



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



علاقة الضغوط النفسية بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية
و الإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس : تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة :

أ . د عاتكة غرغوط

من إعداد الطالبتان:

غرغوط عفاف

شرايطة أسيل

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	استاذ تعليم عالي	النوي بالطاهر
مشرفا و مقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ تعليم عالي	عاتكة غرغوط
عضو مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	دكتور	لشهب اسماء

السنة الجامعية: 2022-2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



علاقة الضغوط النفسية بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية
و الإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس : تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة :

أ . د عاتكة غرغوط

من إعداد الطالبتان:

غرغوط عفاف

شرايطة أسيل

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	استاذ تعليم عالي	النوي بالطاهر
مشرفا و مقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ تعليم عالي	عاتكة غرغوط
عضو مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	دكتور	لشهب اسماء

السنة الجامعية: 2022-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلنَّبِيِّ
فَعَدُوًّا لِلَّهِ وَالَّذِينَ
آمَنُوا مَعَهُ عَدَاوَةً
لِلْكَافِرِينَ أَلَمْ يَجْعَلِ
اللَّهُ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ
آمَنُوا مَلَكًا مُؤْتَمِرًا
لِيُنزِّلَ عَلَيْكَ الْوَحْيَ
بِإِذْنِ اللَّهِ وَيُخَوِّفَ
بِهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ
بِالْعَالَمِينَ أَعْلَمُ
سَيِّدِي
١٤٢٠

شكر وعرفان

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على معلم البشرية وإمام الأنبياء والعلماء والشهداء أجمعين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم .

اما بعد:

نخص بالشكر والامتنان للدكتورة "عاتكة غرغوط"، التي قدمت لنا كل التوجيهات والمتابعة المستمرة لإخراج هذا العمل إلى النور فلها منا صادق الدعاء بموفور الصحة والعافية والعطاء المستمر.

ونتقدم بالشكر والتقدير أيضا لجميع الأساتذة الكرام الذين أرفقونا طيلة مسيرتنا الجامعية " بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية " لأنهم منحوا من وقتهم وجهدهم الكثير لنا فلهم منا خالص الشكر والتقدير

هذه محاولة في البحث فإن أصبنا فبفضل من الله عز وجل، ثم بتوجيهات أساتذتنا الأفاضل، وإن كانت الأخرى فهذا لضعفنا ونقص جهودنا وفوق كل ذي علم عليم.

الإهداء

"الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى".

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي والذي لم يتهاون يوم في توفير سبيل الخير والسعادة لي "والدي الحبيب" أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، إلى من وضع المولى -سبحانه وتعالى- الجنة تحت قدميها، ووقرها في كتابه العظيم أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

إلى كل العائلة الكريمة التي ساندتني في شدتي وبها أقوى على دنيتي وأخوتي.

إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمني لحظاتهم رعاهم الله ووفقهم: "أنفال -هاجر -نسيمة"، وأخص بذكر صديقتي "أسيل" رفيقتي في هذه المذكرة أنار الله دربها بالخير ووفقها.

وأخيرا أتقدم بجزيل شكري إلى كل من مدوا لي يد العون والمساعدة طيلة مسيرتي الدراسية ودعمني لكي أكون على ما أنا عليه، الفضل لله ثم لكم جميعا خاصة خالي "إبراهيم غرغوط" ربي يبارك فيه وأطال الله في عمره

عفاف



الإهداء

إلى من وضع المولى-سبحانه وتعالى-الجنة تحت قدميها ، ووقرها في كتابه العزيز (أمي الحبيبة)

إلى خالد الذكر ، وإلى الذي وافته المنية وكان خير مثال لرب الاسرة ، والذي لم يتهاون يوم في توفير سبيل الخير والسعادة لي (أبي العزيز)

إلى من اعتمد عليهما في كل كبيرة وصغيرة (إخوتي) حفظهما الله

وإلى اخواتي وصديقاتي ومعارفي الذين اجلهم واحترمهم و إلى جميع اساتذتي في كلية العلوم الاجتماعية ولكل من تمنى لي الخير وأدعوا الله ان يعينني على رد جميل عطائكم ومساندتكم لي.



ملخص الدراسة بالعربية :

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: "هل توجد علاقة جوهرية بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي؟

وقد شملت عينة الدراسة 1726 طالب وطالبة وتم تطبيق مقاييس (مقياس الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل والأستاذ إبراهيم الحجار 2005، ومقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي 2009)، وقد تم إتباع المنهج الوصفي، ثم استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات و توصلنا الى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

Summary of the study In English:

The study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological stress and future anxiety In the university student, where the general problem was formulated as follows: "is there a fundamental relationship between psychological stress and future anxiety in the university student"?

The study sample included 1726 male and female students and measures were applied (the psychological pressure scale of Dr. Nabil Kamel and Professor Ibrahim Al-Hajjar 2005, and the future anxiety scale of Ghalib Al-mashaikhi 2009), the descriptive approach was followed, then we used the statistical package program for Social Sciences to process the data and we reached the following results:

- There is a positive correlation between psychological stress and future anxiety in a university student.
- There are no significant differences In psychological stress attributable to the gender variant.
- There are significant differences In future anxiety attributable to the gender variant In favor of males.

فهارس عامة

فهرس

صفحة	فهرس المحتويات
/	شكر و عرفان
/	ملخص الدراسة بالعربية
/	ملخص الدراسة بالإنجليزية
/	فهرس محتويات
/	فهرس الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري	
	الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة
3	1. إشكالية الدراسة
5	2. فرضيات الدراسة
5	3. أسباب اختيار موضوع الدراسة
5	4. أهداف الدراسة
6	5. أهمية الدراسة
6	6. المفاهيم الإجرائية للدراسة
7	7. الدراسات السابقة
9	8. التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
13	تمهيد

13	1. مفهوم الضغط
15	2. مفهوم الضغط النفسي
17	3. أنواع الضغوط النفسية
18	4. أسباب الضغوط النفسية
19	5. أعراض الضغط النفسي
23	6. آثار الضغوط النفسية
25	7. مصادر الضغط النفسي
26	8. أمراض المرتبطة بالضغط النفسي
27	9. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
31	10. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
35	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث قلق المستقبل
37	تمهيد
37	1. تعريف القلق
38	2. تعريف قلق المستقبل
39	3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
41	4. أسباب قلق المستقبل
42	5. سمات ذوي قلق المستقبل
44	6. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
48	7. كيفية التعامل مع قلق المستقبل

49	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
	فصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
53	1. منهج الدراسة
53	2. مجتمع الدراسة
54	3. الدراسة الاستطلاعية
54	4. حدود الدراسة الاستطلاعية
54	5. صلاحية أدوات الدراسة
60	6. الدراسة الأساسية
60	6-1-1 حدود الدراسة الأساسية
60	6-1-2 الحدود البشرية
60	6-1-3 الحدود الزمنية
61	6-2 عينة الدراسة الأساسية
62	7. تقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
65	تمهيد
66	1. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية أولى
68	2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية ثانية
69	3. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية ثالثة
	خلاصة و المقترحات

فهارس عامة

71	
73	قائمة المراجع
79	الملاحق

فهرس الجداول

صفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
53	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	1
55	معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي و جيثمان	2
56	قيم درجات بنود المقياس بالدرجة الكلية له دالة إحصائية	3
57	بين أبعاد مقياس قلق المستقبلية	4
58	معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيثمان	5
59	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي تنتمي اليه	6
61	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس	7
66	قيمة ودلالة العلاقة بين قلق المستقبل و الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي	8
68	قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس	9
69	قيمة ودلالة الفروق في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس	10

مقدمة

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة، حيث أصبحت جزء من الحياة اليومية، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها.

(منيرة صالح، 2017، 247)

ولعل من أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته وصحته وطاقته، مشكلة الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر من فمع تعقد الحياة وتزايد أعبائها ومنافساتها وصراعاتها وتطوراتها في كافة المجالات الأسرية والتربوية والثقافية، أصبحت تلك التغيرات السريعة في كل شيء علامة مميزة، ومع التقدم والتحضر ارتفعت وتطورت أهداف الإنسان في الحياة وأصبحت تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغوط النفسية على الإنسان، التي تظل تلاحقه وهو في سبيله لتحقيق التوافق مع ذاته ومع بيئته.

(نوال محمد يحيى، 2019، 314)

إن كل فرد منا لا بد وأن يكون قد مر في فترة ما من حياته بتجربة المعاناة من ضغوط نفسية معينة: فهي من الأمور المألوفة في الحياة، بل ولربما هي التي تجعلنا نحاول أن نحس من أداؤها، كما أنها تضيف نكهة خاصة للحياة التي نعيشها، هذا بجانب أن الضغوط النفسية فقد باتت من الظواهر المصاحبة للمجتمعات الحديثة والمعاصرة، وعلى وجه الخصوص في المدن.

(علي وإسماعيل، 2012، 4)

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتتعقد الحياة التي يعيشها الإنسان لم تجعل الإنسان قادرا على تحقيق هدفه ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتموقع بعيدا عن هذه التغيرات المتلاحقة.

(هبة مؤيد، د ت، 321)

إن ما يشكله قلق المستقبل على صحة الأفراد وسلوكياتهم من أخطار، قد يكون ذا درجة عالية مما يؤدي إلى اختلال في توازن حياة الإنسان والأفراد بشكل عام، ما يكون له الأثر الكبير على الناحية النفسية أو الجسمية وما يتبعه من تأثيرات في مختلف جوانب الحياة.

(سهام وعلي، د ت، 122)

وعليه فمعرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع.

وشملت هذه الدراسة جانبين:

نظري وميداني حيث اشتمل الجانب النظري على ثلاثة فصول ، يمثل الأول الإطار العام للدراسة، طرحت فيه الإشكالية وصيغت فيه الفرضيات وأسباب اختيارنا للموضوع وبينت أهمية وأهداف الدراسة وضبطت مصطلحاتها، علاوة على الدراسات السابقة والتعقيب عليها ،بينما تعرض الفصل الثاني إلى الضغط النفسي من حيث مفهومه و أنواعه ، أسبابه ، أعراضه ، آثاره وأهم النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي مثل: التفسير بيولوجي و فكري، المعرفي ، السلوكي، التوافقي و نظرية تحليل النفسي و نظرية هانز سيللي وأخيرا أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

فيما تناول الفصل الثالث قلق المستقبل، وبداية تم التطرق إلى مفهوم القلق بشكل عام، ثم التطرق إلى تعريف قلق المستقبل والأسباب المؤدية له والأعراض التي تظهر على ذوي قلق المستقبل، وأهم النظريات والنماذج المفسرة لقلق المستقبل التحليلية ،المعرفية، السلوكية، والإنسانية، وأخيرا تناولنا طرق التعامل مع قلق المستقبل.

في حين تضمن الجانب الميداني فصلين هما: (الفصل الرابع والخامس)،تناولنا في الفصل الرابع الإطار المنهجي للدراسة، أما الفصل الخامس فقد تم فيه عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء ما تم عرضه في الجانب النظري، إلى خلاصة ومقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أسباب اختيار موضوع الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية للدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يعيش الانسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية وقد تعقدت الحياة التي يعيشها الانسان وتحولت من بسطة الى مركبة ولم يعد الانسان قادر على تحقيق هدفه ولم تعد الاهداف قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الاكاديمي والتكيف العاطفي والتكيف المهني وكل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والاسرية تبعث في كثير من الاحيان الاحساس بالتوتر والضيق والقلق.

(بدر ، 1993 ، 8)

وهذا ما يؤدي الى ما يعرف بالضغوط النفسية حيث تعتبر من اخطر ما يواجه الانسان المعاصر من مشكلات، بحيث تهدد طاقته وصحته وحياته والتي تعتبر احدى الظواهر الانسانية التي يعان منها الانسان في مواقف اوقات مختلفة تتطلب منه توافقا جديدا او اعادة توافقه مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الانسانية كالقلق والصراع والعدوان فضلا عن انها طبيعة الوجود الانساني.

ولقد اصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين اهمها طبيعة المجتمعات. ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والافراد، وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط وبالتالي اصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر ، واصبحت مظهرا طبيعيا من مظاهر الحياة الانسانية لا يمكن تجنبه. فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد والتغير السريع المتلاحق .

مما يجعل الفرد في اي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز وعدم فهم هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق والضغط النفسي، حيث يعرف هذا الأخير العلمان لازاروس وفولكمان لأول مرة عام 1944 بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يقدرها الفرد على انها شاقة ومرهقة او انها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر ولا يمكن الضغط في الفرد ذاته ولا في الحدث نفسه وانما في تفاعل الفرد مع محيطه، وتحدث استجابة الضغط كنتيجة لفقدان التوازن بين متطلبات الداخلية والخارجية وموارد الفرد لمواجهة هذه المتطلبات.

والظاهر ان الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم ، فان قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤية الواضحة عن امكانياته ويفشل قدراته ،

وبالتالي يعيق وضع اهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الاهداف المستقبلية ، التي تحقق له السعادة.

(الحسيني، 27، 2011)

ومن هذا جاء تساؤل دراستنا الحالي كما يلي:

هل توجد علاقة ارتباطيا بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة:

ومن خلال تساؤل الدراسة جاءت الفرضيات على النحو التالي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

3- أسباب اختيار موضوع الدراسة :

تم اختيار هذا الموضوع استنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها :

- الرغبة الشخصية التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع .
- الإطلاع على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية متغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على حياة الطالب الجامعي .
- أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الجامعيين والذين يعتبرون العدة والعتاد للمجتمع المتناسك .

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- تحديد الفروق بين الطلبة في كل من الضغط النفسي وقلق المستقبل تبعا لمتغيرات الدراسة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي .

5- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تركيزها على موضوع جد مهم وحساس وهو قلق المستقبل باعتباره إحدى أهم المشاكل النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي.
- تحاول الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- التوصل إلى نتائج الضغط النفسي وقلق المستقبل ومحاولة إعطاء اقتراحات للتغلب على مشكلة قلق المستقبل.
- التعرف على الأسباب المؤدية إلى شعور الطلبة بقلق المستقبل.

6- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

الضغوط النفسية :

تعريف الحجار ودخان(2005):هو مجموع المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

(الحجار ودخان، 2005، 376)

قلق المستقبل Future anxiety:

تعريف قلق المستقبل (المشيخي 12، 2009) يعرف بأنه: "الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس".

(سالم علي الكريديس، 2015، 237)

7- الدراسات السابقة:

7-1 دراسة سلوى:

اهتمت سلوى عبد الباقي (1998) بدراسة لمصادر القلق والضغط بين طلاب جامعة حلوان، وتكونت عينة الدراسة من 592 طالبا وطالبة من كليات وتخصصات مختلفة، واستخدمت الباحثة مقياسا للقلق من إعدادها وقد أظهرت النتائج أن الشعور بالدونية ونقص الثقة بالنفس يميزان قلق الماضي وقلق الحاضر، وأن فقدان موضوع الحب شائع بين الماضي والحاضر والمستقبل، وأن قلق المستقبل تميز بعوامل نوعية وهي اليأس وسوء الحظ والتشاؤم، ولم توجد فروق في القلق بسبب النوع، وأن طلاب العلمية أشد قلقا من التخصصات الأخرى، وقد أظهرت تحليل استجابات السؤال المفتوح أن المشكلات المرتبطة بالمستقبل، تحتل الأهمية الأولى (الحصول على عمل، التشاؤم تجاه المستقبل، توقع سوء الحظ).

7-2 دراسة فلين (2000) :

قام بدراسة العلاقة بين الصدمة وأحداث الحياة الضاغطة على التوجه نحو المستقبل، وذلك على عينة قوامها 81 طالبا جامعيًا، استخدمت عدة أدوات لقياس التصور المستقبلي، والتفاؤل والتشاؤم، والقدرة على الضبط، والمشكلات السلوكية، بالإضافة إلى قائمة بيانات ديموغرافية،

وقد أظهرت نتائج أن الصدمات والضغوط ليس لها تأثير دال على مستوى التوجه المستقبلي لدى عينة الدراسة.

3-7 دراسة نبيل كوكالي (2002) :

قام بإجراء دراسة بعنوان استطلاع للرأي حول بعض الأوضاع في الأراضي الفلسطينية وهدفت الدراسة إلى تعرف على الضغوط النفسية في الأراضي الفلسطينية، تكونت عينة الدراسة من 1085 من الذكور والإناث في قطاع غزة والضفة الغربية والقدس الشرقية. واشتملت الدراسة على قائمة التشاؤم. وأشارت النتائج إلى أن 67% من أفراد العينة لديهم قلق من المستقبل، وتوقع سيئ حول الأوضاع الاقتصادية و58% متشائمون من المستقبل.

4-7 دراسة سناء سعود (2003):

هدفت على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (599) طالبا وطالبة، منهم (299) طالب و(300) طالبة من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي من مدارس التعليم العام بفرعيه الأدبي والعلمي، ومدارس التعليم الأزهرى، ومدارس التعليم الفني (الصناعي والتجاري) في المحافظة الغربية (مدينة طنجا)، تتراوح أعمارهم (14-16) سنة، طبق على أفراد العينة مقياس القلق والأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، ومقياس المواقف الضاغطة من إعداد زينب شقير، أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأشارت النتائج وجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لصالح المراهقات ويتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بنوع التعليم كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس وبين التعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، بينما لا يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية، تتأثر الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع) .

7-5 قام إبراهيم بدر (2003):

بدراسة تهدف العلاقة بين نقص توجه الشباب نحو المستقبل (فقدان الشباب للأمل في المستقبل) ومعاناته من بعض الاضطرابات (الاكتئاب والاعترا، والضغوط النفسية) ، وذلك على عينة قوامها 1058 طالبا وطالبة في عمر ما بين 20-22 سنة، واستخدم مجموعة من الأدوات ،ومن اهم ما أظهرته النتائج أن نسبة 80 و25 من أفراد العينة يعانون من نقص التوجه نحو المستقبل، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية دالة بين نقص التوجه نحو المستقبل والضغوط النفسية لدى الجنسين ووجدت فروق وإن كانت غير دالة في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور.

7-6 دراسة ميناكش تيكو:

قامت بدراسة لـ 42 أسرة من ولاية كشمير ثم تهجيرهم لأسباب سياسية وعقائدية، وقد تعرضت هذه الأسر لضغوط واضطهاد هدد شعورهم بالانتماء والمكانة، وقد استخدم الباحث عدة مقاييس من بينها مقياس القلق، وآخر للاكتئاب، وقد ظهر أداؤهم على مجموعة مقاييس معاناتهم من عدة أعراض نفسية من بينها القلق من المستقبل والاكتئاب.

8- التعقيب على الدراسات السابقة :**8-1 من حيث العينة :**

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة ابراهيم بدر (2003)، دراسة سلوى عبد الباقي 1998 ،دراسة فلين (2000)، من حيث اعتمادها على الطالب الجامعي كعينة للدراسة.

8-2 من حيث الموضوع :

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة سناء سعود (2003) ودراسة نبيل كوكالي و ميناكش تيكو ،سلوى عبد الباقي (1998)،وفلين (2000)،وابراهيم بدر (2003) في تناولها لمتغير الضغط النفسي وقلق المستقبل.

8-3 من حيث أدوات الدراسة:

اختلفت دراستنا الحالية من حيث اعتمادها على أدوات الدراسة ،حيث اعتمدت الباحثة سناء سعود (2003) على مقياس القلق والأفكار اللاعقلانية ومقياس المواقف الضاغطة ،أما ميناكش تيكو فقد تبني مقياس القلق وآخر الاكتئاب ،أما الباحث فلين (2000) فقد استخدم عدة أدوات لقياس التصور المستقبلي والتقاؤل والتشاؤم والقدرة على الضبط ،والمشكلات السلوكية بالإضافة إلى قائمة بيانات ديموغرافية.

8-4 من حيث النتائج:

توصلت دراسة سناء سعود إلى أن هناك وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغط النفسية والأفكار اللاعقلانية ،وعلى أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل ،أما دراسة نبيل كوكالي (2000) فقد توصلت إلى ان 67% من أفراد العينة لديهم قلق من المستقبل و58% متشائمون من المستقبل. ودراسة فلين (2000) فقد أظهرت نتائج أن الصدمات والضغط النفسية ليس لها تأثير دال على مستوى التوجه المستقبلي لدى عينة الدراسة.

أظهرت دراسة إبراهيم بدر (2003) النتائج التالية أن نسبة 80 و25 من أفراد العينة يعانون من نقص التوجه نحو المستقبل ،كما أظهرت وجود علاقة ايجابية دالة بين نقص التوجه المستقبلي والضغط النفسية لدى الجنسين ووجدت فروق إن كانت غير دالة في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور.

الضغوط النفسية

الفصل الثاني الضغوط النفسية

1. تمهيد
2. مفهوم الضغط
3. مفهوم الضغط النفسي
4. أنواع الضغوط النفسية
5. أسباب الضغوط النفسية
6. أعراض الضغط النفسي
7. آثار الضغوط النفسية
8. مصادر الضغط النفسي
9. أمراض المرتبطة بالضغط النفسي
10. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
11. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
12. خلاصة الفصل

تمهيد :

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام شديد من جانب العلماء والباحثين وذلك لما له من أهمية في مختلف مناحي الحياة وعلى هذا عقدت مؤتمرات عدة متعلقة به توالت من الأبحاث في مجال الضغوط.

وسنتطرق في هذا الفصل النظري إلى دراسة موضوع الضغط النفسي من جميع جوانبه والتعرف على أنواعه ونظرياته وآثاره وكل ما يتعلق به

1- مفهوم الضغط :

تعتبر كلمة الضغط stress من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى العام والخاص، وهي تشكل جزءا من لغة العصر الحديث، فطبيعة الحياة العصرية ارتبطت بزيادة الضغوط، واصبح مفهوم الضغط مصطلحا اساسيا في العلوم وتخصصات وتطبيقات معينة في مجالات مختلفة كالطب والطب النفسي وعلم النفس.... وغيرها من العلوم، فقد اولى العلماء والباحثون الضغط النفسي الكثير من اهتمامهم نظرا لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموما، ونظرا لتزايد الاهتمام بالعاية بالصحة النفسية للأفراد سواء في الاسرة او المدرسة او العمل.....

وعليه يعرف (لازاروس) وآخرون **laetLazarus1966** الضغوط بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ عن المواقف التالية يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف.

(ابراهيم،1994،).

كما قام الفيزيولوجي الكندي (هانز سيلبي) H.Selye، 1950، بتبني مصطلح الضغط للإشارة الى ما كان يعرف سنة 1936م، "بالتناذر العام للتكيف" او ما يعرف ايضا " بالفعل الفيزيولوجي الموحد" الذي ينتج عن العضوية عندما تتعرض لعدوان مهما كانت طبيعته .
وعليه يعتبر هانز سيلبي اول من استعمل مفهوم الضغط النفسي، وعرفه على انه الاستجابة غير النوعية للجسم، التي تظهر من خلال متلازمة محددة، والتي تخص التغيرات الغير محددة، والمترتبة عن جهاز بيولوجي معين، وقد ميز سيلبي بين eustress للدلالة على الحالة التي يوجد فيها الفرد المسيطر تماما على وضعية ضاغطة، وبين (dystress) التي تشير الى ردود الفعل السلبية لفرد يصعب عليه السيطرة على حدث ضاغط.

(بقال اسمي، 2012 ، 62).

ويعرف **Sarafino الضغوط** بانها عبارة عن حالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الى ادراك تناقض قد يكون حقيقيا او غير حقيقي بين مطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد.

(الضريبي و النحيلي و النجار و مسعد، 2010).

ويعرف **الضغط ايضا**: بانه اي تغير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي الى استجابة حادة ومستمرة .

(شقيير، 2002، 166).

2- مفهوم الضغط النفسي:

اختلفت وجهات النظر في اعطاء معنى لمفهوم الضغوط، فكل منظر او باحث يرى فيه موقفا معينا، ومن ثم يفصل مفهومه، ومضمونه، وانواعه، ومصادره، واساليب مواجهته وفق الهدف او الدراسة التي هو بصددھا، لذا نجد من يرى ان الضغوط تشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية، مؤلمة كانت ام سارة، تلك الاحداث التي ترتبط بمعنى المتغيرات الفسيولوجية في الوظيفية البنائية.

(الامارة، 15، 1995).

تعريف الضغوط في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الامريكية للطب النفسي (1994) باعتبارھا: الاعراض المميزة التي تعقب احداثا صدمية نفسية Psychological traumatic وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الانسانية والاعراض المميزة تتضمن: اعادة معنا re- experiencing خبرة الحدث الصدمي ،او انها محذر للاستجابة numbing responsiveness of في الاستغراق (الانهاك) في العالم الخارجي او تخفيضها، القلق وعدم الارتياح dysphoria والاعراض المعرفية .

(عبد المعطي، 21، 2006)

تعريف هانز سيلي Hans Selly, 1979: انها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب او حدث خارجي لحدوث التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام اساليب جديدة لجهاز المناعة.

(طه جميل، 40، 1998)

تعريف شيلي تايلور (Chily Taylor, 2008): الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات بيو كيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن ان تؤدي الى ما تغير الحدث الضاغط او التكيف مع آثاره.

(شيلي تايلور ، 2008، 343)

تعريف جوردون (1993)، Gurdon الضغوط هي الاستجابات النفسية ،والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه اي مطلب تم ادراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد هذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها او تجنبها.

(طه و سلامة، 20، 2006)

وقد عرف غيبسون وآخرون (1994) Gibson&autres الضغط بأنه استجابة غير متكيفة تعدلها الفروق الفردية او العمليات النفسية وهذه الاستجابة تنشأ نتيجة عمل او موقف او حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية او جسدية عالية .

(حريم حسين، 2004، 284)

وقد اشار كانون (Cannon) إلى أن الضغوط النفسية توجد نتيجة اختلال حالة التوازن في نظام الفرد عندما يتعرض لظروف ومتطلبات حياتية غير عادية تؤدي إلى إرهاقه نفسيا وجسميا أي أقرن الضغوط بمفهوم التوازن (Homeostrasis)، والضغوط تسبب خلا في هذا التوازن وذلك عندما تدرك العضوية تهديدا خارجيا من البيئة فإن الجسم يظهر مجموعة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية التي تدفع الفرد للاستجابة لهذا التهديد إما بالمواجهة أو الهرب .

(1997،Lovallo)

وفي ضوء مما سبق يعرف الضغط النفسي إجرائياً بأنه : حالة يشعر فيها الفرد بالتوتر والضيق نتيجة لضغوط الحياة سواء كانت هذه الضغوط شخصية أسرية مالية، دراسية، اجتماعية .

3- أنواع الضغوط النفسية:

تظهر الضغوط النفسية بأنواع مختلفة تبعاً لاختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعاً لطبيعة الموقف الضاغط ، أو تبعاً لشدة هذا الضغط وتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي.

ويشير سيللي selye إلى أربعة أنواع من الضغط النفسي تصيب الفرد هي:

- الضغط النفسي السيء: و يسمى كذلك الألم مثل فقدان عزيز أو فقدان عمل.
- الضغط النفسي الجيد: يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة.
- الضغط النفسي الزائد: وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية بحيث تتجاوز المصادر الفرد وقدرته.
- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وعدم التحدي والشعور بالإثارة. (أحمد صالح موسى، 2018، 304)

أما كاجان (Kagan1983) فيصنف الضغوط إلى:

- الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة والعنيفة التي تحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ،وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير وسقوط الطائرات نموذجاً لها، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

- الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة
 - الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.
- (وفاء خليل، 2015، بتصرف)

4- أسباب الضغوط النفسية :

- التوافق: (Adaptation): تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والجسمي، وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي.
- الإحباط: (Frustration): يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه وفي الغالب يتجسد رد فعل في انفعال الغضب ومن الطبيعي أن يصحب ذلك إفراز الهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.
- زيادة الحمل: (Overload): ويحدث عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافٍ لإنجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية .
- الحرمان الحسي: (Sensory Deprivation): مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدني مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط والشعور بالضغوط.

(عبير بنت محمد حسن الصبان، 2003، 57)

وما نستخلصه أن للضغوط أسبابا متعددة ومتنوعة فمنها العلمية ،الجسمية الاجتماعية، المادية وغيرها من الأسباب والتي لا تقل أهمية عن سابقتها بل قد تتجاوزها أحيانا ،جميعها تسبب ضغوطا نفسية تقتضي التعامل معها وتحملها.

5- اعراض الضغط النفسي :

تظهر اعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغطة، تتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات في اعراض الضغط النفسي تصنيف ،باربارا براهام 1994 وقسمها الى (اعراض جسمية ،واعراض انفعالية ،واعراض ذهنية ،واعراض العلاقات العامة)ويصنفها كذلك فيرا بييفرا 1996الأعراض المصاحبة لضغط النفسي إلى (أعراض جسمية وأعراض عقلية).أما دومنيك شالفن 1985 فيميز بين نوعين من الأعراض (اعراض جسمية سماها الضغط ،أعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف)،وتجدر الإشارة أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر ،كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند الشخص ،أو قد تكون منفردة ،انتهت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن وظهور أمراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السايكوسوماتية .

(أمال عبد السميع أباضة، 1999، 296)

كما يمكن لهذه الأعراض ان تظهر على شكل (أعراض جسمية-نفسية -عقلية-اجتماعية).

5-1- المظاهر الفيزيولوجية الجسدية (physical distress symptoms):

تضعف الضغوط النفسية مناعة الجسم تجاه مقاومة الأمراض المختلفة، ويستجيب الفرد للضغط عادة بإصابة المناطق الأكثر استعداد للإصابة بالمرض، وهي تختلف من فرد لآخر.

(Epstein, 2001)

وتتجلى الآثار الجسدية للضغط النفسي في المظاهر التالية : جفاف الفم ، والبلعوم ، التعب، والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب ، إسهال ، إمساك ، تزايد الحاجة للتبول ، اضطراب المعدة والجهاز الهضمي ، ألم الرقبة ، ألم في أسفل الظهر، ألم أعلى الظهر ، نوبات دوار ، فقدان الشهية والطعام/أو زيادة الشهية ، ألم في الصدر ، وتشنج عضلات الجسم.

ومن المظاهر الجسدية للضغط أيضا، السكري، والربو ، والنوبات المتكررة للالتهابات التناسلية.

(Frank, 2001)

كل هذه المظاهر تحصل نتيجة ضعف جهاز مناعة الجسم يسبب الضغط النفسي ، وبالتالي سهولة مواجهة الأمراض لهذا الجسد.

(Schafer, 1992)

5-2- الأعراض النفسية:

التوتر العصبي-سرعة الانفعال والغضب-تقلب المزاج-العصبية-الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي -الاكتئاب -سرعة البكاء-الكبت -العدوانية -القلق-الأرق أثناء النوم

-لوم النفس باستمرار -إساءة التعامل مع النفس -الإحساس بالفراغ النفسي-عدم توازن الانفعالات -عدم ضبط الانفعالات أو التحكم الذاتي -عدم الثقة في النفس أو في الآخرين -

عدم الرضا عن النفس..... الخ

5-3- الأعراض العقلية:

شروذ الذهن-عدم الانتباه -عدم القدرة على التذكر -صعوبة في التفكير والتركيز ،صعوبة في اتخاذ القرار -حدوث اضطراب في التفكير -استحواذ فكرة واحدة على الفرد-تزايد عدم الأخطاء -إصدار أحكام غير صائبة -ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع المعلومات -انخفاض في الانتاج -انخفاض الدافع للإنجاز .

5-4 الأعراض الاجتماعية:

العزلة الاجتماعية-الانطواء-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين-لوم الآخرون-نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة -تصيد أخطاء الآخرين -التهكم والسخرية-تجاهل الآخرين -التفاعل مع الآخرين بشكل آلي(أي غياب الاهتمام الشخصي)والتفاعل يكتنفه البرود-تبنى سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات.

(آمال عبد السميع أباطة ،296،1999).

وقد يحدث في كثير من الأحيان ألا تكون اعراض الضغط النفسي واضحة وقد تعزى الى ضغوط موقعيه أخرى وعلى تغيرات حياتية مختلفة، غير أن الفحص الدقيق يكتشف من ثلاثة جوانب نفسية وهي :

5-5-الانهك الجسدي physical lexhaustion:

ويتميز هذا الجانب بالتعب ،والتوتر العضلات والتغير في عادات الأكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام ولعل العرض الأول الذي يستدعى الانتباه هو وعكة صحية عامة وتعني السأم بدون سبب ظاهر.

5-6- الانهك الانفعالي : Emotional Exhdustion

ويتم التعبير عنه بأنه شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكئاب والحزن وتبدل اتجاه العمل ويعتبر الأفراد عنه بأن صبرهم نفذ ويظهرون شعورا متكررا بالاستشارة والغضب بدون سبب محدد وتكون الطامة الكبرى عندما لا يبالون بأن الجانب من حياتهم التي كانت مهمة جدا بالنسبة لهم.

5-7- الإنهك العقلي(النفسي) Mental exhdustion

يشكو الافراد الذين يعانون من الضغط النفسي من عدم الرضا عن انفسهم ومهنتهم وحياتهم بشكل عام ويشعرون بعدم الكفاءة وعدم الفاعلية والدونية ،حتى لو لم يكن لديهم أي من هذه الحقائق ومع مرور الوقت ينظر هؤلاء الأفراد الى الآخرين (المرضى ،العملاء ،الزبائن ،الزملاء ،الأهل)على انهم مصدر الإشارة والمشكلات ويميلون ايضا الى الاعتقاد بأن هناك شيئا ما خطأ في انفسهم ،لأن العمل الذي كان يعطيهم المتعة أصبح سطحيا ومملا ومن ثم يشعرون بلوم الذات وتأنيب الضمير .

(جمعة سيد يوسف،38،2007-39)

6- آثار الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، الى ان للضغوط النفسية آثارا فسيولوجية واخرى نفسية اجتماعية يمكن ان نجملها فيما يلي :

6-1- الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي ،الاسهال، الامساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي ،ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي ،انتشار الامراض الجلدية ،تضخم الغدة الدرقية ،البول السكري، التشنج العضلي ،التهاب المفاصل الروماتيزم ،اضطرابات الغذاء، ك فقدان الشهية ،او الشره والبدانة والميل الى التقيو والغثيان

،ويضيف هيلجارد وكويك بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية ،قرحة المعدة ،ارتفاع نسبة الكولسترول .

وقد اوضحت دراسة هاوس وآخرون علاقة الضغوط المهنية واثرها في الصحة الجسمية مثل الاصابة بالذبحة الصدرية، قرحة المعدة ،الحكة الجلدية ،السعال ،ضغط الدم، الصداع ،مرض الصداع.

(الموسوي، 1998، 104)

6-2- الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على ان للضغوط آثارا نفسية تتمثل في اضطراب ادراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما ان ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ،ويصبح اكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ،كما ان تكرار الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب ،وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

ان الضغوط النفسية يمكن ان تؤدي الى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس ،وتزيد من تشتت الانتباه ،وترتبط عموما الضغوط باضطراب الأداء وضعف وتشوش السمع ،والحركات الزائدة ،وكراهية الذات ،وضعف الاداء ،وتصدع الهوية ،والميل الى الاغتراب ،وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النعاس.

(الموسوي، 1998، 105)

6-3- الآثار السلوكية:

نقص الميل او الاحساس: يتخلى الانسان عن اهدافه الحياتية ،ويتوقف عن ممارسة هوايته وقد يتخلص من امتعته وممتلكاته.

يزداد التغيب عن العمل :يميل الانسان الى التأخر عن العمل وشيئا فشيئا يتغيب نهائيا.

سوء استخدام العقاقير :يميل الانسان الى تناول الكحوليات .

- انخفاض مستوى الطاقة.
- اضطرابات في عادة النوم.

(حمدي علي الغرماوي، رضا عبد الله، 39، 2009)

- يولد في نفس صاحبه نوعا من العنف والتطرف والنقمة على الواقع والنظر اليه بسوداوية قاتمة.
- فقدان الشهية او الأكل الزائد.
- ضعف الرغبة الجنسية.

(اسامة كامل راتب، 143، 2004)

6-4 الآثار المعرفية:

- يتناقص مدى الانتباه :فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوته.
- يزداد اضطراب القدرة :يفقد الانسان ضبط التفكير نسبيا اثناء حدوثه.
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى.
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات .
- يزداد معدل الأخطاء .
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل المدى.

(حمدي علي الغرماوي، رضا عبد الله، 35، 2009)

7- مصادر الضغط النفسي :

يشير (اندلر) و(باركر) إلى أن الموقف الضاغط عبارة عن التغيرات الموقفية التي تتفاعل مع متغيرات أخرى أقصى حد لتحدث الضغط وأن هناك عنصرين أساسيين يشكلان أي موقف ضاغط، وهما مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف، وبدون هذين العنصرين لا يكون هناك مواقف ضاغطة.

(طه و سلامة ، 63، 2006)

ولذا يمكن تقسيم مصادر الضغوط كما يلي:

7-1 المصادر الخارجية للضغط النفسي:

-الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

ضغوط العمل: مختلف المشاكل الموجودة في العملة.

الضغوط المالية: مثل انخفاض الدخل، ارتفاع البطالة،

(عبيد، 2008،32)

الضغوط الاجتماعية: فالبيئة الاجتماعية تزخر بكثير من أنماط التشكيلات والنماذج الاجتماعية والانشقاقات الأسرية، بالإضافة إلى التفاوت الحضاري، الثقافي، وقلة الرفاهية،... وكل هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالضغط والعبء وعدم الرضا.

(عبد المعطي، 2006،45)

الضغوط الصحية: مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم.

الضغوط الانفعالية: مثل القلق الاكتئاب، المخاوف المرضية.

7-2 المصادر الداخلية للضغط النفسي:

الطموح المبالغ فيه: يخلق القلق عند عدم القدرة على تحقيق الأهداف .

الاستعداد: التميز النفسي والاستعداد لقبول المرض .

الشخصية: نمط الشخصية وسماتها يحدد طاقة الفرد على تحمل مختلف ضغوط الحياة.

ويسبب العلاقة غير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض بين الأفراد ومجتمعاتهم إلى

مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع.

(عبيد، 2008،33)

8- الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي:

يترافق الضغط النفسي تقريبا مع أي مرض، غير أن الأمراض الأكثر شيوعا التي يترافق معها الضغط النفسي هي أمراض القلب والشرايين والسرطان والسكري والتهاب المفاصل والقرحة في المعدة والتهاب القولون المقرح والربو وأوجاع الرأس والظهر، أضف إلى ذلك أن عملية الشفاء أيضا تتأثر بالضغط النفسي، فإن رجلا في متوسط العمر مثلا، يقوم بعمل يتعرض فيه لضغوطات كثيرة، قد يصاب بقرحة في معدته، ولا بد أن الطبيب سيوصيه بتغيير عمله والقيام بجهد للاسترخاء، ما قد يحد من افراز حامض المعدة ويتيح الفرصة للتعافي من القرحة. أما في حال أدت إصابة الرجل بالقرحة إلى زيادة قلقه بسبب تذكيره الدائم بهشاشة صحته، فقد لا يتناول دواءه ويكون لهذا العجز في مواجهة المرض تأثير معاكس على عملية الشفاء .

ما الذي يمكنكم فعله؟

قد يكون من الممكن مواجهة بعض حالات الضغط النفسي عبر القيام بتغيير في نمط الحياة أما بعضهما الآخر كموت شخص عزيز، فلا يمكن تجنبه. غير أن الطريقة الفضلى للتقليل من آثار الضغط النفسي على الصحة تقضي باتخاذ الحذر من الظروف التي قد تسبب الضغط النفسي. وما أن تتعرفوا إليه حتى تتمكنوا إما من القضاء عليه وأما من إيجاد منفذ يخففه عنكم، فهناك عدة وسائل للحد من الضغط النفسي، كالانصراف إلى النشاطات والهوايات والتمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء أو مجرد التحدث مع صديق أو اخصائي.

(ربيع، 2019، 31).

9- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.**9-1 التفسير البيولوجي :**

ويرى في هذا الاتجاه كل من Boyd Krystal و(1984) Vander Kholk اللذان يريان انه بالإمكان ملاحظة ورصد ما يحدث الإنسان من تغيرات بيو كيميائية اثناء تعرضه لمواقف

مثيرة للضغط ، وبالتالي كيفية نمو وتطور الضغط النفسي ، مما يسهل علينا عملية فهمه وتفسيره ، وتذكر هنا ان الاتجاه الفسيولوجي ينطلق من ردة الفعل الفسيولوجي الذي يترتب عليه تغيرات بيولوجية .

(عبد الرحمان، 1994، 72).

9-2 التفسير الفكري:

وينطلق H.Murray في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة ان الانسان في سيرورة الزمن قد يصل الى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول الى الحل او انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الانسان مبدأ الترتيب للانتقال من المرحلة الآنية الى اللحظة المستقبلية ، وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى اليه الانسان . والترتيب في رأي "موراي" يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الانسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل "موراي" الى مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهوميين مركزيين ومتكافئين في تفسير سلوك الانسان ، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا.

(الرشيدي، 1999، 57)

9-3 التفسير المعرفي :

قدم هذه النظرية "لازاروس" (1970) ظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ،حيث ان التقدير للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية -العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية - العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الاولى: الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء سببه الضغوط.
- المرحلة الثانية: هي التي تحدد فيها طرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(عثمان،101،2001)

9-4 التفسير السلوكي:

وتنطلق هذه النظرية من فكرة ان الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره اسلوبا لمعالجة المعلومات والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الانسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته.

(عبد الرحمان،1994،74)

ووفق هذا التفسير يمكن ان ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى اسس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية الى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي ، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة ، وتمر هذه العملية بأربعة مراحل حسب اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي :الكفاءة ،الاستراتيجية المعرفية، القيم الذاتية، التنظيم الذاتي.

(عبد الخالق،2000،467)

9-5 التفسير التوافقي:

ويرى كل من (كوكس ومكاي) ان الفرد يحاول التوفيق بين كمية ودرجة المتطلبات التي تطلب منه وبين ما يتوفر عليه القدرة والطاقة لمواجهة المتطلبات فاذا كان تعامل الفرد مع هذه المتطلبات والمواقف بصورة ايجابية حصل على التوازن والاستقرار، أما اذا حدث العكس ولم تلقح الآليات الدفاعية في التعامل الايجابي والانسجام التوافقي مع البيئة، فانه يؤدي الى الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا .

(الرشيدي ،1999،20).

9- 6 نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي ام داخل الفرد نفسه فعندما تصطم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب ، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خيرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية ومسلكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي.

الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي.

(فاطمة عبد الرحيم، 18، 19، 2013)

9-7 نظرية هانز سيللي:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي :

- مرحلة التنبيه .
- مرحلة المقاومة .
- مرحلة الإجهاد.

(فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص20)

10 اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

10-1 تعريف المواجهة:

لقد تباينت تعريفات المواجهة باختلاف العلماء، وقبل التطرق الى البعض منها لا بأس من التطرق الى رائد في البحث عن الضغط وكيفية التعامل معه الا وهو سيللي ، كما يرى كل من بيار او أندري جالينوسكي ان اعمال سيللي فيما يخص استجابة للضغط بينت بان عناصر

مختلفة (فيزيائية، كيميائية، نفسية) تسبب في الجسم نفس استجابة غير محددة ،وهي عبارة عن استجابة بيولوجية نمطية، هرمونية مناعية، وخلوية.

ويعرف لازاروس وفولكمان المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار ،والتي يتخذها الفرد في ادارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على انها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وامكاناته حيث اشار لازاروس وفولكمان الى ان الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد ان المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق او للتعامل مع المطالب البيئية ولذلك يشعر بالتهديد ، وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد ان يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي وهي عملية التقييم الاولي، وتحدث عندما يقيم الفرد الموقف على انه ضاغط ومهدد له ، في حين ان التقييم الثانوي يحدد ما اذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفف الموقف الضاغط او لا ،وعلى هذا فالمواجهة طبقا للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند لازاروس وفولكمان هي عملية وليست سمة ، وهي ايضا عملية اكثر من كونها نتيجة .

ويعرف فريدريك والفريد المواجهة على انها محاولات الفرد للتعامل مع ضغوط الحياة والالام الانفعالية من اجل تخفيف الاجهادات والارهاق الذي تحدثه هذه الاخيرة.

(حسيبة، (2016, جوان)، 105)

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع اساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الاربعة الماضية، وتعد دراسة التي قام بها مورفي من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة الى الاساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها .

10-2 وعرف سبيلبرجر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها :

عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد اما تشارلز فيعرفها على انها اي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط .

ويرى ولمان ان اساليب مواجهة الضغوط عبارة عن : مجموعة من الوسائل التي تيسر مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف او بعض الاهداف .

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم ، لأن الافراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر ، فهناك من يلجأ الى استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ الى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط ، وهذا يرجع اساسا الى كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه ،ومن ثم تقييم مصادره وامكانياته التي تساعد في مواجهة الموقف الضاغط، لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات للمواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد اهم انواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

(نائف علي ، 2019 ، 86)

10-3 اساليب أو استراتيجيات

ويمكن استخدام اساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها :

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها ، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

1. التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
2. اعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف واعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

4. استخدام اسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيما وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

1. الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

2. التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.

3. البحث عن الإثبات أو المكافئات البديلة ،عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

4. التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ،وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

(Moss and Schafer-1986:28)

وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الأقدمية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ،والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة ،وحل الموقف أو المشكلة ،وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة ،وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط ،واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط.

(طه سلامة ،2006، 95).

وقدم كوهن Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

- 1-التفكير العقلاني **Thinking Rational**:استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- 2-التخيل **Imagining**:استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل ،كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- 3-الإنكار **Denial**:عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- 4-حل المشكلة **problem Solving**:نشاط معرفي يتجه من خلالها الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القرح الذهني .
- 5-الفكاهة (الدعابة) **Humor**:استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- 6-الرجوع إلى الدين **Turning to Religion**:وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي ،وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (Cohen،1988،285)

خلاصة الفصل:

يعد الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوى التحكم الارادي لديه ومن تقديره لذاته وأحيانا يحدث العكس وتقوي ارادته لذاته وثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها، أو تولد لديه افكار معينة كالشعور بالعجز أو الياس احباط القلق الخ.

وتؤثر طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف_ في الاغلب على سلوكه و انفعالاته وتؤثر على مستوى فعاليته في الحياة، وقد تحيط إرادته_ في تحقيق الافضل، والسعي نحو التقدم في المستقبل فالضغط النفسي يعني أشياء مختلفة تحدث لأشخاص مختلفين، حيث تختلف هاته الضغوط من شخص الى آخر، فما هو ضاغط لشخص معين ليس بالضرورة ضاغط لشخص اخر حيث أن حياة الفرد تتسم بتعدد مصادر الضغوط وتتنوعها_ خاصة في المجتمع المعاصر، ولكن تكرار تلك الضغوط واستمرارها وعجز الفرد في مواجهتها، قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر و احباط.. الخ .

قلق المستقبل

الفصل الثالث: قلق المستقبل

تمهيد

1. تعريف القلق
2. تعريف قلق المستقبل
3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
4. أسباب قلق المستقبل
5. سمات ذوي قلق المستقبل
6. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
8. كيفية التعامل مع قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

انشغل الإنسان بالمستقبل منذ نشأته على الأرض، حيث كان يمثل له المجهول من حلقات الزمن الثلاث (الماضي، الحاضر، المستقبل). لذلك اقترن تفكيره بالخوف منه والرغبة في التنبؤ به ومعرفة ما يحمله له من خير وشر.

ففي هذا تم التناول في البداية: تعريف كل من القلق وقلق المستقبل واسباب قلق المستقبل، ثم تعرضت إلى أهمية النظريات المفسرة والتأثير السلبي له، وفي الأخير طرق التعامل معه.

1- تعريف القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه، وفي هذا المقام سوف يستعرض الباحث عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق ومنها بالتالي :

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي القلق بأنه خوف أو توتر أو ضيق نتبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة. كما يعد مصدره كذلك غير واضح. و يصاحب كلا من القلق والخوف عدد من التغيرات الفيزيولوجية .

(وردة رشيد بلحسني، 2014، 18)

أما احمد عبد الخالق " (1994) فيعرفه بأنه شعور عام بالخشية أو انه هناك مصيبة وشبكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر ، مع شعور بالتوتر وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية .

(اسامة فاروق مصطفى، 2011، 329)

كما عرفه ملحم :على أنه شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف والقلق والتحفز ،ويصحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر ،كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب وزيادة إفراز العرق.

(ملحم،2001، 323)

تعريف قاموس العلوم الإنسانية:

القلق يتميز باضطرابه المتفاوت، من خلال ما يحصل بالواقع الذي يهدده ويظهر على شكل اضطرابات نفسية (خوف -اضطرابات النوم)وجسدية (ضغط الدم -دقات القلب - صعوبة التنفس -الشحوب).وأحيانا تتضمن شكل اضطرابات عقلية (مخاوف -وسواس)،والقلق العام يمكن أن يأخذ شكل أزمات حادة (تهديد -رعب ...)وتكون مختفية.

(Latreche,2007, 23)

2- تعريف قلق المستقبل :

يعرف المشيخي ،(قلق المستقبل بأنه "" :الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط و الاحداث الحياتية وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس".

(المشيخي ،2009، 81)

يعرفه عبد الباقي ، 1993 : هو خوف او مزيج من الرعب والامل بالنسبة الى المستقبل والاكتئاب والافكار الوسواسية واليأس بصورة غير معروفة .

(عبد الباقي ، 1993 ، 35)

ويعرف معوض : قلق المستقبل بأنه خوف او مزيج من الرعب والا أمل بالنسبة الى المستقبل . كما وجد ان قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل .

(معوض، 1996 ، 31)

اما التعريف الاجرائي لقلق المستقبل فهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب في ضوء استجابته على مقياس قلق المستقبل

3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

اشار بيك 1976 إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة انهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل..

(Jarrett & Rush , 1988, . 257-259)

ويفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمرضى القلق بأن الافكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الاذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الافكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي.

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع

حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) ، والصفات المزاجية التي تعكس القلق

هي(الرعب ، والفزع والخوف والقلق)

(الرميح و عبد الخالق ، 2002 ، 546)

ولقلق المستقبل مكون معرفي قوي ، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية اكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل

(, 1997 .166 Zaleski)

ونجد دعماً لهذه الفكرة في دراسة ايزنك حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر للإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث وهو بذلك يتضمن مفهوم حذر ويقظة ، ويمكن ان تكون وظيفة القلق (دافعية) ووظيفة تمهيدية ، ويرى ايزنك أن الانزعاج (worry) مترافقاً عموماً مع زيادة القلق في حين أن تحضيرية التجنب مترافق مع نقصان القلق .

(Eysenk, 1992. 32).

ويقترح بارلو ودينارد (1991) أن كل اضطرابات القلق فيما عدا حالات المخاوف المحدد تشترك في عرض اساسي مميز يطلق عليه الخشية (Apprehension) الذي يجعل من او التوجس القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ويتهياً فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة .

(الرميح وعبد الخالق ، 2002 ،)

4-اسباب قلق المستقبل:

1. ضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات
2. الاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام
3. عدم القدرة على فصل الاماني عن التوقعات المبنية على الموقع
4. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل, وعدم وجود معلومات كافية لديه وتشوه الافكار الحالية
5. الشعور بعدم الانتماء داخل الاسرة والمجتمع
6. عدم القدرة على التكيف مع المشاكل
7. الشعور بعدم الامان والاحساس بالتمزق

8. الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد

الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل

الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز

(وفاء محمد احميدان القاضي 2009 - 31 30)

ويشير مولين: إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع التفكك الأسري.
- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.

(Moline،1990،185).

5-سمات ذوي قلق المستقبل :

يشير حسانين (2000م ، ص (19) إلى مجموعة من السمات بها الأشخاص ذوو قلق

المستقبل والتي من أهمها ما يلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة و دون المخاطرة .
- الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل .

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد .
- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .
- صلابة الرأي والتعنت.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يهياً له أن الأخطار محذقة به.
- عدم الثقة في احد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

(رحمين أمينة، 66، 2014)

6-آثار السلبية لقلق المستقبل :

لقلق المستقبل تأثيرات سلبية واسعة على حياة الفرد ، فهو يترك الشخص في اضطراب دائم وينكد مستقبله ويجعل حاضره في حالة تأزم وشلل وارتباك، مما يفقده التصرف العقلاني والمنطقي ويقع في النهاية في التفسيرات السلبية للأحداث اليومية، ويهاجم القلق احترام الذات، وتصبح الثقة بالنفس ضعيفة مما يكون عرضة للانهيال النفسي والعقلي وال بدني، ومن أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي - :التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث ، للتوقع ولاستباق تأثير على مجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات ، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة، هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكل بصريا ، فالشخص القلق تتكون له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة تجعل الشخص بليدا.

- الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة التي قد تحتوي على نوع من المخاطرة، ويرى Zaleski أن الإقدام على المخاطرة يرتبط بشكل جيد مع الاعتماد بالحظ الجيد (التقاؤل) ويرتبط أيضا بالتقاؤل غير الواقعي إذا كانت المخاطرة ال موضوعية و العقلانية.
- التوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة، حيث أنهم ال يقتنعون بسهولة أن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع ممكن أن تكون مفيدة .
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل الإسقاط والتبرير والكبت (زيدان، ،2007 95 - .) قليل الثقة بالنفس ويفقد السيطرة بسهولة وبذلك يصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع، وصالبه الرأي والتعنت.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- استخدام العالقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد، أي أن الأفراد الأكثر احتكاكا في الجماعة وتعصبا لهم في معظم الأحيان أكثر عجزا عن الاستقلال ، فالعالقات الحميمية تتصف بالاتكال الشديد على رموز القوة في الجماعة وعلى سائر السلطة المادية والنفسية.
- الاعتمادية والعجز و اللاعقلانية

(فتحي, 2019, 75, 76)

7-النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت تفسير النظريات لقلق المستقبل فكل نظرية قدمت توقعات مخالفة عن الأخرى بسبب توجهها وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

7-1 نظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد:

حيث افترض أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، مع تواترها وخوفها من أن غرائز "الهو" لن تشبع هي أول تجربة للفرد من الخوف والقلق، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود أفعال وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز عن التغلب عن قلقه، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه، يقال عن القلق انه صدمي. يعتبر فرويد ان أحد وظائف القلق مهما كانت نوعه لاسيما الجوانب المفيدة وبالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعا من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها.

فرويد يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين، فإنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر، تشعر أيضا بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة، إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) ان تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

ووضع فرويد نظريتين للقلق هما:

القلق هو ترجمة واعية للبيبدو مكتوب ويقصد بالبيبدو تلك الطاقة التي جوهريا في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا. يدل على وجود الأنا الاعلى وهو يتولد إذن على هذا الوجود، وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن اوديب التي تتكون في بدايات الطفولة.

يرى فرويد أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما، واعد التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد

(الحمداني، 2011: 162، 163)

2-6 النظرية المعرفية:

*قلق المستقبل عند ليون فستنجر:

الذي يرى أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين، من المدركات تم لحصول عليها بالوقت ذاته. أو بين المدركات والسلوك) فإن هذا التعارض يؤدي إلى إحداث حالة من التوتر، وعدم الارتياح ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك، بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه، لإحداث مثل هذا التغيير يكون الناس أحياناً مستعدين لتشويه الصور الحقيقية التي يحملونها في أذهانهم عن العالم الخارجي، وأن احتمال التغييرات الناجمة عن التخلص من حالة عدم الارتياح، يزداد بوجه خاص عندما يكون الناس قد اتخذوا قرارات حاسمة.

واستناداً إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل في مدركات الفرد أو في الجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تتسجم وطبيعة مؤهلاته هذه. فعلى سبيل المثال فقد يتوقع الفرد الحاصل على شهادة البكالوريوس أن ينال من المجتمع الاحترام التقدير والمكانة اللائقة والأجر المناسب، وفقاً للاعتبارات التي تؤهله إياها شهادته، غير أن الواقع الاجتماعي قد يكون مخالف لتوقعاته، إذ أن هناك الكثير من العاطلين عن العمل يحملون مؤهلاته نفسها، وينالون عدم الاحترام والتقدير من المجتمع ويعانون الكثير من المنقصات الأمر الذي يعني أن معتقداته التي يحملها عن الواقع ستكون متناقضة مما يقوده إلى الإحساس بالإحباط وبالتالي إلى زيادة توتره، فقلق المستقبل هو حالة عدم اتساق في مدركات الفرد تدفعه إلى عدم الارتياح.

(الحمداني، 2010، 170)

2-6 النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيرك جارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن يجعل الإنسان عندما يتمعن في

اتخاذ قرار معين ، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان ، وسيضعه أمام مستقبل مجهول ، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق ، عند كيرك جارد لا شيء ، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلا ، ويشير كيرك جارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول ، وكذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير .

(شلهوب، 2015: 39-40)

3-6 النظرية الانسانية :

يؤكد أصحاب الاتجاه الانساني على أن القلق هو الخوف من المستقبل، و ما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الانسان أو تهدد انسانيتهن فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك نهاية حتمية، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة وأن يتوقع حدوث الموت فجأة هو المثير الأساسي للقلق على الانسان حيث لا يصبح للإنسان وجود ويتحول إلى الفناء أو العدم ، فالقلق هنا ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، وليس ناتجا عن ماضي الفرد .

وآخرون من الانسانية يرون أن القلق ينتج عن شيء يتجه لتهديد مفهوم الذات أو أنه ينتج

عن شيء إما يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى

الشعور بالأمن والحب أو التقدير أو الإنجاز أو غيرها. (السيد عبيد، 2008: 195)

كما يرى اصحاب هذا المذهب ان قلق الإنسان ينشأ من ادراكه بحتمية النهاية، ووعيه بأنه

يعيش حياة ليس فيها ما يستطيع ان يؤكد حدوثه، وأن المستقبل قد يأتي معه من الأحداث ما

يهدد وجود الفرد، ويحول بينه وبين تحقيق حياة انسانية كاملة، الفشل مظهر من مظاهر

اللاوجود وحدوثه محتمل، الإصابة بمرض أو بعاثة محتمل حدوثها ،وقد تكون مظهرا من

مظاهر اللاوجود حيث قد تعوق الفرد عن تحقيق وجوده، كبر السن إشارة إنذار وهي تثير القلق

،المستقبل بما قد يأتي به قد يهدد وجود الفرد، حين يتوقع الفرد، ينشأ القلق، بحيث تصبح أي محاولة لتفسير القلق فب ضوء الماضي محاولة غير كافية ومضلة.

(أبو داير، 2017: 55)

مما سبق يتضح أن النظريات تعددت واختلفت في تفسيرها لقلق المستقبل، حيث يرى الإنسانون أن قلق المستقبل ينشأ مما يتوقع الإنسان أنه قد يحدث، وليس له علاقة بماضي الفرد، في حين يرى الوجوديون أن القلق ليس حالة مرضية ترتبت على تجارب صدمات في الطفولة بل هو مكون من مكونات الذات واستجابة أساسية للإنسان تجاه الخطر الذي يهدده، وقد ربط المعرفيون القلق من المستقبل بصعوبة فهم الخبرات والمواقف الاجتماعية التي تواجه الفرد، وقد أعاد أصحاب الاتجاه السلوكي المعرفي القلق على التفكير السلبي وإلى إدراك الفرد للأحداث بطريقة خاطئة.

8- كيفية التعامل مع قلق المستقبل :

هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الاولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة وهي اولى انواع العلاج السلوكي الهامة فلو ان الانسان يخاف من شيء ما يقول انه سيحدث ولو حدث سيؤدي الى آثار وخيمة ،فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ،كما يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة ،لأنه ثبت ان اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة.

الطريقة الثانية: وتسمى الإغراق ،وهي اسلوب مواجهة فاعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء امامه ،وهو يتخيل ان تلك المخاوف بحدها الاقصى قد حدثت فعلا ويتكيف

الى ان يشعر ان تكرار مشاهده الحد الاقصى من المخاوف امام عينه اصبح لا يثيره ويقلقه ، لأنه اعتاد تصوره ،وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الاسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف القلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة اعادة التنظيم المعرفي ،وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كبيرة، بعد لو لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون انفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو يؤدي الى حالة القلق والخوف ، وعلى هذا الاساس فان هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابيةفالهدف الأساسي من طريقة اعادة تنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها (ابراهيم الطخيس ،2014:17).

خلاصة:

وفي الأخير نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الطالب تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى افكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار مع نفسه.

لذلك من الأفضل أن يضع الطالب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه وفقا لإمكاناته وطاقاته وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالإنجاز عندما يتحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. الدراسة الأساسية
5. التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1-منهج الدراسة :

لا تخلوا أي دراسة من الاعتماد على منهج أو طريقة تؤدي للكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من الأدوات، ونظرا لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الضغوط النفسية وقلق المستقبل) فارتأينا أن يكون منهج الدراسة المستخدم: المنهج الوصفي الذي من خلاله نستطيع وصف الظاهرة.

2-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي حيث بلغ عددهم 7403 طالب وطالبة بواقع 2221 طالب و5182 طالبة والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (1):يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات
		الجنس
30%	518	ذكور
70%	1208	إناث
100%	1726	المجموع

يتضح من الجدول رقم (1) أن مجتمع الدراسة يتكون من 7403 طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، منهم ذكور بنسبة 30% و إناث بنسبة 70%.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تمكن الدراسة الاستطلاعية الباحث من الوقوف الكامل والبناء التام للبحث ومن أجل جمع المعلومات اللازمة والضرورية التي تساعده على وضع أدوات الدراسة الملائمة لقياس متغيرات الدراسة، كذلك تساعد الدراسة الاستطلاعية الباحث في التأكد من قابلية المتغيرات الخاصة بموضوع بحثه للدراسة وتمكينه من صياغة الفرضيات، بالإضافة إلى أن الدراسة الاستطلاعية مهمة في التعرف على مجتمع الدراسة وضبط واختيار العينة.

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيدا عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية .

3-1- حدود الدراسة الاستطلاعية :

1-الحدود المكانية: كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

2-الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة من 02 فيفري 2023 إلى غاية 31 مارس 2023

3-2- صلاحية أدوات الدراسة:**1- مقياس الضغوط النفسية:****1-1- وصف المقياس:**

قام بإعداد المقياس كل من الدكتور نبيل كامل دخان والأستاذ بشير إبراهيم الحجار (2005) من الجامعة الإسلامية فلسطين، ويتكون المقياس من (60)فقرة.

والذي قامت بتكييفه على البيئة الجزائرية الباحثة سبيح حنان سنة (2020) من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على عينة من طلبة الجامعة.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (60-180) درجة، ولقد وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي: دائما (03)، وأحيانا (02)، وأبدا (01).

1-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

• ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم (2): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي و جيتمان

جيتمان	α لكرونباخ
0.71	0.65

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ 0.65، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.71، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

• صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency .

حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الابعاد، وبين البنود بعضها ببعض، وكذلك الابعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ أنّ الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأنّ الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس .

جدول الرقم (3) يوضح قيمة ودلالة ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
1	0.83	0.01	17	0.66	0.01	33		0.01
2	0.84	0.01	18	0.67	0.01	34	0.73	0.01
3	0.80	0.01	19	0.68	0.01	35	0.69	0.01
4	0.91	0.01	20	0.82	0.01	36	0.68	0.01
5	0.92	0.01	21	0.75	0.01	37	0.79	0.01
6	0.80	0.01	22	0.58	0.01	38	0.77	0.01
7	0.53	0.01	23	0.53	0.01	39	0.65	0.01
8	0.74	0.01	24	0.79	0.01	40	0.41	0.01
9	0.60	0.01	25	0.78	0.01	41	0.62	0.01
10	0.65	0.01	26	0.80	0.01	42	0.41	0.01
11	0.47	0.01	27	0.78	0.01	43	0.69	0.01
12	0.86	0.01	28	0.78	0.01	44	0.68	0.01
13	0.75	0.01	29	0.79	0.01	45	0.79	0.01
14	0.87	0.01	30	0.85	0.01	46	0.77	0.01
15	0.66	0.01	31	0.72	0.01	47	0.49	0.01
16	0.69	0.01	32	0.67	0.01	48	0.38	0.01

يتضح من الجدول رقم(3) أنّ قيم درجات بنود المقياس بالدرجة الكلية له دالة إحصائية

حيث تراوحت ما بين (0.38 و 0.92) ، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01)

2- مقياس قلق المستقبل:

2-1- وصف المقياس:

قام بإعداد المقياس غالب المشيخي (2009) ببناء المقياس في صورته الأولية المكونة من (49)عبارة موزعة على خمسة أبعاد، يتكون المقياس في صورته النهائية من (43)عبارة تتدرج تحته خمسة (05)أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

الجدول (4)بين أبعاد مقياس قلق المستقبل

الرقم	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	36--31-26-21-16-11-6-1	8
2	النظرة السلبية للحياة.	41-37-32-27-22-17-12-7-2	9
3	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.	42-38-33-28-23-18-13-8-3	9
4	المظاهر النفسية لقلق المستقبل.	39-34-29-24-19-14-9-4	8
5	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل.	43-40-35-30-25-20-15-10-5	9
43	الدرجة الكلية		

والذي قامت بتكيفه على البيئة الجزائرية الباحثة أحلام يحي (2019) من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على عينة من طلبة الجامعة.

• تصحيح الاستبانة:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (43-129) درجة، ولقد وضعت ثلاثة بدائل للإجابة على كل بند من بنود المقياس وهي: تنطبق (03)، أحيانا (02)، لا تنطبق (01).

2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

• ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم(5): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان

جيتمان	α لكرونباخ
0.73	0.61

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ 0.61، والتجزئة النصفية

بمعادلة جيتمان 0.73، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

• صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency .

جدول رقم (6) يوضح قيمة ودلالة ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي تنتمي اليه

البعد	رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	البعد	رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
التفكير السلبي اتجاه المستقبل	1	0.54	0.05	القلق من الاحداث	3	0.53	0.05
	6	0.49	0.05	الاحداث	8	0.45	0.05
	11	0.62	0.01	الحياتية	13	0.61	0.01
	16	0.71	0.01	الضاغطة	18	0.48	0.05
	21	0.52	0.05		23	0.41	0.05
	26	0.60	0.01		28	0.49	0.05
	31	0.69	0.01		33	0.71	0.01
	36	0.50	0.05		38	0.52	0.05
	2	0.49	0.05		42	0.60	0.01
	7	0.55	0.05	المظاهر	4	0.60	0.01
النظرة السلبية للحياة	12	0.50	0.05	النفسية	9	0.69	0.05
	17	0.62	0.01	لقلق	14	0.50	0.05
	22	0.48	0.05	المستقبل	19	0.49	0.05
	27	0.49	0.05		24	0.55	0.05
	32	0.56	0.05		29	0.50	0.01
	37	0.60	0.01		34	0.62	0.05
	41	0.60	0.01		39	0.48	0.05

مستوى الدلالة	معامل ارتباط البند بالبعد	رقم البند	البعد
0.05	0.56	39	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل
0.01	0.60	5	
0.01	0.60	10	
0.05	0.53	15	
0.05	0.45	20	
0.01	0.61	25	
0.05	0.48	30	
0.05	0.41	35	

يتضح من الجدول رقم (6) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.41 و 0.71) ، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي :

1- الحدود المكانية: كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على 120 طالب وطالبة من مستوى الليسانس والماستر بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين نوفمبر 2022 و

ماي 2023.

4-2- عينة الدراسة الأساسية:

إن اختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع اختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها اختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبتها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في اختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينهما.

بعد زيارة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار العينة التي تعبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من 120 طالبا وطالبة من الكلية، وقع عليها الاختيار بالطريقة العشوائية الطبقية والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (7): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
30 %	36	ذكور
70 %	84	إناث
100 %	120	المجموع

من خلال الجدول رقم (7) عدد أفراد العينة يتكون من 120 طالب وطالبة فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الاختيار حيث تمثل عدد الإناث بـ 84 طالبة بنسبة 70% وعدد الذكور 36 طالب بنسبة 30%.

5-التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائل والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب spss باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بمتغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة.

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- معادلة سييرمان براون.
- معادلة ألفا كرونباخ.
- اختبارات لدلالة الفروق.
- معادلة جيتمان.
- معادلة الارتباط بيرسون.

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة

نتائج الدراسة

الفصل الخامس عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية أولى

2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية ثانية

3. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية ثالثة

خلاصة و المقترحات

تمهيد :

بعدها تم التعرف في الفصل السابق على الإجراءات المنهجية للدراسة من عينة وأدوات وأساليب إحصائية، في هذا الفصل سنتطرق إلى النتائج المتحصل إليها في هذه الدراسة، من خلال عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها وسوف تتم مناقشة نتائج كل فرضية من فرضيات الدراسة على حدة.

1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (8): قيمة ودلالة العلاقة بين قلق المستقبل و الضغوط النفسية لدى

الطالب الجامعي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المؤشرات المتغيرات
0.01	0.74	الضغوط النفسية
		قلق المستقبل

يتبين من جدول رقم (8) أن معامل الارتباط يقدر بـ 0.74 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.01، ومن هنا يمكننا قبول الفرض البديل الذي ينص على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، ونعني بهذا الارتباط أن أي تغير في المتغير الأول يتبعه تغير في المتغير الثاني ، أي أنه في هذه الحالة إذا زادت الضغوط النفسية لدى الطالب زاد قلق المستقبل لديه.

ولقد اتفقت دراستنا مع دراسة سناء سعود (2003) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية

والضغوط النفسية، ومع دراسة إبراهيم بدر 2003 التي أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين نقص التوجه المستقبل والضغوط النفسية لدى الجنسين.

وبالرغم من هذا توجد دراسات تختلف مع النتيجة المتوصل إليها في دراستنا كدراسة فلين (2000) والتي أشارت إلى أن الصدمات والضغوط النفسية ليس لها تأثير على مستوى التوجه المستقبلي لدى عينة الدراسة.

ويمكن إرجاع ذلك الاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة فلين (2000) في تباعد تاريخ إجراء الدراسة فالفرق بينهما 23 سنة فهي من شأنها أن تغير طبيعة الإنسان من السيء إلى الجيد أو العكس، وأن الطالب الجامعي يتعرض إلى انخفاض مستوى الطاقة وتوتر العضلات وتغير في عادات النوم والأكل وصعوبة في إنجاز الأعمال البحثية لكثرتها والحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد، ويعاني من تكلفة المصاريف الجامعية، كل هذا يؤدي به لعدم الارتياح والضييق وانشغال الفكر بما يحمله المستقبل. وبالإضافة إلى ذلك شعور الطالب الجامعي بوجود عوائق تمنعه من تحقيق أهدافه تجعله يتعرض إلى إنهاك انفعالي يتم التعبير عنه شعوره بالإحباط والعجز والاكتئاب والغضب وينتابه أيضا إنهاك عقلي كالشعور بعدم الرضا وعدم الكفاءة وعدم الفاعلية والدونية كل هذا يجعله قلقا وخائفا من المستقبل كعدم القدرة على اتخاذ القرارات المصيرية والخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل واستنادا إلى ما سبق يمكننا القول أنه كلما ارتفع الضغط النفسي ارتفع قلق المستقبل وعلى العكس من ذلك كلما انخفضت نسبة الضغط النفسي انخفضت نسبة قلق المستقبل.

2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس "، قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test

الجدول رقم (9): قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي

تعزى لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	إناث			ذكور			المؤشرات المتغيرات
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير	1.3	23.2	185.0	84	28.6	192.6	3	الضغوط
دالة	3	4	5		7	2	6	النفسية

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (9) أن قيمة T تقدر بـ 1.33 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه سميرة شند محمد الأنور (2006)، ودراسة كلوروينات (2006) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المشكلات وفقاً لمتغيرات الجنس، وكذلك تشابهت مع دراسة شعبان (1995) والمتمثلة في عدم وجود فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من الأساليب الأقدمية والإدماجة .

وبالتالي نستنتج بأنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس ونفس ذلك بأن الضغوط النفسية كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع

بغض النظر عن كون الفرد ذكرا أو أنثى، فقد أصبح الذكور والإناث يتعرضون لنفس الضغوطات خاصة وأنهم يدرسون في مكان واحد يتميز بنفس الخصائص والمميزات، وكل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية الا وهي الدراسة في الجامعة ومع نفس الأساتذة بالإضافة إلى أنهم يدرسون نفس المناهج ولديهم نفس الالتزامات الدراسية مثل الواجبات المنزلية والامتحانات.

و الطالب يعاني ضغوطا داخل الأسرة وفي أماكن العمل وبين الأصدقاء وبالتالي هذه الضغوطات لا تميز بين الذكور الإناث.

1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test الجدول رقم (10): قيمة ودلالة الفروق في قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي تعزى

لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	إناث			ذكور			المؤشرات المتغيرات
		ع	م	ن	ع	م	ن	
0.01	2.54	13.43	94.06	84	11.61	112.3	36	قلق المستقبل
						5		

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (10) أن قيمة T تقدر بـ 2.54 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، ومنه نقبل الفرض البديل القائل أنه توجد فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، وبالرجوع الى المتوسط الحسابي لكلا الفئتين نجد أن المتوسط الحسابي لقلق

المستقبل لدى الذكور اكثر منه لدى الاناث، ومنه نستطيع القول ان الفروق اتجهت لصالح الذكور.

ولقد اختلفت دراستنا مع دراسة كل من (حسن، 1999) والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بالنسبة لقلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس، ودراسة (المولى، 2007) والذي توصلت الى وجود علاقة دالة احصائيا، وبين قوة الإرادة وقلق المستقبل وفق متغيرات الجنس لصالح الإناث وهذا ما توصلت اليه دراسة (السباوي، 2008): البيئة التي طبقة فيها الدراسة والفترة الزمنية وافراد العينة .

لأن الطالب الجامعي لديه تفكير مستمر في المستقبل هو مصدر قلقه، أي التوتر عند الاستغراق في التفكير في المستقبل، ويقال ذلك التفكير عند الطالبات. ومن بين الأسباب نجد عدم قدرة الشاب الجامعي على تحقيق أهدافه وطموحاته، وضعف القدرة على التكيف مع المشاكل الأكثر تعقيدا في حياته تعرضه لقلق المستقبل. الشباب الجامعي ينظرون إلى المشكلات الحياتية والمستقبلية بصورة واقعية حيث كثرة مشاكل الحياة تجعل الإنسان ينظر إلى المشاكل الأكثر تعقيدا في حياته وهذا ما أكدته دراسة انطوان رحمة، (2002) حول اتجاهات الطلبة نحو مستقبلهم حيث يركزون على الدراسة والعمل، أما على المدى البعيد لا يركزون على الأهداف البعيدة، أما الفرق فراجع إلى الفرص المتاحة لدى الذكور أكثر منها لدى الإناث، كإشباع الحاجات النفسية، وكذا تحاسب الإناث عند فشلهم أكثر من الذكور، كذا فإن الذكور أكثر طموحا ومثابرة من الإناث، فطبيعة نمط السلوك المتوقع منهم، حيث يتقبل منهم الأخطاء عن أداء أدوارهم، بعكس الإناث فلا يجدن من يسامحن ويغفر لهن عند الوقوع في الخطأ، مما يولد لهن أفكار تشاؤمية وسلبية حول المستقبل اكثر منه عند الذكور.

(روميصة، 2014، 98)

خلاصة الدراسة

و مقترحات

خلاصة الدراسة ومقترحات:

تعد الدراسة التي تم إنجازها من المساهمات التي تناولت موضوع علاقة الضغوط النفسية بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.

وهي تعتبر من مواضيع الساعة وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الخصائص والعواطف الشخصية في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره من ناحيتها الإيجابية والسلبية، ويتجلى هذا في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان ودوافعه، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية وكذا طرق تنمية المهارات والسمات الإيجابية لديه.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب هذا الموضوع لدى الطالب الجامعي، حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

وتوصلنا الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية ارتأينا تقديم جملة من التوصيات نذكر منها:

- بناء برامج تثقيفية تعليمية حول أهم مصادر الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الطلاب ومخاطرها، وكيفية مواجهتها والحد من آثارها.

- وضع برامج دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى الطلاب عن طريق الكشف عن مستويات الضغط لديهم.
- قيام برنامج ارشادي للتخفيف من المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث الحالي على طلبة الاطوار التعليمية الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- اسامة فاروق مصطفى (2011):مدخل الى الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط 1،دار المسيرة ،الأردن.
- اقبال محمد رشيد صالح الحمداني (2011) الاغتراب -التمرد قلق المستقبل ، عمان ،ط1،دار صفاء.
- جمعة سيد يوسف،(2017) إدارة الضغوط، أستاذ علم النفس الإكلينيكي، كلية الآداب جامعة القاهرة -مصر-،ط1.
- جميل سمية طه، (1998)،التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، بيروت، ط1.
- حريم، حسين، السلوك التنظيمي: سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، دار الحامد، عمان، ط3، 2004.
- الحسيني عاطف سعد، قلق المستقبل والعلاج بالمعنى ،ط1،دار الفكر العربي، 2011.
- ربيع شفيق عطير (2019)الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، دار المسيرة، عمان، ط1.
- شقير، زينب محمود، الشخصية السوية والمضطربة، ط2،مكتبة النهضة المصرية، القاهرة-مصر، 2002.
- شيلي تايلور، 2008،علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود، ط1،دار الحامد، عمان، الأردن.
- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسين، 2006،استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، ط1،دار الفكر، الأردن.

- عبد الخالق، احمد محمد(2000).اسس علم النفس.(ط3).الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية.
- عثمان ،فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1،دار الفكر العربي، القاهرة-مصر ،2001م.
- علي إسماعيل عبد الرحمان،(2012) الضغوط النفسية القاتل الخفي (الأسباب، الآثار، العلاج) ، مصر، ط2، دار اليقين.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013)الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج، عمان -الأردن، ط1.
- ماجدة ،بهاء الدين السيد عبيد، (2008)،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة، دار الصفاء ،عمان، ط 1
- ملحم ،سامي (2001)، الارشاد والعلاج النفسي ، ط 1، عمان :دار المسيرة.
- نائف علي ايبو، 2019، الضغوط النفسية ،الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية،ص86
- وفاء خليل الحجار، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظة غزة، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية -غزة، 1437هـ-2015م.
- برزوان، حسيبة، (2016،جوان)، فعاليات استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغوط النفسية، 24،ص 105
- وردة رشيد بلحسيني (2014) :اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي ،دار الشروق ،الأردن.

- عبد الباقي ،سلوى ، (1993) :مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل) ، دراسات نفسية وتربوية ، ج (58) ، عالم الكتب ، القاهرة
- الرميح، أمثال هادي وعبد الخالق ، احمد (2002): تخفيض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية ، دراسات نفسية ، المجلد (12)، العدد(2)
- إبراهيم ،لطفي عبد الباسط (1994):عوامل الضبط المدرسي المدرك. وعلاقته بضغوط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل - حولية كلية التربية: جامعة قطر، العدد 11.
- الموسوي، حسين: "الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية"،المجلة التربوية، جامعة الكويت، العدد 47،مجلد، 1998، 12م.
- بقال أسمى ،(2012):فاعلية برنامج علاجي قائم على فنية التدريب التحصيلي لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانه بنون وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، ديسمبر، الجزائر.
- الضريبي، عبد الله ونحيلي، علي والنجار، مسعد(2010)،أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، 26(4)،669-719.
- الحجار، بشير إبراهيم، ونبيل كامل دخان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، يونيه 2005.

- سالم علي الكريديس ريم، (أبريل 2015)، قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان، مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي، (العدد 43) ج3.
- بدر إسماعيل إبراهيم (1993): تحقيق قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (6).
- سهام ضيف الله وعلي الفايدي، قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات.
- هبة مؤيد محمد، (2010)، قلق المستقبل عند الشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية جامعة بغداد مركز البحوث مركز البحوث التربوية والنفسية المجلد 2010، العدد 26-27، ص 321-379 .
- ابونا هية ،صلاح الدين ،(يناير 2016)، الضغوط النفسية لدى جامعة الازهر بغزة واساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي، العدد الاول ،
- منيرة صالح الجويعي،(يناير 2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، العدد التاسع، ج1.
- نوال محمد يحيى الراشدي، (أغسطس 2019)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، العدد الثامن،
- ابراهيم سعد علي الطخيس ،2014، فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ،رسالة ماجستير ،جامعة الملك عبد العزيز ،قسم علم النفس والارشاد النفسي ،السعودية .

- الأمارة، أسعد أشرف (1995): علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- بولعلل روميصة، 2014، قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- دعاء جهاد شلهوب، (2015) قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة دمشق.
- رحمين أمينة، (2014) قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرط فونيا.
- الرشيدى، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها القاهرة زهراء الشروق.
- الزهراني، احمد صالح موسى، (سبتمبر، 2018)، الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة،
- عبد الرحمان، بن سليمان (1994). الضغط النفسي. مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته المملكة السعودية مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- علا مصباح محمد أبو داير، (2017) المرونة الإجابة وعلاقتها بالأمل وقلق المستقبل لدى مبتوري الاطراف نتيجة العدوان على محافظات غزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة الأقصى- غزة.

- المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السايكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات والعاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس تخصص صحة نفسية إعداد الطالبة /عبير بنت محمد حسن الصبان /إشراف الأستاذ الدكتور محمد بن حمزة محمد السليمانى جامعة ام القرى مكة المكرمة، 1424هـ/2003م.
- المشيخي ،غالب محمد علي (2009م): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه ،تخصص إرشاد نفسي ،قسم علم النفس ،كلية التربية ،جامعة أم القرى ،مكة المكرمة.
- معوض، محمد عبد التواب (1996) : اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ،رسالة دكتوراه(غير منشورة) ، كلية التربية ،جامعة القاهرة.
- وفاء محمد احميدان القاضي(2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ،رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية - غزة.

مراجع الأجنبية

- Latreche, Leal, Nadia, (2007). **Le dictionnaire des sciences humaines. Edition science Humaines.**
- Jarret, R. & Rush, A. (1988): **Cognitive therapy for panic disorder and generalized anxiety disorder**, New York.
- Eysenk, M. (1992): **Anxiety**, Hills date NJ: Erlbaum.
- Schafer, W. (1992). **Stress management for wellness. (2rd ed). Hatcourt Brace Jovanovich colleg publisher.**
- Lovallo, R. (1997). **Stress & Health : Psychological Interaction. United Kingdom , London: SAGE Publication Ltd.**
- Zaleski, Zbigniew (1996): **Future anxiety concept, measurement and preliminary research. personality and Individual Differences. Vol. 21, No. 2, pp. 165-174. <http://www.hrifo.net/egypt/ae/>**
- Frank, A. (2001) . **stress and Heath . <http://cpncent.colymbia.edu/texts> guide.hmg.40-0008.html**

- Moline .R.(1990):Futur anxiety – Clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent social work journal–vol 7.
- Moss، R .Tsehacfer (1986): j life transition and crises : Aconceptu loverie W.inr.H.Moss(Ed) ، coping with lifcrises: an integeate Approach New York.
- Zaleski ،Z.& Swieticha،R.(1997): Infuence Strategies used by Military and Civil supervisor ،polish

الملاحق



ملحق (1) استبيان الدراسة
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

استبيان

تحية طيبة أما بعد

زميلي الطالب، زميلتي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي نضع بين يديك هذه الاستمارة والمكونة من (103) عبارة أمام كل عبارة خيارات نطلب منك الإجابة عنها بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة .

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

❖ غرغوط عفاف

❖ شرايطة أسيل

مقياس الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل والأستاذ إبراهيم الحجار (2005)			
الرقم	البند	دائما	أحيانا
1	يزعجني عدم توافر المخابر وقاعات التدريب اللازمة للدراسة		
2	أتضايق من سوء معاملة العاملين (كافتيريا ، مكتبة إلخ)		
3	يحرمني والدي من التعبير عن رأبي داخل الأسرة.		
4	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.		
5	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي.		
6	يضايقني عدم سماح والدي بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت.		
7	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.		
8	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي.		
9	يزعجني عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة.		
10	أعاني من تزمّت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة.		
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي		
12	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية.		
13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي.		
14	أعزف من مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال.		
15	أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنباً للإرهاق المالي.		
16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه.		

			يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عن الجامعة.18 أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي التحصيلي.	17
			أشعر بعدم التقدير الأخيرين لي لتدني معدلي التحصيلي.	18
			أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.	19
			تزعجني ضآلة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة.	20
			يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي.	21
			أجد صعوبة في إنجاز الأعمال البحثية لكثرتها .	22
			يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا.	23
			يؤثر الواقع السياسي على مراجعتي للدروس وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات.	24
			أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي.	25
			يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها.	26
			من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد.	27
			يسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت.	28
			ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي.	29
			يمتتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي.	30
			يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي.	31
			أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية.	32

			أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين.	33
			يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي.	34
			أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلاب.	35
			أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة.	36
			يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة.	37
			يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة.	38
			تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي.	39
			يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة.	40
			تسبب لي المقاعد الدراسية المتاعب الجسمية والآلام لعدم ملاءمتها.	41
			أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة (قبول - تسجيل - مالية) .	42
			يعاملني والدي أو أحدهما بقسوة.	43
			يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل قسم.	44
			تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة.	45
			أعاني من كبر حجم الأسرة.	46
			أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة.	47
			يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا(إضاءة -برد -تشتت الصوت)	48
			أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية.	49
			يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي.	50

			أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي.	51
			أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة.	52
			يضايقني إلحاح والدي أو أحدهما وحثه لي على الدراسة.	53
			أشعر أنني مهموم.	54
			أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي.	55
			أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي.	56
			تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي .	57
			أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	58
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية.	59
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي.	60

مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009)			
لا تنطبق	أحيانا	تنطبق	البند
			1 أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.
			2 أخشى الفشل في المستقبل.
			3 أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب.
			4 أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.
			5 أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية.
			6 تتناوبني حالة من التوتر وعدم الارتياح.
			7 أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق.
			8 يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.
			9 أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .
			0 أشعر بالخمول وتوتر العضلات.
			1 تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.
			2 ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.
			3 أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة.
			4 أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.
			5 أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة.

			6 أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.
			7 أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل.
			8 أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل.
			9 أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.
			10 أعاني من ضيق في التنفس.
			1 أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل.
			2 نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.
			3 تزعجني نسبة الطلاق في المجتمع.
			4 أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن.
			5 أعاني من اضطرابات في النوم.
			6 مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.
			7 تلازمني فكرة الموت في كل وقت.
			8 أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي.
			9 أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي.
			10 أشعر بسرعة نبضات القلب.
			1 أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.
			2 أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.
			3 يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.
			4 أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر.
			5 أعاني من صداع مستمر.
			6 يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل.
			7 أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات.

			8 أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج.
			9 أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات.
			0 يتصعب مني العرق بغزارة دون سبب واضح.
			1 أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي.
			2 يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة.
			3 أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.