

قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي دراسة ميدانية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم

The Future Anxiety and its Relation to Self-awareness

فاطمه الرشدي^{1*}

¹ كلية التربية – جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية، rash_fa@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2020/07/13، تاريخ القبول: 2021/02/26، تاريخ النشر: 2021/06/08

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، وتكونت عينة هذه الدراسة من طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم والبالغ عددهن (269)، طالبة وذلك خلال العام الدراسي 1440-1439 حيث اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وعتُمد المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وقد طُبق على عينة الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، 2009) ومقياس الوعي الذاتي من إعداد الغزواني (2017)، وقد أشارت هذه النتائج إلى الآتي:

- إن مستوى قلق المستقبل كان متوسطاً لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
 - إن مستوى الوعي الذاتي كان متوسطاً لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
 - وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والرفاهية الذاتية في كل من مجال "التفكير السلبي تجاه المستقبل"، ومجال "النظرة السلبية للحياة"، مقياس قلق المستقبل ككل.
- الكلمات المفتاح:** قلق المستقبل ؛ الوعي الذاتي ؛ علم النفس الإيجابي.

Abstract: This study aimed to recognize the future anxiety and its relation to self-awareness. The study sample consisted of (269) female students of science faculty at Al-Qassim University, during the academic year 1439-1440, and it was randomly selected. The correlative analytical descriptive method was adopted, and the future anxiety scale of (Al-Mashikhi, 2009) was applied on the study sample and also the self-awareness scale of (Al-Ghzwani, 2017). The study results indicated the following:

-the level of future anxiety was moderate among the female students of science faculty at Al-Qassim University. There is a negative statistical significant

*المؤلف المرسل

relationship between future anxiety and self well-being in the field of "the negative thinking towards future", " the negative insight of life" and the future anxiety scale as a whole.

Keywords: future anxiety; self-awareness; positive psychology.

1- تمهيد :

تعدُّ الشخصية وعلاقتها بالعوامل النفسية والاجتماعية والتربوية من أكثر العوامل شيوعاً، وهي من القضايا المهمة في حياة الإنسان، حيث يعد القلق في المستقبل هو أحد المشكلات التي تواجه الأفراد في الوقت الحالي، نظراً للتغيرات المتسارعة غير المرغوبة في مختلف مناحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والتقنية، وما يصاحبها من حالات المرض أو الحوادث، أو المشكلات العاطفية.

1.1- القلق :

يعد القلق وضعاً طبيعياً في حياة الأفراد، فهو من الدلالات الإنسانية، ومتغير من متغيرات السلوك الإنساني وحقيقة من حقائق الوجود، ويسهم في بناء الشخصية لدى الأفراد، وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم. وهو استجابة معقدة في المصطلحات المعرفية والوجدانية والسيكولوجية والسلوكية. (المومني، نعيم، 2013) وهو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية لدى الأفراد شيوعاً خلال المرحلة السابقة، نظراً لزيادة التنوع في أدوار الفرد، وزيادة المسؤوليات المختلفة التي تقع على عاتقه، وهو ما ينعكس على زيادة حالات التوتر والقلق، (Schmid, Phelps & Lerner, 2011; Clark & Beck, 2011).

يرى الشريف (2014) أنَّ قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق السلبية الذي يشكل خطراً على حياة الأفراد وإنتاجيتهم والصحة العقلية والجسمية، حيث ينتج بسبب الظروف الحياتية المعقدة وتزايد الضغوط النفسية طالوم العيش الكريم، وقد يكون هذا القلقُ ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال بالتوازن، فيكون له أثرٌ كبيرٌ على الفرد في النواحي العقلية والجسمية والسلوكية. ويشير Barlow أن احتمال وجود تهديد معروف أو غامض لدى بعض الأفراد يشكل أحد المصادر الحقيقية للقلق نظراً لارتباطه بالأحداث المستقبلية، وهو لا ينشأ من الماضي؛ بل هو الخوف من المستقبل المليء بالأحداث التي تهدد الفرد وسلامته (Hammad, 2016).

وقد وصفه زالسكي Zaleski بأنه: "حالة من الخوف والقلق وعدم اليقين، والخوف من التغيرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل، وهناك احتمال حدوث شيء غير متوقع للفرد عندما يكون قلقاً للغاية بشأن المستقبل القادم (Kızılaslan & Kızılasla, 2018).

وقلق المستقبل يعد أحد أنواع القلق الوجودي، حيث ينشأ لدى الفرد الشعور بالقلق والخوف من أحداث المستقبلية القادمة، وذلك من خلال التوقعات السلبية للأحداث والمشكلات، يرافق ذلك الشعور بالتوتر والضغط النفسية، التي تؤدي إلى الإحساس بعدم القدرة على تحقيق الأهداف والغايات، والتقليل من قيمة الحياة مع الشعور بعدم الأمن والطمأنينة تجاه المستقبل، وضعف القدرة على التفاعل الاجتماعي بطريقة إيجابية (الزيتاوي، 2016). وقلق المستقبل هو عدم اليقين، والخوف، التي يتنبأ به الفرد بشأن التغيرات الخطيرة في المستقبل الشخصي والتي تتسم بالغموض والمخاطر، حيث ينظر بشكل سلبي لما سيحدث له في الحياة المستقبلية. حيث يؤثر ذلك على شخصيته من خلال استخدام آليات دفاعية تقليدية بدائية بدلاً من القيام بخطوات واسعة لتحقيق أهدافه الإيجابية (Kaya & Avci, 2016). ويشير قمر (2015) إلى التأثيرات السلبية لقلق المستقبل على الأفراد. ويتضح ذلك من خلال تأثيره على فقدان الثقة بالنفس وبالآخرين، ومحاولة تجنب التعامل معهم، واستخدام حيل الدفاع عن النفس، ويكون مفهوم الذات لديه منخفضاً، ويتجه إلى الإجراءات الوقائية السلبية، وذلك للهروب من الأحداث، بالإضافة إلى وجود اضطرابات التفكير والنوم ومن سمات ذوي قلق المستقبل أيضاً أن نظرهم التشاؤمية للحياة هي الصفة الغالبة عليهم في مختلف أعمالهم، وتسيطر عليهم الأفكار السلبية، كما أن الإنتاجية لديهم قليلة في مختلف مجالات الحياة، ويشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، كما أن لديهم إرباكاً في تحديد أولوياتهم ووضع الخطط المستقبلية خوفاً من أن يأتي المستقبل بما هو غير متوقع، وهذا يؤدي بالفرد في النهاية إلى اتخاذ قرارات خاطئة والفشل في حل المشكلات (الصفدي، 2013).

2.1- الوعي الذاتي :

من جانب آخر يعد الوعي الذاتي من المكتسبات المهمة التي يكتسبها الإنسان خلال مرحلة الطفولة المبكرة، الوعي الذاتي ليس ثابتاً، حيث يتغير حسب الظروف والأحداث، فهو ينمو بتطور الخبرات لدى الأفراد ويتأثر بتوجهاتهم، ويتأثر بشكل إيجابي بالتعزيز وبالمحيط الجيد وسلبياً بوجود المؤثرات الضاغطة السلبية على الأفراد (نعماري، توفيق، 2017). الوعي الذاتي يعبر عن الشخصية الإنسانية التي تتميز بنمو العواطف والأفكار والرغبات بطريقة واقعية وأسلوب عملي مرن، وكذلك معرفة نقاط القوة والضعف حول أهم الخصائص المميزة لها (Esentas, et al, 2017). وهو يشير إلى خبرة الفرد لإدراك كل ما يحيط به وبالعالم الخارجي من أفكار ومشاعر ومعرفة إيجابية، ويكون على مستويات مختلفة من الأفكار قد تتسم بالوضوح أو الغموض، الوعي الذاتي والمعرفة لا يمكن تعلمهما بشكل مباشر، حيث يكتسب الأفراد المعرفة بالتفاعل المستمر مع البيئة المحيطة، مما تؤثر على الوعي الذاتي لديهم (Wehmeyer & Shogren; 2008; Lindgren, 2013).

ويرتبط الوعي بالذات بالقدرة على إدراك المشاعر من خلال مركز التحكم في المواقف المختلفة، ويشمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي الذاتي المرتفع يتطلب استعداداً كبيراً لتحمل انعكاس تلك المشاعر على الأفراد، والتي من المتوقع أن تكون سلبية في كثير من الأحيان (Bradberry & Greaves, 2009). (Singh, 2010) يرى سنج أن الوعي الذاتي هو الوعي والقدرة على التواصل مع المشاعر الشخصية والأفكار والإجراءات. وهو ما يساعد الفرد الحصول على تصور أكثر وضوحاً عما يريد تحقيقه في الحياة، ومن ثمّ يمكنه العمل على مستوى كفاءاته. ويأخذ الوعي بالذات كما يشير عبد الهادي، والبسطامي (2013). أبعاداً متنوعة مثل: الوعي بالأفكار والسلوك والانفعالات، وهو حجر الزاوية في تطور الذكاء الانفعالي وأساس الكفاية الانفعالية، تلك الكفاية التي تظهر من خلال قدرة الأفراد على إدراك انفعالاتهم، مع ضرورة توفر الرغبة في إدراك المشاعر، ومعرفتها والفهم الدقيق للانفعالات عندما لا تظهر وتجنب الغضب وإدارة الحالة الانفعالية. ويعتمد الوعي الذاتي كما يشير المرشدي وجنون (2017) على الأنشطة المختلفة كتعبير مباشر عن المشاعر الإيجابية وتكامل الذات. حيث يؤدي الفرد الأنشطة والأفعال المختلفة بشكل دقيق وواعٍ، لما يؤديه من نشاطات وأفعال مختلفة، كما أن قدرة إدراك الفرد لذاته من حيث الإمكانيات أو الوعي التقويمي لذاته ودرجة الثقة لديه على المواجهة، قد تسهم في تقويم النتائج، ومعرفة ردود الأفعال المباشرة لديه في حالات الشعور بالإحباط والفشل خلال عملية المواجهة. ويمثل الوعي الذاتي القدرة على أن يصبح الفرد موضع اهتمام خاص من قبل الآخرين، وهو ظاهرة معقدة متعددة الأبعاد التي تضم مختلف المجالات الذاتية والنتائج الطبيعية والتقييم الذاتي، وتقدير الذات، والتنظيم الذاتي، والعواطف الذاتية اللاشعورية (Morin, 2011) ومن ثمّ يعدّ الوعي الذاتي بمثابة المرحلة الأولى من الذكاء العاطفي باعتبارها مجموعة فرعية من الذكاء الاجتماعي كونه له القدرة على قراءة وفهم العواطف، ونقاط القوة والضعف والحوافز والقيم والأهداف، والتعرف على تأثيرها على الآخرين. انطلاقاً من هذا الفهم أو الوعي الذاتي يستخدم لتوجيه القرارات التي اتخذت باستخدام الشعور الغريزي (Igbinovia, 2016). والوعي الذاتي يتضمن وظائف الذات كعامل سيكولوجي مسؤول عن تنظيم السلوك الشخصي، وأنّ النمو الشخصي هو نتيجة للحافز لتحقيق الأهداف الجوهرية إلى جانب دمج التعلم من خلال الوعي بالقيود الشخصية والإمكانيات. ينظر إلى النمو الشخصي (أي الطموح الجوهرية) بأنه طموحاً جديراً بالاهتمام الأساسي للسعي إلى تحقيق الرفاهية والصحة النفسية الناجمة عن النتائج الإيجابية المتأصلة في تحقيق قدر من النمو الشخصي. (Ugur, et al, 2015).

ويمكن لكل فرد من الأفراد الوصول إلى طريق النجاح في حد ذاته، أو يكون قادرا على توجيه مجموعة من الأفراد، ولكن الشخص الذي يملك الوعي الذاتي يمتاز بالقيادة بشكل أكثر من الآخرين، وذلك باستخدام العمليات الدقيقة لصنع القرار، مع الحفاظ على العواطف والأفكار في السيطرة. من أجل قيادة الأفراد لإنجاز بعض الأهداف والرؤى لحشد الأفراد وتحديد شجاعتهم ورغبتهم ووعيهم الذاتي (Esentas; Ozbey& Guzel, 2017). ويرتبط الوعي الذاتي بالقدرة على التفكير الناقد وفهم السلوكيات الاجتماعية وكذلك الارتباط بالآخرين، حيث إنه لا يستطيع الفرد أن يحققه بمعزل عن غيره من الأفراد، والأفراد المتميزون غالباً ما يكون الوعي الذاتي لديهم موجوداً بشكل كبير، وتكون ثقتهم بأنفسهم عالية، إذ ما تولد لديهم الاعتقاد بأن جميع الضغوط النفسية والمشكلات من الممكن تجاوزها والتغلب عليها بكل سهولة، نتيجة لوعيهم في تحليلهم للمواقف المختلفة، والعمل على مراقبة الذات بشكل متواصل، والانتباه المستمر لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها. ومن سمات الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي بأنهم شخصيات واثقة من نفسها، وهم ذات طابع استقلال في حياتهم، ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة الضغوط النفسية بكل سهولة، إذ تساعدهم شخصيتهم على إدارة انفعالاتهم بشكل صحيح، بينما نجد أن الأفراد الذين يفتقرون للوعي الذاتي، يكون سلوكهم غير عقلاني، ويفتقدون للتركيز (Showry & Manasa, 2014; Hinkle, 2018، السيد وعبد القادر 2006،؛ سعيد، 2008). كما أن الوعي الذاتي عند الأفراد يعمل على التحكم في الاندفاعات والمواجهات المتنوعة والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الشخصية حيث تعد تلك المهارات الانفعالية والاجتماعية من المميزات التي يتميز بها الأفراد الأكثر نجاحاً في الحياة الاجتماعية. (ناجي؛ تقي، 2016).

3.1- الدراسات السابقة :

تناولت العديد من الدراسات متغيري قلق المستقبل والوعي الذاتي، وفيما يلي عرضٌ لتلك الدراسات:

هدفت الدراسة الخياط (2018) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، اشتملت العينة على (462) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الأكاديمي، في قلق المستقبل سوى بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل وكانت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية. هدفت دراسة القيسي وثوابيه Al Qaisy (2017, Thawabieh) إلى التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية وقلق المستقبل وإنجاز الطلاب.

اشتملت العينة على (304) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الطفيلة التقنية وجامعة الحسين بن طلال في الأردن. أظهرت النتائج إلى أن مستوى القلق في المستقبل كان متوسطاً، ولم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في وسائل القلق المستقبلي التي تعزى إلى الجنس. هدفت دراسة زقاوة (2017) إلى التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الدراسية: الثانوية، الجامعية والتكوين المهني، اشتملت العينة على (1200) طالبا وطالبة ينتمون إلى المراحل الدراسية الثلاثة. وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الطلاب عينة الدراسة، كما وجدت فروق دالة في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ووجدت فروق دالة في قلق المستقبل تعزى إلى المرحلة الدراسية لصالح التعليم الثانوي والتكوين الثانوي. وأجرت أبو العيش (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق المستقبلي والطموح الأكاديمي لطلاب الجامعات وعلاقته بالتخصص العلمي والجنس، اشتملت عينة الدراسة على (320) طالبا، أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات فيما يتعلق بالقلق الصحي والقلق من الموت لصالح الذكور، كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الأقسام الأدبية والعلمية في قلق مشاكل الحياة لصالح الأقسام الأدبية. وهدفت الدراسة الزبير وديوا (2017) إلى التعرف على درجة قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجزيرة، ومدى ارتباطه بمستوى الطموح، اشتملت عينة الدراسة على (400) طالبة، أظهرت النتائج إلى أن درجة قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية منخفضة، وأن هناك علاقة موجبة دالة إحصائية ما بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى هؤلاء الطالبات. هدفت دراسة حماد (Hammad, 2016) إلى التعرف على العلاقة بين القلق والتخصص في المستقبل في ضوء متغيرات الجنس والتخصص، اشتملت العينة على (380) من الذكور والإناث في جامعة بجران، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين القلق والتخصص في المستقبل. وهناك اختلافات في القلق في المستقبل لصالح طلاب تخصصات الإنسانية، والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور. وأجرى العنزي (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وتقدير الذات وقوة الأنا، والعلاقة بين قلق المستقبل وكل من تقدير الذات وقوة الأنا، اشتملت العينة على (120) مراهقا، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وكل من تقدير الذات وقوة الأنا. وأن درجة القلق من المستقبل كانت مرتفعة، وانخفاض مستوى تقدير ذات وقوة الأنا لدى المراهقين. هدفت دراسة حبيب (2014) إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى كل من قلق المستقبل ومستوى الطموح اشتملت العينة على (100) طالب وطالبة وقد أظهرت النتائج أن عينة البحث تعاني من قلق المستقبل بشكل متوسط.

وهدفت دراسة المشيخي (2009) إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، ومعرفة العلاقة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، اشتملت عينة الدراسة على (240) وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، وجدت فروق دالة بين طالب كلية العلوم وكلية الآداب في متغيري مستوى الطموح وفاعلية الذات لصالح طالب كلية العلوم، كما وجدت فروق دالة بين طالب كلية العلوم وكلية الآداب في قلق المستقبل لصالح طلاب كلية الآداب، وأشارت النتائج أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات.

أما الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الذاتي، فقد هدفت دراسة خطاب (2017) إلى التعرف بالمعتقدات المعرفية العامة وعلاقتها بالمعتقدات المعرفية في التربية الخاصة والوعي بالذات لدى طلاب قسم التربية الخاصة، اشتملت العينة على (160) طالب وطالبة بقسم التربية الخاصة في جامعة شقراء، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية دالة في مختلف مجالات: المعتقدات المعرفية العامة، المعتقدات المعرفية في التربية الخاصة. وأجرى ناجي وتقي (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، اشتملت العينة على (400) طالباً وطالبة طلبة جامعة بغداد، أظهرت النتائج. إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي الذاتي، كذلك لا توجد فروق في الوعي الذاتي بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة. وهدفت دراسة الخالدي (2014) إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف، اشتملت العينة على (200) طالباً وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت دراسة أدامسك وكوساكوسكا (Adamska & Kosakowska, 2013) إلى التعرف على الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز الوعي الذاتي لدى الفرد أن تكون مفيدة في خلق بيئة ملائمة تماماً للمواطنة التعاونية، اشتملت العينة على (623) لبا من طلاب الجامعات البولندية، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى كبير من الوعي الذاتي لدى الطلبة. وأجرى زهانج (Zahang, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى العلاقة بين المشاعر المستقبلية والتوقع والتنظيم الذاتي، تكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أيوا الأمريكية (University of Iowa)، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة أن مستوى القلق لدى عينة الدراسة كان منخفضاً، كما أن التنظيم الذاتي يتأثر بالتوجهات المستقبلية. هدفت دراسة فنج (fung, 2011) العلاقة بين الوعي بالذات ودرجة قبول الفرد لذاته وعلاقته مع الآخرين، تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً،

ووجدت الدراسة أن الوعي الذاتي يرتبط بشكل إيجابي وكبير مع قبول الذات وجودة العلاقات بين الأفراد. اختلفت الدراسات السابقة في نتائجها تبعاً للعديد من المتغيرات منها النوع الاجتماعي، والتخصص، والمستوى فقد أشارت الدراسة الزير وديوا (2017)، (Zahang, 2012) أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة منخفض، وأشارت دراسة (Al Qaisy & Thawabieh, 2017)، ناجي وتقي (2016) حبيب (2014)، إن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، وبينت دراسة (Hammad, 2016) أن هناك اختلافات في القلق في المستقبل لصالح طلاب تخصصات الإنسانية، بينما أشارت نتائج دراسة ناجي وتقي (2016) أنه لا توجد فروق تعزى لنوع التخصص، والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور. وأكدت بعض الدراسات التي تتناول الوعي الذاتي كدراسة ناجي وتقي (2016) أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي الذاتي، كذلك لا توجد فروق في الوعي الذاتي بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة. بينما أشارت دراسة خطاب (2017) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية دالة في مختلف مجالات: الوعي بالذات، تبعاً للمستوى الدراسي والجنس ولصالح الطالبات، وبينت دراسة (Zahang, 2012) أن التنظيم الذاتي يتأثر بالتوجهات المستقبلية. لعل ما تم عرضه من دراسات وبحوث ممثلة للكثير من الدراسات والبحوث التي تناولت الممارسات قلق المستقبل والوعي الذاتي لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية، والمراحل الجامعية، يظهر بوضوح أهمية هذه المتغيرات بوصفها ركيزة مهمة في بنية الشخصية الإنسانية لتعزيز دورها في بناء المجتمع يخدم الأهداف التعليمية والتربوية والاجتماعية، وربما تمتاز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات بأنها تبحث عن قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، ومدى انسجام ما تتوصل إليه من نتائج مع نتائج الدراسات التي أجريت في بيئات أخرى.

4.1- الدراسات السابقة :

مشكلة الدراسة:

يعد الاهتمام بدراسة قلق المستقبل بأنواعه المتعددة المختلفة اهتماماً المجتمع في تحمل مسؤوليته في تعقد الحياة التي يعيشها أفراد المجتمع، وقد يؤدي قلق المستقبل إلى فقدان الوعي الذاتي والتكيف الاجتماعي والشعور بالقلق والعزلة في ظل التطور الكبير في مختلف مجالات الحياة، وما يصاحبه من الزخم المعرفي المتطور، كون قلق المستقبل له آثارٌ لمبية على الأفراد، تتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات المستقبلية، والضغط والمشكلات النفسية، ومراجعة

أدبيات الدراسة يلاحظ أن هناك كثيرًا من الدراسات التي تناولت قلق المستقبل، إلا أن الدراسات المتاحة لم تتناول أي علاقة لهذا النوع مع الوعي الذاتي.

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- ما مستوى الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- هل توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 05.0$) بين أبعاد مقياس قلق المستقبل ومقياس الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوع قلق المستقبل والوعي الذاتي، ولما لهما من تأثير في مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية، نظرا للمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والضغوط النفسية التي أصبحت تحيط بالأفراد. كما تناولت بيئة جديدة للبحث تعد بحاجة كبيرة إلى مثل هذا النوع من الدراسات ألا وهي البيئة العربية بشكل عام والبيئة السعودية بشكل خاص، حيث تناولت مفهوم قلق المستقبل والوعي الذاتي وهما هدفان للارتقاء بمستوى الفرد والمجتمع.

الأهمية التطبيقية: قد تفيد نتائج هذه الدراسة بتوفير معلومات للمسؤولين والقائمين على عملية الإرشاد النفسي، وذلك لعقد مجموعة من الدورات والندوات من أجل الحد من قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات والعمل على توجيههم للمستقبل من خلال النظرة الإيجابية للحياة، وتنمية الوعي الذاتي.

أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:
- الكشف عن مستوى كلٍّ من قلق المستقبل والوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- التعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل والوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

قلق المستقبل: يعرف قلق المستقبل بأنه الخوف من المستقبل، وما يحمله من تطورات وأحداث قد تهدد حياة الأفراد، وهو ينشأ مما قد يتوقع الإنسان حدوثه، وليس ناشئاً من الماضي لدى الأفراد (الحمداني، 2011). وتعرّف إجرائياً أ: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال العبارات التي يختارها من مقياس قلق المستقبل من وجهة نظر طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.

الوعي الذاتي: وهو مراقبة النفس والتعرف على المشاعر، والعلاقات بين الأفكار وكذلك المشاعر والانفعالات، واتخاذ القرارات الشخصية، ورصد الأفعال والتعرف على العواقب (الخالدي، 2014) ويعرف إجرائياً أ: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال العبارات التي يختارها من مقياس قلق المستقبل من وجهة نظر طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.

طالبات كلية العلوم: الطالبات الملتحقات بالأقسام العلمي في كلية العلوم التابعة لجامعة القصيم.

حدود الدراسة: اقتصرت عينة الدراسة الحالية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم للعام الجامعي (1439-1440).

2 - الطريقة والأدوات :

حدود الدراسة: اقتصرت عينة الدراسة الحالية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم للعام الجامعي (1439-1440).

الإجراءات والأدوات**منهج الدراسة:**

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي، إذ إنها بحثت قلق المستقبل والوعي الذاتي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة هذه الدراسة من طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم والبالغ عددهن (269)، طالبة، وذلك خلال العام الدراسي 1439-1440، حيث اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

إجراءات الدراسة:

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأداتين الآتيتين:

أولاً: مقياس قلق المستقبل:

تم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2014) حيث تكونت صورته النهائية من (43) فقرة موزعة على (5) أبعاد (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل).

صدق مقياس:

تم التحقق من دلالات صدق المقياس الأصلي من خلال الصدق الظاهري حيث عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي، وعُدل المقياس في ضوء تعديلات المحكمين ومقترحاتهم، كما فُحص التجانس الداخلي بين الفقرات حيث احتسب معامل الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (43) فقرة. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري حيث تم توزيع المقياس على (7) محكمين من المختصين في المجال، في ضوء ملاحظاتهم لم تحذف أو تُضَف أي فقرة.

الثبات: قام (المشيخي، 2009) تحقق من الثبات باستخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.90)، ولأبعاد الكلية فقد تراوحت بين (0.79-0.82). وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، ثم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى، وبفارق زمني مدته أسبوعان، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، وقد بلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.83)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد (0.75-0.87).

ثانياً: مقياس الوعي الذاتي:

تم استخدام مقياس الوعي الذاتي الذي قام بإعداده الغزواني (2017) حيث يتكون المقياس من (23) فقرة تقيس الوعي الذاتي لدى الطلاب، ويتمتع المقياس بصدق وثبات مناسبين، وتم التأكد من صدق المقياس عن طريق عرضه على لجنة من المحكمين في تخصص علم النفس وعددهم (9)، وطلب منهم تقييم درجة ملائمة الفقرات واقتراح التعديلات الملائمة، وقد تم الأخذ بالفقرات التي حازت على نسبة اتفاق مرتفعة من التقييم

الإيجابي. وكذلك تم استخدام صدق البناء من خلال بتطبيق الاختبار على مجموعة من الطلاب وعددهم (30) من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.400-0.582).

الثبات: قام (الغزواني، 2017) تحقق من الثبات باستخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا α حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.91) .

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى، وبفارق زمني أسبوعان، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، وقد بلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.85).

تصحيح أداتي الدراسة:

تم استخدام مقياس ليكرت Likert الخماسي التدريجي المكون من خمس درجات للموافقة مرتبة تنازليا على النحو التالي: لا أوافق (1)، لا أوافق بشدة (2)، محايد (3)، أوافق (4)، أوافق بشدة (5)، لا أوافق (1)، وقد استخدم التدرج الإحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية وذلك حسب المعيار التي تقيسه كل فقرة، (من 1,00-2,33 منخفض، من 2,34-3,67 متوسط، من 3,68-5,00 مرتفع).

إجراءات الدراسة:

- تحديد أفراد عينة الدراسة من المجتمع الكلي.
- التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة.
- توزيع المقياس على أفراد العينة.
- استغرقت عملية توزيع الاستبانات واستردادها عشرة أيام.
- تفرغ الاستجابات وتم إجراء التحليل الإحصائي الملائم.

التحليلات الإحصائية التي قامت الباحثة باستخدامها من خلال البرنامج (SPSS)

المعالجة الإحصائية: استخدم في هذه الدراسة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وكذلك اختبار "ت" (T-test)، ومعامل ارتباط بيرسون.

3 - النتائج ومناقشتها :

السؤال الأول: ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق من المستقبل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	التفكير السلبي تجاه المستقبل	3.29	.473	متوسط
2	1	النظرة السلبية للحياة	3.87	.445	مرتفع
3	2	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	3.73	.358	مرتفع
4	4	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	3.43	.533	متوسط
5	3	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل.	3.44	.565	متوسط
-		قلق المستقبل ككل	3.55	.247	متوسط

يبين الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.29-3.87)، حيث جاء مجال (النظرة السلبية للحياة) في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.87)، بينما جاء مجال (التفكير السلبي تجاه المستقبل) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.29)، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل ككل (3.55).

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أشارت إلى أن مستوى قلق المستقبل كان متوسطاً، نظراً لطبيعة متغيرات الحياة المختلفة ومتطلباتها لدى الطالبات، وما يرتبط بها من نظرة مستقبلية وطموح كبير لديهن. وفي ضوء المعطيات المتوفرة، نجد أن تلك الآمال والطموحات المستقبلية قد لا تستطيع الطالبات الوصول لها دون صعوبات ومشكلات، التي قد تقف عائقاً أمام تحقيق هذه الطموحات والآمال، وهذا الأمر قد يكون سبباً رئيساً في إحداث حالة من القلق والتوتر والتشاؤم لدى الطالبات، كما أن صعوبة المقررات العلمية وكثافتها، لها العديد من الآثار السلبية على طلبة الجامعة في كلية العلوم بشكل عام والطالبات بشكل خاص، وما ينتج عنها من التوتر العصبي، والخوف من الرفض، والإجهاد، ويرجع السبب في ذلك إلى طبيعة تلك التخصصات العلمية الذي تتطلب المتابعة المستمرة والدراسة المتعمقة، نظراً لصعوبة المقررات العلمية في مختلف التخصصات المتوفرة في الكلية (الرياضيات، الفيزياء، الكيمياء)، فمعرفة الطالبات بحدود إمكانياتهن وقدراتهن، يمكنهم ذلك من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم بشكل مستقل، ومن خلال الاطلاع على طبيعة عينة الدراسة من حيث الخصائص والسمات الشخصية، نجد بأنهم في مستقبل العمر، تلك المرحلة العمرية التي تبدأ فيها الطالبات إيجاد نمط معين للشخصية الحياة، لتسير عليها في المستقبل أي بعد عملية التخرج، فالطالبة تكون هنا مطالبة بتحقيق مزيدٍ من النجاح والتميز لإرضاء الطموح الشخصي بالدرجة الأولى، وكذلك إرضاء أسرهما، ونظراً لازدياد أعداد الخريجات في التخصصات العلمية، خصوصاً إلى أن أغلب تخصصات كلية العلوم في تعمل بها الخريجات في مجال التدريس والتعليم فقط، ومن ثمَّ فإنَّ الفرص الوظيفية في المجالات الأخرى قد تكون محدودةً وضعيلة بالنسبة للإناث بدرجة خاصة، ومن ثمَّ ينعكس ذلك على بشكل سلبي على طالبات التخصصات العلمية في كلية العلوم، ويتم النظر للمستقبل على أنه مظلمٌ وغامضٌ، ويشعر بالإحباط واليأس مما يؤثر على التخطيط وتحمل المسؤولية تجاه ذواتهم والمجتمع. بالرغم من إنهم تعودوا على نمط الدراسة الذي يتسم بالموضوعية والفاعلية التدريسية بشكل كبير، وتم تحديد الأهداف الشخصية لهم في المستقبل إلا أنَّ درجة القلق من المستقبل جاءت بدرجة متوسطة. وتتفق هذه النتائج التي توصلت إليها الدراسة ونتيجة دراسة كل من (Al Qaisy & Thawabieh, 2017)، دراسة زقاوة (2017)، دراسة حبيب (2014) حيث أظهرت جميعها إلى أن مستوى القلق في المستقبل كان متوسطاً، وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة الزبير وديوا (2017). حيث أظهرت النتائج إلى أن درجة قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية منخفضة، وكذلك دراسة العنزي (2015) التي أشارت إلى أن درجة القلق من المستقبل كانت مرتفعة لدى المراهقين.

السؤال الثاني: ما مستوى الوعي بالذات لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
4	1	أستطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي.	3.51	1.059	متوسط
8	2	عندما أشعر بالضغط أعرف تماماً التغييرات الفسيولوجية التي تنتابني.	3.31	.914	متوسط
9	3	أعي القيم والمعايير الأخلاقية.	3.23	.756	متوسط
13	4	عندما أدرك مشاعري أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة.	3.15	.824	متوسط
7	5	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدائي.	3.38	.987	متوسط
17	6	لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة.	2.99	.779	متوسط
18	7	أحدد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي.	2.98	.855	متوسط
16	8	أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى غضبي.	3.09	.888	متوسط
15	9	أشعر بحالة من الارتياح عندما أتحدث مع نفسي.	3.12	.878	متوسط
14	10	أنا على دراية بمشاعري الحقيقية.	3.05	.726	متوسط
13	11	أتمكن من تحديد أخطائي.	3.15	.980	متوسط
11	12	نقصني الشجاعة في نقد سلوكي.	3.20	.979	متوسط
10	13	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة .	3.21	.757	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
7	14	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة	3.38	.844	متوسط
3	15	أستطيع التمييز بين الانفعالات السلبية والإيجابية.	3.55	.912	متوسط
2	16	أعي بما أقوم به من أعمال يومية.	3.58	.967	متوسط
5	17	أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل.	3.48	.887	متوسط
16	18	أشعر بثقة النفس في معظم المواقف.	3.09	.758	متوسط
12	19	أكون على وعي بالأسلوب الذي يعمل به تفكيري.	3.17	.787	متوسط
7	20	أقدر عواطفني وانفعالاتي تقديراً دقيقاً.	3.38	.981	متوسط
4	21	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة.	3.51	1.013	متوسط
6	22	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة.	3.47	1.058	متوسط
1	23	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.	3.59	.942	متوسط
-	-	الوعي الذاتي كلي	3.27	.873	متوسط

يبين الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.98 - 3.59)، حيث جاءت الفقرة رقم (23) والتي تنص على: "أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.59)، بينما جاءت الفقرة رقم (31) ونصها "أحدد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي.." بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.98). وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.27). ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن طالبات كلية العلوم لديهن وعي ذاتي بدرجة متوسطة، ويعزى ذلك كون تلك الطالبات، لبغاً ما يكون تحصيلهن الأكاديمي مرتفعاً سواء في المرحلة الثانوية أو اختبار القدرات والتحصيل، ولديهن مهارة كبيرة في إدارة الوقت، وكذلك قدرتهن العالية في الاستطلاع والتحليل والاستكشاف والتلقائية، فنجد أن المستوى الإدراكي والثقافي لدى الطلاب يتأثر بارتفاع التحصيل العلمي لديهم، مما يؤدي إلى ارتفاع مفهوم الذات الأكاديمي لديهم، ويستطيعون من خلالها على التوصل إلى الأفكار الإيجابية، حيث يكون التحكم في عناصر

الشخصية لديهم مرتفعاً، نظراً لتمييزهن الكبير في التواصل مع المجتمع، هذه العوامل مجتمعة تقود الطالبات إلى الاستقلالية في اتخاذ القرارات المختلفة، والتعبير عن مشاعرهم والأحاسيس، سواء كان ذلك على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، وكذلك تحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه البيئة المحيطة بهم، إضافة إلى الخصائص والسمات التي تتميز بها طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم، سواء كانت التعليمية والسلوكية والاجتماعية، فطبيعة التخصصات العلمية تعطي للطلاب القدرة على التفكير السليم، مما يؤدي إلى زيادة المعرفة والخبرات، وتنمية القدرة لديهم على الاستنتاج والتحليل والتفسير، وكذلك المهارة في استخدام أسلوب حل المشكلات، مما يجعلهم يمتلكون المعلومات المختلفة عن مناحي الحياة كافة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن طلاب التخصصات العلمية يشعرون بضغوطات كبيرة بسبب العبء الدراسي والأكاديمي المرتفع، الملقى على عاتقهم، ومن ثمَّ نجد بأن هؤلاء تأثروا بشكل كبير بالأسباب والمسببات التي تنتج عنها الضغوط الأكاديمية ومن ثمَّ أساليب التغلب عليها من خلال ارتفاع مفهوم الذات والوعي الذاتي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة ناجي وتقي (2016)، والتي أظهرت نتائجها. إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي الذاتي بدرجة متوسطة، كما تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة الخالدي (2014) والتي أظهرت نتائجها وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية، فيما تختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة (Adamska & Kosakowska, 2013) التي أظهرت نتائجها إلى وجود مستوى كبير من الوعي الذاتي لدى الطلبة، مما أثار على التعاون بين الطلبة. وكذلك تختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة (Zahang, 2012) وقد أشارت نتائج هذه الدراسة أن مستوى القلق لدى طلاب الجامعة كان منخفضاً.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والوعي بالذات لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والوعي بالذات، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين قلق المستقبل والوعي بالذات

الوعي بالذات		
معامل الارتباط ر	التفكير السلبي تجاه المستقبل	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
0.254 - **		
0.001		
269		
معامل الارتباط ر	النظرة السلبية للحياة	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
0.341 - **		
0.000		
269		
معامل الارتباط ر	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
0.086		
0.268		
269		
معامل الارتباط ر	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
0.039		
0.614		
269		
معامل الارتباط ر	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
-0.119		
0.123		
269		
معامل الارتباط ر	قلق المستقبل	
الدلالة الإحصائية		
العدد		
0.234 - **		
0.002		
269		

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

*

يتبين من الجدول (3) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين وكل من المجال الأول والمجال الثاني وقلق المستقبل ككل، وعدم وجود علاقة ارتباطية إحصائية في باقي المجالات، أي أن وعي الفرد بذاته يتأثر بشكل سلبي بقلق الفرد نحو المستقبل خصوصاً إذا كان الفرد غير متفائل وذو نظرة سلبية نحو الحياة. وتفسر الباحثة النتيجة السابقة هي نظرة الفرد السلبية للمستقبل لها تأثير كبير على مستوى الوعي الذاتي لديه، فحقيقة الأمر تشير إلى أنه كلما كانت نظرة الفرد نحو المستقبل تشاؤمية زاد انسحابه الاجتماعي، ويحد ذلك من نمو العلاقات الاجتماعية مع رفاقه وعزلته عن المسؤولية المجتمعية، حيث إن للبيئة الاجتماعية والنفسية أثر كبيراً على نمو الوعي الذاتي لدى الأفراد، وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى أن طالبات كلية العلوم اللواتي يشعرن بقلق المستقبل تنخفض لديهم التوجهات الإيجابية نحو الحياة، نتيجة شعورهم بالإحباط والقلق من الظروف المحيطة، مما يؤدي إلى عدم توجهه السليم نحو الحياة.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المشيخي (2009) والتي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، وكذلك دراسة (Zahang, 2012) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى القلق لدى عينة الدراسة كان منخفضاً، كما أن التنظيم الذاتي يتأثر بالتوجهات المستقبلية. وتختلف هذه النتيجة ونتيجة دراسة (fung, 2011) والتي أظهرت نتائجها أن الوعي الذاتي يرتبط بشكل إيجابي وكبير مع قبول الذات وجوده العلاقات بين الأفراد.

4- الخلاصة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة قدمت الباحثة بعض التوصيات والتي تمثلت بمحاولة السعي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية العلوم للتخفيف من قلق المستقبل، وإعداد برامج تدريبية إرشادية لتنمية الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم، كما وتوصي هذه الدراسة، بإجراء المزيد من الدراسات في هذا الصدد، على فئات عمرية مختلفة من طلاب الجامعات والمدارس ومن الجنسين.

5- قائمة المراجع:

- Abu Fayssis, Wafa (2016). Post-traumatic stress and its relationship to future anxiety and the outlook for conflict among homeowners in the Gaza Strip. Unpublished Master Thesis, College of Education, Islamic University of Gaza.

- Abu Al-Aish, Hoda (2017). Anxiety about the future and its relationship to the level of academic ambition of the university student. A field study in the scientific and literary colleges at the University of Hail, Saudi Arabia. Journal of Educational and Psychological Sciences. 97-133, (4) 18.
- Habib, Asaad (2014). Future anxiety and its relationship to the level of ambition of Basra University students. Basra Journal of Humanities Research, 39 ((4,65-79.
- Al-Hamdani, Iqbal (2011). Psychological alienation, rebellion, and anxiety of the future. Arab Thought Publishing House, Cairo, Egypt.
- Al-Khalidi, Abdul Rahman (2014). Self-awareness and its relationship to psychological compatibility among high school students. Unpublished Master Thesis, Deanship of Graduate Studies, King Abdulaziz University.
- A letter, Raafat (2017). General cognitive beliefs and their relationship to cognitive beliefs in special education and self-awareness among students of the Department of Special Education pre-service teachers. Journal of Special Education, 289-344.
- Al-Khayat, Abeer (2018). Future anxiety and the meaning of life for Umm Al-Qura University students, Makkah Al-Mukarramah in light of some variables. The Arab Journal of Arts and Humanities, 4, 81-116.
- Al-Zubayr, Nadia and Dewa, Makki (2017). Future concern and its relationship to the level of ambition among students of colleges of education in Sudanese universities. Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences, University of Babylon, 36, 129-145.
- Zagawa, Ahmed (2017). Differences in the level of future anxiety for secondary and university education and vocational training students. The Arab Journal of Psychology, 3, 51-75.
- Al-Zetawi, Abdullah (2016). The effectiveness of a cognitive counseling program in alleviating the level of future anxiety and modifying social behavior among a sample of adolescents in Irbid Governorate. Al-Manara Magazine, Al Al-Bayt University, 22 (.) 3 219-257.
- Saeed, Souad Jabr (2008). Psychology of thinking and self-awareness. World of Books for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

- Al-Sharif, Ghada (2014). A suggested scenario to reduce future anxiety from the viewpoint of students and teachers at the secondary level. Journal of the College of Education, Port Said University, (2) 15 604-627 ..
- Safadi, Lara (2013). Social support and psychological solidarity and their relationship to the future anxiety of the wives of the martyrs and widows in the governorates of Gaza. Unpublished Master Thesis, College of Education, Al-Azhar University, Gaza.
- Abdul Hadi, Samer and Al Bustami, Ghanem (2013) Self-awareness among faculty members from Abu Dhabi University in light of gender variables mentioned? Female, educational qualification and experience. Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain, 16 (2), 607-638.
- Al-Anazi, Musleh Bin Obaid (2015) Future anxiety and its relationship to self-esteem and ego strength among delinquent juveniles. PhD thesis, Naif Arab University for Security Sciences, College of Social and Administrative Sciences, Department of Psychology, Forensic Psychology.
- Qamar, Majzoub (2015) Self-esteem and its relationship to aggressive behavior, future anxiety and some demographic variables, unpublished PhD thesis, College of Education, University of Dongola, Sudan.
- Al-Mishkhi, Ghaleb (2009). Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition of a sample from Taif University student. Unpublished doctoral dissertation, Umm Al-Qura University, College of Education.
- Adamska, K ; Kosakowska-Berezecka, N. (2013). the role of self-awareness in enhancing cooperative behaviour among students. *Citizenship teaching and learning*, 8 (2), p233-248.
- Al Qaisy, L.; Thawabieh, A. (2017). Personal Traits and Their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *Journal on Educational Psychology*, 10 (3), 11-19.
- Brooman, S & Darwent, S. (2012). 'Yes, as the articles suggest, I have considered Dropping out': self-awareness literature and the first-year student. *Studies in Higher Education*. 37(1), 19–31.

- Bradberry , T & Greaves , J. (2009). *Emotional - Intelligence 2.0*, San Diego , Talent Smart.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Esentaş, M ; Ozbey, S & Guzel, P. (2017). Pınar Güzel2 Self-Awareness and Leadership Skills of Female Students in Outdoor Camp. *Journal of Education and Training Studies*, 5(10),197-206.
- Fung, C. (2011). *Exploring individual self-awareness as it relates to self-Acceptance and the quality of interpersonal relations*. Unpublished Ph. D dissertation, Pepperdine University, USA.
- Igbinovia, M. (2016). Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 2(3), 1-22.
- Hammad, M.(2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*,7(15),54-65.
- Hinkle, Robin K (2018). Ncreasing creasing student Self Awareness to prepare. tomorrow's leaders. *International Journal of Education Research*. 13 (1), 42-54.
- Kaya, S., & Avci, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298.
- Kızılaslan, A& Kızılasla, M. (2018). Anxiety in Visually Impaired Students about the Future. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)* 7,(.2,) 55-76.
- Morin ,A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents . *Social and Personality Psychology Compass* , 10, 807–823
- Schmid, K., Phelps, E., & Lerner, R. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and

- intentional self-regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence* , 6(34), 1127—1135.
- Singh, K. (2010). Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. *Int. Journal of Business Science and Applied Management* 5(2), 29-42.
 - Lindgren, G.H. (2013). Purnell, s New English Encyclopedia "Consciousness". London: Purnell & Sons, LTD.
 - Showry, M., & Manasa, K. L. (2014). Self-awareness - key to effective leadership. *IUP Journal of Soft Skills*, 8(1), 15-26.
 - Peck, D. (2009). Self-aware leadership. *Leadership Excellence*, 26(6), 9-22.
 - Ugur, H., Constantinescu, P.M., & Stevens, M.J. (2015). Self-wareness and personal growth: Theory and application of Bloom's Taxonomy. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 89-110.
 - Wehmeyer, M., & Shogren, K. (2008). Self-determination and learners with autism spectrum disorders. In R. Simpson & B. Smith-Myles (Eds.), *Educating children and youth: Strategies for effective practice* (2nd ed., pp. 433–476). Austin Texas: Pro Ed Inc.
 - Zahang, M. (2012). Keep an eye on future feelings: Interpersonal affective forecasting and self-regulation. A dissertation submitted to the graduate faculty. Iowa State University.