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، أو ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، إنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو الخلفية التي تظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل، فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض هذا الأخير لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق. وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته

⁹ أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي (على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، الطواب، سيد محمود (1986): العدد4. جدة دار البيان العربي.

القصوى يزيد تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع.¹⁰ أما قلق المستقبل يعني حالة من التوتر و عدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهدد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص.

5-3-قلق المستقبل والتشاؤم

يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم. (P 158 Chlewinsk, 1994)، ويؤثر التشاؤم سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل، و يمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل. قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للانجاز.

وقد أكد (رونالد مولين) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب، ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أن لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل. فالخوف من المستقبل يؤدي إلى تجنب مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية.

6- أسباب قلق المستقبل :

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات نظرة سلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية، كما وأن حالة عدم المقدرة على التنبؤ لما سيحدث مستقبلاً وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول، ومن أهم أسباب قلق المستقبل لدى الفرد هي:

6-1- أسباب شخصية :

__عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
__عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

¹⁰ المرجع في مقاييس الشخصية، بدر محمد الانصاري (2000)، ب-ط، دار الكتاب الحديث، جامعة الكويت. ص: 34.

عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.

6-2- أسباب إجتماعية :

عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشكلاته.

الشعور بالعزلة وعدم الإلتواء للأسرة أو المجتمع.

الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع.¹¹

وعموما نرى بأن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما يأتي:

- المستقبل (كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل)
- الوحدة (being alone) وابتعاد الناس عن الشخص.
- الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة.
- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل.
- الحاجة المادية والفقير في المستقبل.
- فقدان العمل والبطالة.
- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن أو في المستقبل.
- الزواج وذلك من خلال الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب.
- رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين.
- الموت.

7- أعراض قلق المستقبل :

7-1- أعراض فسيولوجية: تتمثل في :

- شحوب الوجه، تعابير الخوف على الوجه، سرعة دقات القلب، إرتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس والشعور بالاختناق، جفاف الحلق وصعوبة البلع، آلام في المعدة والأمعاء، صعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه.

¹¹ علاقة سمة التفاؤل-التشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي، زعتو شريف وعائشة عماري(2011)، مذكرة ماستر (غير منشورة)، جامعة محمد

خيضر، بسكرة، الجزائر. ص: 49.

7-2- أعراض نفسية واجتماعية: تتمثل في :

التوتر والإزعاج لأنفاه الأسباب، الأحلام المزعجة، اضطرابات في النوم، الخوف الشديد من شر مرتقب، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي، الإنسحاب وعدم التفاعل مع الآخرين.

7-3- أعراض عقلية: تتمثل في :

اضطرابات التفكير، عدم التركيز، صعوبة إعمال العقل.¹²

8- سمات ذوي قلق المستقبل :

يشير حسانين (2002) إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل والتي من أهمها ما يلي:

- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

- التقوقع داخل إطار الروتين مع الحفاظ على الطرق المعروفة في التعامل مع المواقف.

- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

- الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك.

- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويتهيأ له وأن الأخطار محددة به.

وأشارت دراسة إيمان صبري (2003) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من ضعف في الثقة بالنفس وإرجاع ما يحدث لهم من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.

وأكدت دراسة إبراهيم (2006) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقدا للثقة بالمستقبل وعرضة للاختيار العقلي والبدني ومفتقد للثقة بالنفس، وكثير التردد وعاجز عن الفصل في الأمور الهامة.¹³

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل: فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

¹² الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الانفاق، ماهر موسى مصطفى الشراي (2013)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة. ص: 39.

¹³ قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، حسين ذهبية (2012)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر 2، الجزائر. ص: 119-120.

9- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي :

-التوقع والإنتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والاشتياق تأثير ومجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معني هذه الخبرات، وقد تتخذ التوقعات شكلاً بصرياً، فالشخص القلق تترأى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد.

-يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للإهيار العقلي والبدني إستنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

-تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس.

-الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.¹⁴

10- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

قلق المستقبل له مكونات معرفية مهمة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعالياً عاطفياً، يؤكد هذا الكلام زييجنيو زاليسكى (zaleski) على أن الجانب المعرفي يعتبر هو المقدمة الأساسية لقلق المستقبل:

10-1- النموذج المعرفي للقلق:

يشير (زييجنيو زاليسكى) إلى أن السمة الكبرى للقلق هي توقعات العلاقات التهديد والخطر الوشيك، ولذلك يكون لدى الفرد خطر مفرط للأخطار المحتملة، أو الأخطار الغير سارة.

ويرى محمد عوض (1996) على أن التطور الرئيسي لهذا النموذج يعتمد على تفسير الأفراد للأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات السالبة مثل، القلق والغضب والحزن، وفي حالة القلق فإن تفسيرات الأحداث أو المعارف تتعلق بالإحساس والشعور بالخطر الناتج عن المواقف الخطرة، مثل المرض، والموت.

¹⁴ إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، خالد بن الحميدي هدمول العنزي (2010)، مذكرة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة أم القرى، السعودية. ص:66.

ويشير زيچنيو زاليسكى (1996) أن النموذج المعرفي يوضح أن الشخص القلق تكون معتقداته الشخصية وأفكاره أساسها سلبي عن المواقف التي يتعرض فيها للخطر أو التهديد.¹⁵

11- التعامل مع قلق المستقبل :

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجه لما له من أضرار على الصعيد النفسي والاجتماعي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه،

لذلك فقد أشار الأقصري (2002) إلى عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها في ما يلي :

11-1- الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

تعتبر هذه الطريقة أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول بأنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد يحدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة، من خلال علاج القلق بالإسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونوا في حاجة إلى ساعات من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للإسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الإسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15 ثانية) فقط.¹⁶

11-2- الطريقة الثانية وتسمى الإغراق: وهي عبارة على أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال

دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل أن تلك المخاوف بحددها الأقصى قد حدثت فعلا، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من

¹⁵ قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، نيفن عبد الرحمان المصري (2011)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة. ص ص: 35-36.

¹⁶ غالب بن محمد علي المشيخي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، مذكرة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى، السعودية. ص: 57.

المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع لو حدثت.

11-3- الطريقة الثالثة وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

فهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة من القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من الطريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها، لذلك فلو حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده، فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماماً.¹⁷

12- إجراءات الدراسة:

12-1- منهج البحث:

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بوصف ما هو كائن وجمع البيانات عنه كما يهتم بتحديد ودراسة العلاقات الموجودة والتعبير عنها بشكل كمي. دون أن يتدخل أو يغير بالبناء الداخلي للمتغيرات الخاضعة للبحث، ويعتبر المنهج الوصفي أحد أشكال البحوث الشائعة التي اشتغل بها العديد من الباحثين والمتعلمين، فهو يسعى إلى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة ومن ثم يعمل على وصفها، وهو بالتالي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً.

12-2- مجتمع البحث:

¹⁷ نفس المرجع: ص 58-59.

تكون مجتمع البحث من اللاجئون السوريون بولاية الوادي والبالغ عددهم في حدود (165 لاجئ)

12-3- عينة البحث:

شملت عينة البحث (60) لاجئ ولاجئة من مجموع اللاجئين المتواجدين في مدينة الوادي

جدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

النسبة المئوية	العدد	المستوى الدراسي
45%	27	ابتدائي
33.33%	20	متوسط
16.66%	10	ثانوي
5%	3	جامعي
100%	60	المجموع

جدول (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
41.66%	25	ذكور
58.33%	35	إناث
100%	60	المجموع

12-4- أداة الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس قلق المستقبل المعد من قبل زينب محمود شقير والذي

يهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج (من معترض بشدة

(أبداً)، معترض أحياناً (قليلاً) ، بدرجة متوسطة ، عادة (كثيراً) ، تماماً (دائماً) وتقابل أمام هذه

التقديرات درجات هي: 5- 4- 3- 2- 1- على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق

المستقبل سلبى بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (1 - 2 - 3 - 4 - 5) عندما يكون اتجاه

التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

ويتكون المقياس من (28) فقرة موزعة كالآتي:

1. القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل 6 فقرات.
2. قلق الصحة وقلق الموت ويشمل 6 فقرات.
3. القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل 5 فقرات
4. اليأس في المستقبل ويشمل 6 فقرات
5. الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل 5 فقرات

12-4-1- صدق المقياس :

1- الصدق الظاهري:

تم حساب صدق المقياس وذلك بعرض المقياس بصورته الأولى على مجموعته من الخبراء من أهل الاختصاص وذلك للنظر بما يرون من تعديل للفقرات ومدى مناسبتها للخاصية المراد قياسها في هذا البحث وبعد أن تم تطابق رأي جميع الخبراء بالموافقة على فقرات المقياس، وهذا مما يعني ملائمة هذه الأداة للعمل بها في البحث الحالي وبالتالي صلاحيته للتطبيق على عينة البحث .

12-4-2- صدق الاتساق الداخلي:

حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (3) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط
1	0.624	15	0.649
2	0.418	16	0.523

0.763	17	0.467	3
0.495	18	0.436	4
0.635	19	0.453	5
0.462	20	0.518	6
0.708	12	0.459	7
0.600	22	0.471	8
0.700	23	0.303	9
0.404	24	0.460	10
0.510	25	0.545	11
0.464	26	0.628	12
0.653	27	0.431	13
0.491	28	0.521	14

مستوى الدلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

12-4-3- ثبات المقياس:

قامت الباحثة معدة المقياس (زينب محمود شقير) بحساب الثبات بعدة طرق:

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test-Retest

حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية جامعة طنطا وعددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفواصل زمنية بينهما شهر، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.84 ، 0.83 ، 0.81) لكل من عينة الذكور ، وعينة الإناث، والعينة الكلية.

2- طريقة التجزئة النصفية :

بلغت قيمة معامل الثبات بين الفقرات الزوجية والفردية (0.69) وبعد تصحيح معامل الثبات النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون **Spearman – Brown** التصحيحية بلغ معامل الثبات بين البنود الزوجية والفردية (0.818) وهو معامل ثبات مرتفع مما يطمئن على استخدام المقياس.

3. طريقة معامل الاتساق باستخدام معادلة الفا-كرونباخ **Alpha Cronbach's Coefficient**

حيث تم حساب معامل ألفا على عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة لعينة مقدارها (100) طالب من الجنسين وبلغ معامل الثبات (0.882، 0.911، 0.923) لعينة الذكور ، الإناث ، والعينة الكلية على التوالي. وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس.

4. طريقة التحقق من الثبات من قبل الباحث لاستخدام المقياس في البحث الحالي:

وقد قام الباحثون بالتحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل على عينة اللائحين بلغ عددها (30).

12-4-4-4-عرض وتحليل النتائج:

12-4-4-1-نتائج السؤال الأول: هل يعاني اللائحون السوريون المقيمون بمدينة الوادي من

قلق المستقبل؟

للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب الوسط الحسابي لإفراد العينة عن إجاباتهم عن مقياس قلق المستقبل وأظهرت النتائج أن درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (28) و (140) وبلغ المتوسط الحسابي (64,72) بانحراف معياري مقداره (19,551). وهذا ما يؤكد وجود قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

12-4-4-2-نتائج السؤال الثاني: معنوية الوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل:

وبهدف التحقق من معنوية الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة عن مقياس قلق المستقبل فقد تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test for one sample) وأظهرت النتائج قيمة t المحسوبة (4.889) وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح وسط العينة الأمر الذي يدل على أن أفراد العينة يعانون من القلق من المستقبل وبدرجة دالة إحصائياً والجدول التالي يوضح القيم الإحصائية لقلق المستقبل.

جدول (4) يبين نتائج اختبار t لعينة واحدة لمقياس قلق المستقبل

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة t المحسوبة	قيمة t المجدولة	مستوى الدلالة
جميعا	60	64.72	19.551	56	4.889	1.96	0.05

ومن هنا يفسر الباحثون بان الذي يعاني من قلق المستقبل يكون ذو نظرة سلبية للحياة تؤثر على تفكيره وعدم مقدرته على مواجهة المشاكل الحياتية كذلك يؤثر على تركيزه وشكته في قدراته الذاتية وهذا في رأي الباحث أمر طبيعي لما يعنيه اللاجئ عينة البحث من ضغوط حياتية لبعدهم عن وطنهم الأصلي والعيش في بيئة غير بيئتهم ولغة غير لغتهم، مما يؤدي هذا إلى النظرة السلبية للمستقبل تجعلهم يحجمون عن تحقيق أهدافهم البعيدة ، فالنظرة السلبية للفرد الذي يعاني من القلق تقترن أحيانا بوجود أفكار مسيطرة عليه قد تكون أفكار ومعتقدات خاطئة ، فالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن التخلص منها أو تجنبها مما يؤدي هذا إلى انخفاض في مستوى أداء الفرد .

12-4-4-3 نتائج السؤال الثالث: معنوية الفروق في درجات أفراد العينة عن مقياس قلق

المستقبل وفق متغير النوع (ذكور - إناث) :

للتحقق من معنوية الفرق بين درجات أفراد العينة عن مقياس قلق المستقبل وفق متغير النوع (ذكور - إناث) اعتمدنا على الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test for two independent samples) وأظهرت النتائج أن الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث عن مقياس قلق المستقبل دال إحصائيا لصالح الذكور عند مستوى دلالة 0.05 وكما هو موضح في الجدول.

جدول (5) يبين اختبار t لعينتين مستقلتين لمقياس قلق المستقبل وفق متغير النوع (ذكور -

إناث).

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
0.05	1.96	2.121	18.228	67.02	25	الإناث
			21.824	58.67	35	الذكور

وتدل النتيجة السابقة على أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور، وربما يعود ذلك إلى أن مسؤولية الاهتمام بالأسرة وتوفير الجو المريح من وجهة نظر أفراد العينة وهم من السوريين تقع على عاتق الإناث مما يجعلهم يفكرون بالقدام ويتخوفون منه ويعانون من قلق المستقبل أكثر وهم في صراع بين أفراد المجتمعات الجديدة من أجل إثبات الذات وتحقيق طموحاتهم بعيداً عن أوطانهم وأن تحمل المسؤولية من جانب الإناث يجعل شعورهن بالمستقبل موضع قلق دائم وفي حالة من عدم التفاؤل بما يأتي، لكثرة الضغوط الحياتية المحيطة بها وإن الخوف من المستقبل يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهدافه، مما يؤدي إلى التوتر بسبب الفشل في تحقيق تلك الأهداف ومعظم الشباب الذي يعاني من قلق المستقبل غير قادر على وضع أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم مما يؤدي إلى الإحساس بالفشل وبالتالي تصبح فرص النجاح أمامهم ضعيفة.

4-4-4-12 نتائج السؤال الرابع: معنوية الفروق في درجات أفراد العينة عن مقياس قلق

المستقبل وفق متغير المستوى الدراسي:

للتحقق من معنوية الفرق بين درجات أفراد العينة عن مقياس قلق المستقبل وفق المستوى الدراسي اعتمدنا على كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6) يبين كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق المستقبل وفق متغير المستوى الدراسي.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
18.228	57.20	27	إبتدائي
21.824	58.67	20	متوسط

19.02	65.32	10	ثانوي
20.33	69.45	3	جامعي

نلاحظ من خلال الجدول أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للعينة إلا وارتفع الوسط الحسابي، وهذا ما يدل على أن كلما زادت درجة الوعي لدى اللاجئ السوري زادت معه درجة القلق على المستقبل، وهذا يقتزن مع الإحساس بالمسؤولية تجاه أسرته ومجتمعه ووطنه ككل وهذا في ظل الأوضاع السياسية التي يعيشها المجتمع السوري وحالة الحرب التي يعاني منها بلدهم والتي انتشرت آثارها على كل المجالات (الاجتماعية والاقتصادية والصحية و...)، بالإضافة إلى ذلك كون أن الفئة ذات المستوى التعليمي المرتفع يقع على عاتقها التفكير في الحلول التي يمكن بها إنقاذ بلدهم من حالة التوجه نحو المستقبل المجهول، وكل هذا يحدث في بلاد تختلف عن بلادهم، في ظل الصراع مع متطلبات الحياة اليومية (السكن، العمل، الأكل،...).

خلاصة

فضلنا أن تكون خلاصتنا عبارة عن مجموعة من التوصيات و المتمثلة فيما يلي:

- محاولة التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى اللاجئين السوريين بالجزائر عن طريق تطبيق برامج إرشادية و نفسية وخاصة لدى الإناث اللاتي أثبتن قلقاً عالياً.
- محاولة إدماجهم في المجتمع بتوفير كل ما يلزم لذلك كتأمين المسكن والعمل والدراسة... الخ.
- الاهتمام بمسألة الصحة النفسية وخاصة اضطراب القلق.
- توفير فرص للتوعية بمخاطر اضطرابات قلق المستقبل.
- حث المجتمع الدولي إلى الوصول لحلول ناجعة وفعالة لتحقيق ظروف العيش الكريم للاجئين السوريين في كل بقاع العالم، وبالتالي التقليل من درجة قلق المستقبل لديهم، وهذا في إنتظار حل نهائي للأزمة السورية والتي طالت لعدة سنوات.

قائمة المراجع:

- 1- أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي (على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، الطواب، سيد محمود (1986): العدد4. جدة دار البيان العربي.
- 2- اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، معوض، محمد عبد التواب (1996): رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية جامعة القاهرة.
- 3- إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، خالد بن الحميدي هدمول العنزي (2010)، مذكرة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى، السعودية.
- 4- الاضطرابات النفسية الخوف القلق التوتر الأمراض النفسية للأطفال، عبد اللطيف حسين فرج، (2009)، ط1، دار المحاميد للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 5- الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الانفاق، ماهر موسى مصطفى الشرافي(2013)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 6- تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، بليكالاني، إبراهيم محمد (2008): رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- 7- جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، السعيد زاير(2013)، مذكرة ماستر(غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.
- 8- دراسة سيكومترية أكلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصرياً والمبصرين، إبراهيم محمود أبو الهدى (2011)،،مجلة كلية التربية، العدد (35)،مصر.
- 9- الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منصورى مصطفى، (2010)، ب-ط، دار قرطبة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 10- علاقة سمة التفاؤل-التشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي، زعتى شريف وعائشة عماري(2011)،مذكرة ماستر (غير منشورة)، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- 11- غالب بن محمد علي المشيخي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، مذكرة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى، السعودية.

- 12- قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، هبة مؤيد محمد، (ب س)، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(26).
- 13- قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، حسين ذهبية (2012)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر.
- 14- قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، نيفن عبد الرحمان المصري(2011)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.
- 15- المرجع في مقاييس الشخصية، بدر محمد الانصاري (2000)، ب-ط، دار الكتاب الحديث، جامعة الكويت.
- 16- A.Dictionary of Psychology, Drever, James (1971), revised by Harvey Wallerstien. London: Penguin Reference Books,