



عنوان البحث: التفكير الزائد وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات

الباحثة: سلمى شوقي عبد الحليم عبد المغيث باظة



كلية التربية
قسم علم النفس

التفكير الزائد وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

سلمى شوقي عبد الحليم عبد المغيث باظة

الأستاذ الدكتور

أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

ووكيل الكلية للدراسات العليا

كلية التربية - جامعة السادات

٢٠٢٤ - ٥١٤٤٦ م

المستخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف علي العلاقات الارتباطية بين المتغيرات التي تمثلت في كلٍّ من التفكير الزائد، وقلق المستقبل، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية تراوحت أعمارهم من (٢٢-٢٣) بمتوسط عمري قدره (٢٢,٨٢) عام وانحراف معياري قدره (٠,٤٠٥)، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل (إعداد زينب شقير ، ٢٠٠٥)، مقياس التفكير الزائد (إعداد الباحثة). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل، ولم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس التفكير الزائد والصمود النفسي وقلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: التفكير الزائد- قلق المستقبل- طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

ABSTRACT

The study aims to identify the correlational relationships between the variables, namely overthinking and Worry of The Future. The research sample consisted of 200 male and female students from the Faculty of Education, aged between 22 and 23 years, with a mean age of 22.82 years and a standard deviation of 0.405. The researcher used the Future Anxiety Scale (prepared by Zeinab Shuqair, 2005) and the Overthinking Scale (prepared by the researcher). The results showed a statistically significant positive correlation between the scores of the Faculty of Education students on the Overthinking Scale and the Worry of The Future Scale. The results did not show any statistically significant differences between the mean scores of male and female students on the Overthinking Scale, psychological resilience, and future anxiety.

Keywords: Overthinking - Worry of The Future - Students of the Faculty of Education at Sadat Cit

مقدمة:

يعد القلق من المستقبل سمة تميز هذا العصر نظرا لسرعة الأحداث والتغيرات المتلاحقة في شتى مجالات الحياة، والتي بدورها ساهمت في جعل الفرد يقف حائرا متسائلاً قلقاً، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها، ويسعى جاهداً إلى تحقيق ما يأمل فيه من أهداف وطموحات في الحياة في ظل صعوبة إتاحة الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك؛ مما يزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل.

ويحدد Zaleski القلق بأنه أحد العناصر الأساسية بل أهم عنصر في المنظور السلبي للمستقبل إذ أنه عندما يتحدث الفرد عن موقف سلبي تجاه المستقبل فإنه يعني عادة الخوف من المستقبل، كما يعد الغضب والنفور والشعور بالعجز أمثلة أخرى على العواطف السلبية المتعلقة بالمنظور السلبي للمستقبل . (Zaleski, 2019, 108)

ويرى Mouloud, & Abd El-kadder أنه بدلاً من أن يصبح المستقبل مصدراً لتحقيق الأهداف والطموحات يتحول إلى مصدر للخوف أو الرعب بالنسبة لبعض الأفراد وهو الشيء الذي يخلق قلقاً في المستقبل بشكل أساسي بسبب وجود أعباء وتوقعات غير معروفة (Mouloud, & Abd El-kadder, 2018, 329)

والتفكير الزائد أو المفرط هو التفكير بذات الأمر مرارا وتكرارا، إلى درجة تجعل هذا التفكير يعترض سير الحياة الطبيعي، ويكون على نوعين: اجترار الماضي، والقلق بشأن المستقبل. الشخص الذي يعاني من فرط التفكير لا يستطيع اتخاذ قرارات ويبقى عالقاً في الفكرة دون اتخاذ خطوة عملية. ومن الصعب عليه إخراج الفكرة من رأسه أو التركيز أو عمل أي شيء آخر. في بعض الأحيان التفكير الزائد يضع الأمور في وضع أسوأ. يكون التفكير الزائد مثل: قضاء ساعات في التفكير في قرار في الماضي، أو القلق بشأن تقويت موعد أو نتيجة اختبار. (Kaiser, Haroz, Kohrt, Bolton, Bass, & Hinton, 2015)

والتفكير الزائد هو عادة غير صحية والتي عادة ما تسبب المزيد من التوتر من خلال التركيز على السلبيات والتفكير في الماضي والقلق بشأن المستقبل (Kaya, Hong, & Dumitras, 2019) ومن خلال ما تقدم من عرض متغيرات الدراسة هدفت الباحثة إلى دراسة التفكير الزائد وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

مما لا شك فيه أن الجامعة تسهم إسهاماً كبيراً في بناء شخصية الطالب بما تقدمه من مناهج متطورة، وما توفره من علاقات إنسانية وتفاعلات اجتماعية، وأن شخصية الطالب تتضج وتتبلور خلال فترة الإعداد الجامعي وذلك يشمل بدوره اتجاهات الطالب وقيمه وقدراته وحاجاته ودوافعه المختلفة وطموحاته وتطلعاته

في المستقبل، ومن ثم بدأ الإحساس بمشكلة الدراسة الحالي مما لاحظته الباحثة أثناء دراستها بالجامعة والمناقشات وإبداء الآراء بين الطلاب من اعتقاد كثيرا منهم في أفكار وتنبؤات غير سوية إلى حد كبير، وكانت تتمثل في: النظرة التشاؤمية للحياة واليأس منها، وجود طاقة سلبية مسيطرة عند الحديث عن أفكارهم، ولامبالاة في كثير من أمور حياتهم، وافقارهم لتحمل المسؤولية، عدم وجود تناسب بين طموحات البعض وقدراتهم وإمكاناتهم، عدم التطلع للحصول على أية قيمة في المجتمع، عدم استقرار الانفعالات وتذبذبها كثيرا، والاعتقاد بأنه لا فائدة من السعي لتغيير الحياة الراهنة للأفضل لأن ذلك محدد من قبل ولا حيلة لهم فيه؛ وهذا بدوره ينعكس على رؤيتهم للمستقبل والتي يملأها التوقع السلبي تجاه أحداثه، كما يسيطر عليهم الخوف والجزع والشعور بالعجز والنقص، مع شعور غالب بالتوتر وعدم الأمن والطمأنينة تجاه المستقبل، كذلك يضعون خبراتهم الماضية غير السارة والمؤلمة نُصب أعينهم مما يعيقهم عن ممارسة الحياة بشكل طبيعي ويضعف من قدرتهم على التفاعل الاجتماعي والتقليل من قيمة الحياة عامة، والانزعاج وتتفق هذه الأعراض والسلوكيات مع بعض الدراسات والتي تؤكد على معاناة طلاب الجامعة العديد من المشكلات النفسية والتي تؤثر بدورها على طموحاتهم ورؤيتهم لمستقبلهم بل وتقدهم القدرة على مواصلة الحياة بشكل يتميز بالمرونة والمثابرة والأمل والسعي للأفضل كما جاء في دراسة Nixie & Firdaus (2019)، وأنهم يفتقرون لمهارات الذكاء الوجداني في التعامل مع أمور حياتهم المستقبلية كما في دراسة علي موسي مصطفى (٢٠١٧)، ويعانون أيضا من انخفاض في مستوى التوافق النفسي ويتعرضون لنوبات اكتئاب فيما يخص تفكيرهم بالمستقبل كما جاء في دراسة رجوات عبد اللطيف (٢٠١٧)، كما أنهم يفتقرون لمهارات التفكير الايجابي للتعايش مع المستقبل بسلامة ورضا نفسي.

ويعد طلاب الجامعة أكثر قلقًا بشأن مستقبلهم من الأشخاص الآخرين، وتأكيدا لذلك أفاد جوليري أن ٣١ % فقط من الشباب متفائلون بشأن مستقبلهم والباقي عكس ذلك مما يدل على ارتفاع قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة (Kaya & Avci, 2016, 283).

ويؤدي التفكير الزائد دوماً إلي التفكير في الماضي والقلق من المستقبل قضاء الوقت في تحليل الأحداث الماضية، واسترجاع المواقف السابقة، بشكل يصل بك إلى مرحلة جلد الذات ولوم النفس بشكل مرهق، بالإضافة إلى القلق الشديد من المستقبل، ونسيان اللحظة الحالية حتى لو كانت من أجمل لحظات العمر.

وكشفت نتائج دراسة (Jamshaid, Malik, Haider, Jamshed, & Jamshed, 2020) أن التفكير الزائد والقلق ليس فقط لهما علاقات سلبية كبيرة بالصحة العقلية ولكنها كانا أيضاً من المتنبئين المهمين للصحة العقلية.

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Brosschot et al., 2006) إلى أن التفكير الزائد يزيد من قلق المستقبل من خلال تعزيز التركيز على العواقب السلبية المحتملة للأحداث المستقبلية

ومن كل ما تقدم في عرض مشكلة الدراسة أمكن للباحثة صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:
١. ما طبيعة العلاقة بين التفكير الزائد وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات؟

٢. هل توجد اختلاف في مستوى التفكير الزائد بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات؟

٣. هل توجد اختلاف في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات؟

أهداف الدراسة: -

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:-

١- تعرف طبيعة العلاقة بين التفكير الزائد وقلق المستقبل لدى عينة طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

٢- التعرف علي الفروق بين الذكور والاناث في مستوي التفكير الزائد لدى عينة طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

٣- التعرف علي الفروق بين الذكور والاناث في مستوي قلق المستقبل لدى عينة طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

أهمية الدراسة: -

يمكن توضيح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي: -

١. الأهمية النظرية وتنبع أهمية الدراسة الحالية نظريا حيث أنها:

أ- فتح المجال لدراسات وبحوث مستقبلية لكل من الصمود النفسي والتفكير الزائد وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

ب- بناء إطار نظري عن التفكير الزائد حيث لم يتطرق أحد له - في حدود علم الباحثة - في الدراسات السابقة سواء علي المستوي العربي أو المصري.

ج- التركيز على شريحة من المتعلمين تحتاج إلى دعم وهم طلاب الجامعة، والاهتمام بهم في ظل المتغيرات التي يفرضها العصر الحديث سواء كانت سياسية أو اقتصادية أو مهنية؟

٢. الأهمية التطبيقية: وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في:

أ- للبحث الحالي أهمية تطبيقية تتمثل في الكشف المبكر عن حالات قلق المستقبل بمعلومية التفكير الزائد.

ب- كما تتحدد الأهمية التطبيقية في تصميم مقياس جديد للتفكير الزائد قد يفيد في اسراء المكتبة العربية يمكن الاستفادة منه في دراسات أخرى.

ج- يمكن لهذا البحث أن يفتح المجال أمام المعالجين والمرشدين النفسيين لتخطيط وتنفيذ وتقييم التدخلات العلاجية والإرشادية الوقائية. ومن أهم هذه التدخلات تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة للحد من قلق المستقبل.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

١. التفكير الزائد:

تعرف الباحثة التفكير الزائد بأنه عملية تتسم بالتفكير المطول والمستمر في مواضيع أو مشكلات معينة بشكل يفوق الحد الطبيعي أو الضروري. غالبًا ما يكون هذا التفكير مصحوبًا بالقلق والتوتر، حيث يميل الشخص إلى التركيز بشكل مفرط على التفاصيل الدقيقة والاحتمالات السلبية، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق النفسي وصعوبة التركيز على الأمور الأخرى، ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك.

٢. قلق المستقبل:

تتبنى الباحثة زينب شقير (٢٠٠٥، ٥) تعريف هو اضطراب نفسي ناجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه ادراكي معرفي للواقع بسبب تلك الخبرات، وتضخيم السلبيات وإهمال الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، وهذا يجعل الشخص في حالة من التوتر وعدم الامن، ليدفع به الى تدمير ذاته والعجز، والفشل وتوقع الكوارث فكل هذا يؤدي الى حالة تشاؤم من المستقبل وقلق التفكير به.

٣. طلاب كلية التربية بالسادات:

وتعرفهم الباحثة اجرائيًا بأنهم الذين أكملوا الدراسة الثانوية والتحقوا بالمرحلة الجامعية والتي تمتد الدراسة بها لأربع سنوات ويحصلون بعد اجتيازهم مدة الدراسة على شهادة جامعة ضمن التخصص.

الإطار النظري للدراسة

أولاً: التفكير الزائد

يعتبر التفكير تصرفاً طبيعياً يقوم به الجميع، لكن قد يزداد عن حدّه أحياناً مسبباً مشاكل للشخص، وعرقلة لمسار حياته الطبيعي. لذلك فإن التفكير الزائد أو المفرط هو التفكير بذات الأمر مراراً وتكراراً، إلى درجة تجعل هذا التفكير يعترض سير الحياة الطبيعي، ويكون على نوعين: اجترار الماضي، والقلق بشأن المستقبل. الشخص الذي يعاني من فرط التفكير لا يستطيع اتخاذ قرارات ويبقى عالقاً في الفكرة دون اتخاذ خطوة عملية. ومن الصعب عليه إخراج الفكرة من رأسه أو التركيز أو عمل أي شيء آخر. في بعض الأحيان التفكير الزائد يضع الأمور في وضع أسوأ. يكون التفكير الزائد مثل: قضاء ساعات في التفكير في قرار في الماضي، أو القلق بشأن تقويت موعد أو نتيجة اختبار. (Kaiser, Haroz, Kohrt, Bolton, Bass, & Hinton, 2015)

١. مفهوم التفكير الزائد

ويعرف التفكير الزائد بأنه تفكير سلبي متكرر ومطول حول الذات والعواطف والمخاوف الشخصية وتجارب الحياة. (Flaherty, Et.AL, 2022).

يعرف التفكير الزائد على أنه "اجترار مفرط" أو "حلقة من الأفكار غير المنتجة". يمكن أيضاً اعتبار الإفراط في التفكير بمثابة كمية زائدة من الأفكار غير الضرورية. (Hussain, 2021). التفكير الزائد هو التفكير في موضوع أو موقف معين بشكل مفرط وتحليله لفترات طويلة من الزمن. (Amy, 2023).

كما يعرف التفكير الزائد بأنه التفكير في نفس الفكرة أو الموقف مراراً وتكراراً إلى الحد الذي يعطل حياتك. (Stephanie , India, 2023)

ومن خلال ما سبق تعرف الباحثة التفكير الزائد بأنه عملية تتسم بالتفكير المطول والمستمر في مواضيع أو مشكلات معينة بشكل يفوق الحد الطبيعي أو الضروري. غالباً ما يكون هذا التفكير مصحوباً بالقلق والتوتر، حيث يميل الشخص إلى التركيز بشكل مفرط على التفاصيل الدقيقة والاحتمالات السلبية، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق النفسي وصعوبة التركيز على الأمور الأخرى، ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك.

٢. أعراض التفكير الزائد

يري (Miglani, 2013, 175) تتمثل معاناة أصحاب التفكير الزائد بالنقاط التالية:

أ- صعوبة اتخاذ القرارات مهما كانت بسيطة

طرح الكثير من الأسئلة وتكرار نفس الأسئلة، التردد الزائد عن الحد، التراجع عن اتخاذ أي قرار بشكل

مفاجئ، جميعها أعراض تدل على إصابتك باضطراب التفكير الزائد، مما يؤثر سلبيًا على حياتك وحياة عائلتك، خاصة إذا كانت هذه القرارات هي قرارات مصيرية في الحياة.

ب- التفكير في الماضي والقلق من المستقبل

قضاء الوقت في تحليل الأحداث الماضية، واسترجاع المواقف السابقة، بشكل يصل بك إلى مرحلة جلد الذات ولوم النفس بشكل مرهق، بالإضافة إلى القلق الشديد من المستقبل، ونسيان اللحظة الحالية حتى لو كانت من أجمل لحظات العمر.

ج- الشعور المستمر بالوحدة

مرض التفكير الزائد يجعل الشخص منعزل ومنطوي على نفسه، لا يشعر بالأشخاص المحيطين به بتاتًا، فهو منشغل دائمًا بالتفكير المفرط وكأنه يعيش في سراب من الأفكار التي تطارده في الليل والنهار.

د- الشعور بالتوتر والقلق

نعلم أنك تقول أن الشعور بالتوتر والقلق وحتى الخوف من المشاعر الطبيعية التي يمر بها أي إنسان، لكن هناك بعض الحالات التي ينتج عنها هذا الشعور لأسباب مبهمه وغير واضحة أو للمبالغة في التفكير في بعض الأمور العادية كثيرًا، مثل سماع صوت غريب.

هـ- ضعف الثقة بالنفس

إذا كنت تعاني من التفكير الزائد سوف تجد نفسك تلقائيًا تبتعد عن الآخرين، وتتجنب مواجهتهم أو سماع ردة فعلهم، وذلك بسبب تراحم الأفكار وتراكمها في رأسك حول المعنى الخفي من كلامهم.

و- تقليل عدد ساعات النوم

ذهاب النوم من عينك، والسهر لفترات طويلة، أحد أهم أعراض التفكير الزائد، وحتى عندما تنام تتجول الأفكار في عقلك على هيئة كوابيس، مما يوقظك من نومك بشكل مفاجئ.

٣. دراسات تناولت التفكير الزائد لدى طلاب الجامعة

دراسة (Jamshaid, Malik, Haider, Jamshed, & Jamshed, (2020)

هدفت الدراسة للكشف عن تأثير التفكير الزائد والقلق على الصحة العقلية لـ ٣٠٠ طالب دولي تم اختيارهم عن قصد (أي من آسيا وأوروبا وأمريكا وأفريقيا) في الصين. تم قياس التفكير الزائد والقلق والصحة العقلية للطلاب من خلال مقياس استجابة التفكير الزائد واستبيان القلق بجامعة ولاية بنسلفانيا ومقياس وارويك للصحة العقلية على التوالي. كشفت نتائج الدراسة أن التفكير الزائد والقلق ليس فقط لهما علاقات

سلبية كبيرة بالصحة العقلية ولكنهما كانا أيضًا من المتنبئين المهمين للصحة العقلية. علاوة على ذلك، كشفت النتائج أن الإناث لديهن المزيد من المخاوف مع التفكير الزائد أثناء تفشي جائحة كوفيد-١٩.

دراسة. (Qasim, Sahar, Nihal, & Bashir, (2022).

تم تصميم هذا البحث لدراسة التعرض الكبير للتفكير الزائد حيث نأخذ خمسة عوامل تتعلق بالتفكير الزائد. لهذا الغرض، تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ طالبًا من جامعات مختلفة في ملتان من خلال أخذ العينات الهادفة. متغيرات الدراسة هي التفكير الزائد والاكتئاب والتأمل والقلق والصحة العقلية للطلاب. تم قياسها على مقياس ليكرت من خلال الاستبيان. وخلصت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين جميع متغيرات الدراسة. من مصفوفة الارتباط، نرى أن الصحة العقلية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالتأمل المفرط والقلق. الصحة العقلية هي أحد أسباب التفكير الزائد، وهي تستخدم كمتغير تابع في هذه الدراسة. علاوة على ذلك، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد للتحقق من تأثير التفكير الزائد والتفكير العميق والاكتئاب والقلق على الصحة العقلية. تظهر النتائج أن التفكير الزائد والقلق كانا من العوامل المهمة لإجراء تغييرات في الصحة العقلية. وخلصت الدراسة إلى أنه مع زيادة التفكير والقلق، تتعطل الصحة العقلية مما قد يؤدي إلى التفكير الزائد لدى الطلاب.

ثانيًا: قلق المستقبل.

يعد مصطلح قلق المستقبل أحد المصطلحات الحديثة، وهو من أهم العوامل التي تنغص عيش المجتمعات، وتعكر صفو حياة الأفراد وتؤثر سلباً على مسلك حياتهم وأمنهم وسلامتهم وتعاملهم مع أنفسهم ومحيطهم فتولد عندهم نظرة تشاؤمية نحو المستقبل في ظل معتكرات الحياة الصعبة وتقاطعها مع الأحداث السياسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية، فأكثر ما يؤرق الناس هو خوفهم من المجهول ذلك الشبح الذي يسمى بالمستقبل الغامض

١. تعريف قلق المستقبل:

تعددت تعريفات قلق المستقبل تستعرضها الباحثة فيما يلي:

فيعرف قلق المستقبل على أنه خوف أو مزيج من الرعب واليأس بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة (عاشور دياب، ٢٠٠١: ٤٤٤).

وهو خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل الأكثر بعداً، مصحوبة بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع (محمود عشري، ٢٠٠٤: ١٤٢).

وهو حالة انفعالية غير سارة نتيجة لخبرات سابقة أو أحداث جارية، أو أفكار خاطئة عن المستقبل والتي ساهمت في تكوين توقعات سلبية بالنسبة للمستقبل مع الشعور بعدم القدرة على مواجهة المشكلات

المستقبلية، أو تحقيق أهداف دراسية أو مهنية أو أسرية في المستقبل مع الإحساس بالخوف والتوتر؛ وعدم الأمان والتشاؤم واليأس من المستقبل؛ مما يعوق تقدم الفرد وتطوره؛ وكذلك تتأثر علاقات الفرد التفاعلية بين الأشخاص سواء كان في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع" (شاهر سليمان، ٢٠١٠: ١١٩).

٢. أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن، وأنها تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبيا ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم، ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية كتوقع أحداث أكثر فردية مثل: المرض ومعاناة المشكلات بين الأفراد أو فقد شخص قريب أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن أحداث اجتماعية معينة والشعور بأن التصرفات والخطوات الحالية غير مؤكدة حلولاً للظروف غير المرغوبة. كما أن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة يمكن اعتبارها عناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول" (هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم، ٢٠٢٠، ٦٦٤).

وأسباب قلق المستقبل هو خبرة الماضي المولمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معني لوجوده (حنان العناني، ٢٠٠٠، ١٢٠).

بينما يرجع صالح سعيد الغامدي (٢٠٢٠، ٣٦٠). أسباب قلق المستقبل إلى الإدراك الخاطئ لأحداث المحتملة، تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية، وعدم قدرة الشخص على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها، والشعور بعدم الإنتماء للمجتمع الذي يعيش فيه، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي تواجه الشخص والشعور بعدم الأمان .

وتضيف الباحثة أسباب أخرى لقلق المستقبل تنفق مع موضوع الدراسة الحالية وهي: ضعف الوازع الدين لدى الأفراد الذين يعانون من القلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكله الخاص، عدم الاتكال على الله في الأمور الحياتية وخاصة الأحداث والخبرات التي تعترض الفرد المشاكل الصحة المزمنة الجسمية وآثارها السلبية على نظام الحياة الاضطرابات الاجتماعية و السياسية والاقتصادية المؤثر في سلبياتها على جودة الخدمات الصحية،التفكير غير العقلاني المبالغ فيه في آلية التعامل مع جميع القضايا الحياتية المرتبطة في الإنسان، تأثير البيئة المحيطة وثقافتها ومعتقداتها في تكوين البناء الفكري للأفراد للتعامل مع أزمات الأمور .

٣. الدراسات التي تناولت قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

دراسة وائل السيد حامد (٢٠١٩).

هدفت الدراسة إلي التعرف على أبعاد قلق المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هدف الدراسة. وجاءت أدوات الدراسة متمثلة في استبانة لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة عشوائية قوامها (٣٧٥) مفردة من طلبة عمادة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود. وخلصت الدراسة بمجموعة من النتائج منها، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل في إجابات أفراد الدراسة حول مقياس المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود؛ وبعديه الثاني التفكير السلبي اتجاه المستقبل؛ والثالث المظاهر الجسمية والفسولوجية للقلق. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين المسارات الدراسية (صحي/علمي/إنساني) في درجة مقياس قلق المستقبل، والبعد الثالث "المظاهر الجسمية والفسولوجية للقلق"، لصالح المتوسطات الحسابية الأكبر وهي للمسار الدراسي العلمي مما يفيد أن طلاب المسار العلمي يزيد عندهم المظاهر الجسمية والفسولوجية للقلق، بخلاف المسارات الدراسية الأخرى.

دراسة هشام على الفقي (٢٠٢١).

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) طالبا من كلية التربية بنين جامعة الأزهر للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٠م). وذلك بمتوسط عمري (٢٠٠٨) سنة وانحراف معياري (٠.٨٨)، حيث طبق عليهم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى طلاب الجامعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى طلاب الجامعة.

دراسة زينب محمد حسين (٢٠٢٢).

هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل و إدارة الذات لدى الشباب الجامعي في ضوء متطلبات سوق العمل، أجريت هذه الدراسة على عينة أساسية قوامها (٤٠٠) طالب بالفرقة النهائية بالكليات (العلمية والأدبية) بالجامعات الحكومية بالقاهرة الكبرى، ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وطبق عليهم استمارة البيانات العامة وتشمل (النوع- طبيعة الدراسة- مستوى تعليم الوالدين- عمل الأم- مكان سكن الأسرة- عدد أفراد الأسرة- متوسط الدخل الشهري للأسرة)، ومقياس إدارة الذات ومحاوره (إدارة الوقت- اتخاذ القرارات وحل المشكلات- الثقة بالنفس- الطموح والتطوير الذاتي) ومقياس

قلق المستقبل وأبعاده (القلق الاقتصادي - القلق الاجتماعي - القلق المهني)، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج البحث الآتي: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات بمحاورها لأفراد عينة البحث والقلق المستقبلي بأبعاده لديهم. - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات بمحاورها والقلق المستقبلي بأبعاده لأفراد عينة البحث الأساسية ومتغيرات الدراسة.

فروض الدراسة

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن للباحثة صياغة الفروض التالية:

الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل".

الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية)".

الفرض الثالث: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي مقياس التفكير الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)".

محددات الدراسة

تتحدد الدراسة بكل من الأدوات والمنهج والعينة والمحددات الزمنية والمكانية:

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة في الآتي: مقياس التفكير الزائد (إعداد الباحثة) ومقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥).

١. مقياس التفكير الزائد لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

الهدف من المقياس: تم إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة للمكتبة العربية يمكن الاعتماد عليها لتشخيص التفكير الزائد لدى طلاب الجامعة.

إعداد المقياس: اعتمد المقياس على التقدير الذاتي للطلاب أنفسهم من خلال تقدير الطالب لمدى توافر الخاصية موضوع التقدير لديه، حيث أن طالب المرحلة الجامعية يمتلك التكوين العقلي المعرفي الذي يمكنه من إصدار أحكام تقييمية صادقة نسبياً على إمكاناته الذاتية.

وصف المقياس

يتكون المقياس من أربعة أبعاد وتقسم الأبعاد الى: (اجترار الأفكار - القلق - الضغوط - الخوف من الفشل). ويتكون كل بعد من أبعاد المقياس من ١٢ مفردة أي يتكون المقياس من ٤٨ مفردة.

تصحيح المقياس:

تقع الإجابة علي بنود المقياس في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين ((دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - نادراً جداً))، وتتراوح الدرجات من (٥-١) للمفردات الإيجابية ومن (١-٥) للمفردات السلبية والدرجة

المرتفعة تعني التمتع بمستوى مرتفع من التفكير الزائد والدرجة المنخفضة تعني انخفاض التفكير الزائد لدى الفرد.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الزائد

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة كما يلي:

ثبات مقياس التفكير الزائد:

تم التحقق من ثبات المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية وعددها (٥٠) من طلاب الجامعة عن طريق إعادة التطبيق المقياس، بفواصل زمني قدره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، ويوضح جدول (٢) ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما يلي:

جدول (١) معاملات ثبات مقياس التفكير الزائد بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

الأبعاد	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
اجترار الأفكار	٠,٧٢١	٠,٦٧٨
القلق	٠,٧٦٧	٠,٦٨٧
الضغوط	٠,٨١٢	٠,٧٢٥
الخوف من الفشل	٠,٧٣٣	٠,٦٧٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٠١	٠,٧١٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الثبات مرتفعة وعليه يمكن القول بتمتع مقياس التفكير الزائد بدرجة مرتفعة من الثبات يمكن الإعتماد عليه في هذه الدراسة.

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الزائد:

تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية على مقياس التفكير الزائد، وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الزائد والدرجة الكلية له

الأبعاد	اجترار الأفكار	القلق	الضغوط	الخوف من الفشل
اجترار الأفكار	-			
القلق	٠,٥٢١	-		
الضغوط	٠,٤٨٤	٠,٤٥٢	-	
الخوف من الفشل	٠,٦٩٢	٠,٦٢٥	٠,٦٢٥	-
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٦١٥	٠,٥٠٨	٠,٣٧٤	٠,٦١٤

يتضح من خلال جدول (٢) أن معاملات الارتباط كانت جميعها مرتفعة مما يدل على تمتع مقياس التفكير الزائد بالاتساق الداخلي.

صدق المقياس

تم التحقق صدق مقياس التفكير الزائد باستخدام:

أ- الاسترشاد برأي الخبراء: عرض المقياس في صورته المبدئية على بعض أساتذة علم النفس لإبداء وجهة نظرهم بصدد فقرات المقياس من حيث مدى وضوحها ومناسبتها لعينة الدراسة، بالإضافة إلى صلاحية نموذج الاستجابة الخماسي، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على الفقرات التي حازت نسبة اتفاق (بلغت ٨٠٪ فأكثر).

ب- صدق المحك الخارجي: تم اختبار صدق هذه الأداة بصدق المحك، حيث استخدمت الباحثة مقياس مقياس الأجتراار الاكتئابي، اعداد/ علي محمود شعيب، هند مصطفى رسلان (٢٠٢٠). وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٠٦٣٤) وهو دال إحصائيا عند (٠,٠١)، وهذا يدل على صدق المقياس.

٢. مقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥).

وفيما يلي وصفاً للمقياس وإجراءات حساب صدقه وثباته .
مقياس قلق المستقبل : يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض احيانا(قليلا) ,بدرجة متوسطة ,عادة(كثيرا) دائما(تماما) وموضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي ٤-٣-٢-١-صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر-١-٢-٣-٤) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد يتكون المقياس من ٢٨ فقرة موزعة على خمسة محاور

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠-١١٢) ويتم تحديد المستويات طبقا للاتي :
قلق مستقبل مرتفع جدا من (٩١-١١٢) وقلق مستقبل مرتفع من (٦٠-٩٠) وقلق مستقبل متوسط من (٤٥-٦٧) وقلق مستقبل بسيط من (٢٢-٤٤) وقلق مستقبل منخفض من (٠-٢٥).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية
قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة كما يلي:

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية وعددها (٥٠) من طلاب الجامعة عن طريق إعادة التطبيق المقياس، بفاصل زمني قدره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، ، ويوضح جدول (٣) ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما يلي:

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

الأبعاد	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٠,٧٥٤	٠,٧١٤
قلق الصحة وقلق الموت	٠,٦٢٩	٠,٦٢٥
القلق الذهني	٠,٨٨٢	٠,٧٣٥
اليأس في المستقبل	٠,٧٧١	٠,٥١٠
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠,٧٠٩	٠,٦٩٧
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٥٢	٠,٦٨٧

يتضح من جدول (١) أن معاملات الثبات مرتفعة ويتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات يمكن الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

صدق المحك:

تم اختبار صدق هذه الأداة بصدق المحك، حيث استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل عادل محمد العدل (٢٠١٥)، وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٦٤) وهو دال إحصائياً عند (٠,٠١)، وهذا يدل على صدق المقياس.
١- منهج الدراسة:

تتناسب طبيعة الدراسة الحالية مع المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك بما يتفق مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية والتي تسعى إلى بحث العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة (التفكير الزائد- قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة، مما يترتب عليه معرفة الفروق بين متغيرات الدراسة الحالية باختلاف النوع (ذكور - إناث).
٢- عينة الدراسة:

وتنقسم عينة الدراسة إلى ما يلي:
أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٥٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٢-٢٣) عام بمتوسط عمري قدره (٢٢,٣٦) عام وانحراف معياري قدره (٠,٥٠٥)، من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة السادات.
ب- العينة الأساسية للدراسة

تكونت من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة مدينة السادات ممن (٢٠٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من (٢٢-٢٣) بمتوسط عمري قدره (٢٢,٨٢) عام وانحراف معياري قدره (٠,٤٠٥)، من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة السادات.
٣- المحددات المكائنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في كلية التربية، جامعة السادات.
٤- المحددات الزمنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.
نتائج الفرض الأول وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل".
وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون؛ لبحث العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل، وجاءت النتائج كما بالجدول (٤):

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة (ن=٢٠٠)

المتغيرات	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	قلق الصحة وقلق الموت	القلق الذهني	اليأس في المستقبل	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	الدرجة الكلية قلق المستقبل
اجترار الأفكار	*٠,٧٢٤	*٠,٧١٨	*٠,٦٣٣	*٠,٧٠١	*٠,٧٩٠	*٠,٦١١
القلق	*٠,٥٨٩	*٠,٥٩٠	*٠,٧٤٥	*٠,٦٢٣	*٠,٧٧٨	*٠,٨٨٧
الضغوط	*٠,٦٤٢	*٠,٦٤٣	*٠,٧١٤	*٠,٥٤٦	*٠,٦٨٣	*٠,٦٧٠

*٠,٧١٢	*٠,٦٠٩	*٠,٦٨٠	*٠,٦٧٨	*٠,٧٨٨	*٠,٧١١	الخوف من الفشل
*٠,٧٠٢	*٠,٧١٣	*٠,٦٧١	*٠,٦٥٩	*٠,٦٧٨	*٠,٦٨٨	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتبين من الجدول (٤): وجود ارتباط دال موجب إحصائيًا بين درجات طلاب المرحلة الجامعية على مقياس التفكير الزائد ومقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٤٦ - ٠,٨٨٧) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الزائد زاد قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وبالتالي يتم قبول الفرض الأول.

واتفقت نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسة كل من دراسة .Brosschot et al., (2006). ؛ Hong, (2007) ؛ Watkins, (2008) ؛ Qasim, Sahar, Nihal, & Bashir, (2022) من وجود علاقة سالبة بين التفكير الزائد وقلق المستقبل.

كما أن التفكير الزائد يرتبط بشكل كبير بقلق المستقبل لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق، حيث يؤدي التفكير في الأحداث السلبية المحتملة إلى زيادة القلق (Hong, 2007).

وأشارت دراسة .Qasim, Sahar, Nihal, & Bashir, (2022) إلى استكشاف تأثير التفكير الزائد على الصحة العقلية للطلاب في باكستان بعد جائحة كوفيد-١٩، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العقلية والتأمل المفرط والقلق. وأن التفكير الزائد، يؤثر على مستويات الاكتئاب والقلق. أظهر أن التفكير الزائد والقلق كانا عوامل مهمة تؤثر على تغييرات في الصحة العقلية. كلما زاد التفكير المتواصل والقلق، تدهورت الصحة العقلية مما أدى إلى زيادة التفكير الزائد.

وتعزوا الباحثة هذه النتيجة إلي الطلاب الذين يفرطون في التفكير إلى التركيز على النتائج السلبية المحتملة للأحداث المستقبلية، مما يعزز مشاعر القلق لديهم. التفكير الزائد يجعل الشخص يعيش في حالة من الترقب المستمر، مما يؤثر سلبيًا على صحته النفسية وأدائه اليومي. كما أن هذا النوع من التفكير يرتبط باضطرابات القلق، حيث يؤدي الانغماس في التفكير في السيناريوهات السلبية إلى تفاقم القلق المستقبلي. من المهم أن يتم تطوير استراتيجيات للمساعدة في تقليل التفكير الزائد، مثل تقديم الدعم النفسي وتعليم تقنيات إدارة التوتر، لتحسين الصحة العقلية والرفاهية العامة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الثاني على إنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية)).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.test لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس قلق المستقبل أبعاد ودرجة كلية، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية).

الابعاد	النوع	ن	متوسط	انحراف معياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	ذكور	١٠٦	١٢,٥٠	٣,٩٤	٠,٨١٨	غير دالة
	إناث	٩٤	١١,٠٨	٤,٥٢		
قلق الصحة وقلق الموت	ذكور	١٠٦	١٠,٩٢	٣,٥٢	٠,٨٤٦	غير دالة
	إناث	٩٤	٩,٧٥	٣,٢٢		
القلق الذهني	ذكور	١٠٦	١٧,٣٣	٢,٩٠	٠,٥٦٦	غير دالة
	إناث	٩٤	١٦,٦٧	٢,٨٧		

الابعاد	النوع	ن	متوسط	انحراف معياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
الاياس في المستقبل	ذكور	١٠٦	١٢,٣٣	٣,٠٢	٠,٢٠٤	غير دالة
	إناث	٩٤	١٢,٠٨	٢,٩٦		
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	ذكور	١٠٦	١٣,٥٠	٣,٠٠	٠,٨٢٩	غير دالة
	إناث	٩٤	١٢,٣٣	٣,٨٤		
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٦	٦٦,٥٨	٧,٧٠	١,٦٣	غير دالة
	إناث	٩٤	٦١,٩٢	٦,١٨		

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث علي مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية)، وبذلك يتم قبول الفرض.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التي أثبتت عدم وجود فروق بين الجنسين دراسة عبد الله محمود عبد الله (٢٠١٧)، هاني عبد الحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠)، إلهام سرور معزي (٢٠٢١)، حيث أشارت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعة تعزي لمتغير الجنس. وترجع الباحثة ذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل حيث أن القلق من المستقبل لا يقتصر على جنس معين بل يعكس تأثيرات مجتمعية وأكاديمية واسعة النطاق يشعر بها الجميع بالإشارة إلى أن القلق بشأن المستقبل يعد ظاهرة مشتركة بين الجنسين، حيث يعاني كلاهما من مستويات مماثلة من القلق بغض النظر عن الاختلافات في الجنس. يشير هذا إلى أن التحديات والمخاوف المرتبطة بالمستقبل تؤثر بشكل متساوٍ على الطلاب والطالبات، مما يعكس واقعاً قد يتأثر بعوامل مشتركة مثل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من دراسة عزة محمد صديق (٢٠١٢)، عبد الباري ماضي (٢٠١٧)، حيث أشارت النتائج على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الإناث.

ويري عبد الباري ماضي (٢٠١٧) إلى أن فترة الجامعة بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الأمر الذي يتطلب من الشباب أو الشابة مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد، فضلاً عن تدني سوق العمل وتراجع فرص التوظيف.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره

ينص الفرض الثالث على إنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي مقياس التفكير الذائد (الأبعاد والدرجة الكلية)).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.test لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس التفكير الذائد أبعاد ودرجة كلية، وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث علي مقياس التفكير الذائد (الأبعاد والدرجة الكلية).

الابعاد	النوع	ن	متوسط	انحراف معياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
اجترار الأفكار	ذكور	١٠٦	٣٦,٦٧	٣,٩١	٠,١٧٥	غير دالة
	إناث	٩٤	٣٦,٣٣	٥,٢٩		
القلق	ذكور	١٠٦	٣٣,٦٧	٥,٥٩	٠,٣٤	غير دالة
	إناث	٩٤	٣٣,٥٨	٦,٢٣		

الابعاد	النوع	ن	متوسط	انحراف معياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط	ذكور	١٠٦	٣٥,٥٨	٣,٩٨	١,٢٢	غير دالة
	إناث	٩٤	٣٣,٥٨	٣,٩٨		
الخوف من الفشل	ذكور	١٠٦	٣٣,١٧	٥,٨١	٠,٦٨٠	غير دالة
	إناث	٩٤	٣٤,٦٧	٤,٩٦		
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٦	١٣٩,٠٨	١٣,١٤	٠,٦٤٢	غير دالة
	إناث	٩٤	١٣٨,١٧	١٠,٧٤		

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث علي مقياس التفكير الذائد (الأبعاد والدرجة الكلية)، وبذلك يتم قبول الفرض.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسة كل من Verstraeten, Bijttebier, Vasey, & Hashim, (2011), Raes, (2011), والتي توصلت إلي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير التفكير الزائد.

وتعزو الباحثة نتائج هذا الفرض إلى أن التفكير الزائد هو ظاهرة معقدة تتأثر بالعديد من العوامل، مثل الشخصية والبيئة، وليس بالجنس فقط، حيث أن التفكير الزائد مشترك بين الجنسين. بل يعكس تأثيرات مجتمعية وأكاديمية واسعة النطاق يشعر بها الجميع بالإشارة إلى أن التفكير الزائد بشأن المستقبل يعد ظاهرة مشتركة بين الجنسين، حيث يعاني كلاهما من مستويات مماثلة من التفكير بغض النظر عن الاختلافات في الجنس. يشير هذا إلى أن التحديات والمخاوف المرتبطة بالتفكير الزائد تؤثر بشكل متساوٍ على الطلاب والطالبات، مما يعكس واقعاً قد يتأثر بعوامل مشتركة مثل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية.

وأختلفت نتائج الدراسة مع دراسة Johnson, & Whisman, Nolen-Hoeksema, (2001), (2013), (2020), Jamshaid, Malik, Haider, Jamshed, & Jamshed, والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التفكير الزائد لصالح الإناث.

التوصيات التربوية للدراسة

تقدم الباحثة بعض التوصيات التربوية في ضوء ما انتهى إليه في بحثه لمشكلة دراسته الحالية، وبناءً على ما توصل إليه من نتائج ويمكن عرض تلك التوصيات التربوية على النحو التالي:

١. تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي بكليات الجامعات بهدف بحث ومناقشة المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها أو قد يتعرض لها مستقبلاً طالب الجامعة
٢. عقد الورش الإرشادية للطلبة في كيفية التعامل مع النفس في حالات الفشل والمواقف السلبية والضغوط الحياتية
٣. ضرورة تنمية الثقة بالنفس وبالقدرات والإمكانات الخاصة من أجل إحراز التقدم والنجاح.
٤. تدريب الطلاب على تحديد مصادر القلق وتدريبهم على تجنبها وكيفية التغلب عليها.
٥. حث طلاب الجامعة على عدم الشعور بقلق المستقبل؛ لأن في ذلك تعطيل لطاقتهم وسبباً لإحباطاتهم والتخلي بالأمل والتفاؤل.
٦. عمل لقاءات إرشادية في بداية العام الجامعي لطلاب الفرقة الأولى بكليات لتوضيح بعض الأمور والأفكار الخاصة بالتوجهات المستقبلية وتوضيح الصورة كاملة لهم عن الحياة بالجامعة وكيفية التأقلم بواقعية مع حياتهم الجديدة ومساعدتهم على رسم رؤية مستقبلية لأنفسهم.

مقترحات الدراسة:

- في ضوء نتائج البحث الحالية واستكمالاً لها تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:
١. نمذجة العلاقات التبادلية بين التفكير الزائد والقلق الاجتماعي، الذكاءات المتعددة، الثقة بالنفس، الاكتئاب لدى عينات أخرى من الطلاب.
 ٢. الاسهام النسبي للتفكير الزائد وفاعلية الذات والصمود النفسي في الأزدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.
 ٣. فاعلية برنامج قائم على الصمود النفسي في خفض التفكير الزائد وتحسين مستوى دافعية الإنجاز لدي طلاب الجامعة.
 ٤. دور الدعم الاجتماعي في خفض مستوى التفكير الزائد وتعزيز الصمود النفسي.
 ٥. فعالية التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية في خفض مستويات التفكير الزائد وقلق المستقبل.

المراجع:

١. حنان العناني (٢٠٠٠). **الصحة النفسية**، عمان: الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر.
٢. رجوات عبد اللطيف متولي (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية بالزلفي. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، ٨٧- ٢٠٥-١٥٩.
٣. زينب محمد حسين (٢٠٢٢). إدارة الذات وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي في ضوء متطلبات سوق العمل. **مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا**، ٤١، ١٢١١-١٢٤٦.
٤. زينب محمود شقير (٢٠٠٥). **مقياس قلق المستقبل**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. شاهر خالد سليمان (٢٠١٠)، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، **مجلة رسالة الخليج العربي**، (١١٧)، ١١٧ - ١٥٥.
٦. صالح سعيد الغامدي (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. **مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة**، ٢٨(٣)، ٤٠٩ - ٣٥٥.
٧. عاشور محمد دياب (٢٠٠١). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا**، ١٥(١)، ٤٣٦-٤٦٥.
٨. عبد الباري ماضي (٢٠١٧). قلق المستقبل لدى طلبة جامعة ذي قار. **مجلة آداب ذي قار، كلية الآداب، العراق**، ٢٢، ٣٣٠-٣٥٨.
٩. علي موسى مصطفى (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وعلاقته بقلق المستقبل لدى بعض طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. **رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أسيوط**.
١٠. محمد مصطفى عبد الرزاق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، **مجلة الإرشاد النفسي**، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.
١١. محمود محي الدين عشري (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، **المؤتمر السنوي الحادي عشر بمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، ١٤٠-١٧٨.
١٢. ناهد سمير علي رجب (٢٠٢٣). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الرحمة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية- جامعة الدول العربية**.
١٣. هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا "Covid-19". **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، ٣١(١٢٤). ٦٥٩ - ٦٩٢.
١٤. هشام على الفقي (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.

- مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٤ (١٩١)، ٤٢١-٤٥٧.
١٥. وائل السيد حامد (٢٠١٩). درجة قلق المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود. *مجلة الاستواء جامعة قناة السويس*، ١٦، ٤٢٤-٤٥٧.
16. Amy Morin. (2023). How to Stop Overthinking. <https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077069>
17. Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Anxiety, Stress & Coping*, 19(2), 105-112.
18. Flaherty, A., Katz, D., Chosak, A., Henry, M. E., Trinh, N. H., Waldinger, R. J., & Cohen, J. N. (2022). Treatment of Overthinking: A Multidisciplinary Approach to Rumination and Obsession Spectrum. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(4), 41676.
19. Hashim, H. T. (2021). Syndrome of Unusual Psychiatric Presentations Associated with Overthinking and Personal Problems. *Avicenna Journal of Medical Sciences*, 1(1).
20. Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 486-495.
21. Jamshaid, S., Malik, N. I., Haider, A. A., Jamshed, K., & Jamshad, S. (2020). Overthinking hurts: rumination, worry and mental health of international students in China during Covid-19 pandemic. In *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)* (pp. 17-24). Atlantis Press.
22. Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). "Gender Differences in Rumination: A Meta-Analysis". *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
23. Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). "Thinking too much": A systematic review of a common idiom of distress. *Social science & medicine*, 147, 170-183.
24. Kaya, Y., Hong, S., & Dumitras, T. (2019). Shallow-deep networks: Understanding and mitigating network overthinking. In *International conference on machine learning* (pp. 3301-3310).
25. Kaya, Y., Hong, S., & Dumitras, T. (2019). Shallow-deep networks: Understanding and mitigating network overthinking. In *International conference on machine learning* (pp. 3301-3310).
26. Miglani, B. (2013). *Embrace the chaos: How India taught me to stop overthinking and start living*. Berrett-Koehler Publishers.
27. Mouloud, K., & Abd El-kadder, B. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 13, 328-338.
28. Nolen-Hoeksema, S. (2001). "Gender Differences in Depression". *Current*

Directions in Psychological Science, 10(5), 173-176.

29. Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022). The effect of overthinking on Mental health: A Case Study from university Students in Multan District. *Review of Applied Management and Social Sciences, 5(2), 255-262.*
30. Stephanie , India B. Gomez, (2023). What Is Overthinking, and How Do I Stop Overthinking Everything? <https://www.goodrx.com/health-topic/mental-health/how-can-i-stop-overthinking-everything>.
31. Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W., & Raes, F. (2011). "The Mediating Role of Rumination in the Relationship Between Basic Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms in Early Adolescents". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33(2), 159-167.*
32. Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin, 134(2), 163.*
33. Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society, 28(1), 107-123.*