

عنوان البحث

قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته

سماء محمد الجروشي¹

¹ كلية الآداب /جامعة مصراته- ليبيا
بريد الكتروني: samaeljoroshe@gmail.com

HNSJ, 2021, 2(11); <https://doi.org/10.53796/hnsj21140>

تاريخ القبول: 2021/10/23م

تاريخ النشر: 2021/11/01م

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى مستوى قلق المستقبل، وإذا كان هناك علاقة بينه وبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنوات الأولى في المرحلة الجامعية. ويسعى البحث للتحقق من الفروق الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب السنة الأولى من المرحلة الجامعية.

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب.

وقد اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية من كلية الآداب للسنة الجامعية الأولى، خلال هذا العام 2020-2021م وبلغ عدد العينة (100) مقسمين إلى ذكور وإناث، أعمارهم ما بين (18-24) وتم إجراء وتقييم المقاييس ذلك للتحقق من أهداف وفروض البحث، وقد تم اختيار (test) لإيجاد الفروق بين المتوسطات المجموعات، وحيث يعد الأنسب من تحقق من فروض البحث، وقد تحققت الباحثة من ثبات القياس من خلال معامل ألفا كرونباخ.

وقد أوضحت النتائج الآتي:

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفهوم قلق المستقبل لدى كلية الآداب، حيث أن مستوى الدلالة (0.649) أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الكلية، حيث أن مستوى الدلالة (0.05) فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية.

3. وجود علاقة طردية تساوي (0.68) ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية.

وفي ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة ببعض التوصيات يمكن أن يسترشد بها داخل المؤسسات التعليمية بإقامة وإنشاء برامج إرشادية وإشراك الطلبة في ندوات ومهرجانات لتدعيم مواهبهم ولخفض قلق المستقبل والضغوط النفسية من حدتها.

RESEARCH ARTICLE

FUTURE ANXIETY AND ITS RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG A SAMPLE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF ARTS, MISURATA UNIVERSITY**Sama Mohamed Eljarushi¹**¹ Faculty of Arts/University of Misurata–Libya

Email: samaeljoroshe@gmail.com

HNSJ, 2021, 2(11); <https://doi.org/10.53796/hnsj21140>**Published at 01/11/2021****Accepted at 23/10/2021****Abstract**

This research aims to find out the extent of future anxiety level, and if there is a relationship between it and the level of psychological stress among first-year undergraduate students.

The research seeks to verify the following differences:

1. Are there statistically significant differences between the anxiety of the future among the students of the Faculty of Arts in the first year of the university stage?
2. Are there statistically significant differences between psychological stress among students of the Faculty of Arts.

The research sample was randomly selected from the Faculty of Arts for the first university year, during this year 2020-2021 AD, and the number of the sample was (100) divided into males and females, ages between (18-24) and measurements were conducted and evaluated to verify the objectives and hypotheses of the research. (Test) was chosen to find the differences between the averages of the groups, as it is the most appropriate one to verify the research hypotheses, and the researcher verified the stability of the measurement through Cronbach's alpha coefficient.

The results showed the following:

1. There are no statistically significant differences between the concept of future anxiety in the College of Arts, as the significance level is (0.649), meaning that there are no statistically significant differences.
2. There are statistically significant differences among college students, as the significance level is (0.05), which means that there are statistically significant differences between the level of psychological stress.
3. There is a direct relationship equal to (0.68) with statistical significance between the level of future anxiety and psychological stress.

In light of the results of the research, the researcher recommends some recommendations that can guide the establishment of counseling programs within educational institutions and the participation of students in seminars and festivals to strengthen their talents and reduce future anxiety and psychological stress from its severity.

أولاً: المقدمة:

يشكل مفهوم القلق جزء من الحياة اليومية للإنسان ويعتبر خبرة إنسانية تميز الإنسان، تتعدد مستويات هذه الخبرة، حيث تبدأ من المستوى السوي وصولاً إلى القلق المرضي، ولذلك يظل الإنسان يعاني القلق باعتباره أحد شروط وجوده.

يذكر مهران ومدين (2004) أن القلق هو أحد السمات البارزة التي تميز عالم اليوم بكل ما يحتويه من أزمات وصراعات وحروب مدمرة على كل المستويات وقد أدت هذه الحروب إلى موت ملايين البشر وعلى التفتت الاجتماعي والتمزق الأسري، ونتيجة لذلك أصبح الإنسان يعاني بشكل كبير من مشاعر القلق والخوف. (عبدالحليم، 2010: 335).

يعد التفكير في المستقبل عامل هام في استثارة القلق خاصةً مع سعي الإنسان إلى تحقيق طموحه وتلبية مطالبه أمام ضغوط الحياة والتغيرات السريعة في المجتمع.

تُعرف شقير (2005) قلق المستقبل بأنه أحد أنواع القلق التي تعكس الخوف من مجهول ينشأ عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد وتولد لديه شعور بعدم الاستقرار وتسبب هذه الحالة التشاؤم واليأس الذي يؤدي به إلى الاضطراب النفسي والعصبي.

يمكن القول بأن قلق المستقبل لا ينتج فقط من مجهول كما أشارت شقير (2005) ولكن إن الواقع وظروفه تعد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ظهوره؛ حيث يشر إلى ذلك منصور (1995) بأن ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، فالمستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات، ووجود الإمكانيات الكافية، والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة، لذلك يستشعر الشباب إحباطاً وقلقاً على ذواتهم ومستقبلهم ووجودهم.

يشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشباب حيث أكد 69 موضوعاً تثير اهتمام الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواءً كانت إيجابية أو سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز (صبري، 2003: 56).

كما يؤكد الزبيدي (1998) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة. عندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فيحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط، وإذا فشل فإنه يظهر بعض الأعراض الانفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط وسرعة الإثارة، بالإضافة على الأعراض الجسمية (عثمان، 2001: 97).

لذلك لا غرابة أن ربط علماء النفس الضغوط النفسية بشكل كبير بالصحة النفسية للفرد، حيث تشكل الضغوط جزء من الحياة الإنسانية، يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتتطلب منه توافقاً، أو إعادة توافق مع البيئة، فهي جزء من طبيعة الوجود الإنساني لا يستطيع الفرد تجنبها، إلا أن تزايد هذه الضغوط على الفرد، وخاصةً على طلبة الجامعة تجعلهم يشعرون بالإحباط والتوتر والقلق.

عرّف الحجاز ودخان (2005) الضغوط بأنها مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويتعرض الشباب لطلبة الجامعات لمجموعة من الضغوط النفسية التي تختلف عن طبيعة الضغوط التي

يتعرض لها الشباب غير الجامعي، وذلك بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية، حيث ينبغي عليهم التعود على الابتعاد عن منازلهم وأسرهم لأول مرة، ويكون عليهم أيضاً المحافظة على مستوى عالٍ من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (القصيبي، 2014: 146).

بالإضافة إلى كل هذه الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الشباب الجامعي الليبي، عليه أن يواجه أيضاً مجموعة من الضغوط الإضافية والتي تتعلق بحالة الحرب التي تعيشها البلاد منذ عدة سنوات، حيث شهدت ليبيا منذ حوالي 10 سنوات مجموعة من الكوارث والأزمات والصدمات الغير متوقعة، فيواجه الشباب يوماً صورياً من الأعمال الإرهابية والتفجيرات وفقدان الأمن والأمان، بالإضافة للإحباط النفسي، وذلك في جميع المجالات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية والدراسية.

يأتي البحث الحالي لتسليط الضوء على العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي، لما لهم من الدور الأكبر في بناء المستقبل، فكان لابد من تهيئة الجو المناسب والمريح خلال دراستهم الجامعية، من خلال معرفة هذه العلاقة ومحاولة التقليل من آثارها السلبية و معالجتها.

ثانياً: مشكلة البحث:

يعد قلق المستقبل والضغوط النفسية من الظواهر الواضحة في المؤسسات التعليمية الجامعية نتيجة لما يحدث فيها من تغيرات نفسية واجتماعية على بنية ووعي وصحة الطالب.

وقلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف من المجهول، والتي تبدأ من الصعوبات الدراسية إلى التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والحروب وغيرها.

وتعد المرحلة العمرية من (20-29) من أكثر المراحل عرضة للقلق وذلك بسبب مستوى النضوج والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والمسؤولية وإحساس الطالب بالمشكلة من خلال الملاحظة... إلخ. (محمد، 2010، 75)

ويحاول البحث الكشف عن ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية عند عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة؟

ويتفرع عنه عدد من التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل عند عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة؟
- 2- ما مستوى الضغط النفسي عند عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة؟
- 3- هل هناك فروق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة؟
- 4- هل هناك فروق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة؟

رابعاً: أهداف البحث:

تسعى الباحثة في هذا البحث إلى:

- 1- التعرف على ما إذا كان هنالك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب.

- 2- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب - جامعة مصراته.
- 3- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب - جامعة مصراته.
- 4- التعرف على الفروق وفقاً لمتغير الجنس.
- 5- التعرف على الفروق وفقاً لمتغير التخصص.

خامساً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

1. دراسة فئة من الشباب الليبي وهم طلبة كلية الآداب جامعة مصراته وما يتعرضون له من ضغوطات نفسية.

2. فهم سلوكيات الفرد وتفسيرها ومعالجتها ومحاولة ضبط هذا السلوك والعمل على تحسينه.
3. يتناول البحث لأحد أهم المتغيرات وهي الضغوطات النفسية ومدى علاقته بقلق المستقبل.

الأهمية التطبيقية:

خطورة القلق وتأثيره سلباً على إدراك الشباب مما يجعلهم عرضة للضغوطات النفسية بما يعود بذلك بالضرر على المجتمع.

سادساً: مفاهيم البحث:

مفاهيم البحث وتعريفاته الإجرائية:

1- **قلق المستقبل:** يعرفه زهران بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية. (زهران، 2005: 484)

أما إجرائياً فهو ما تعكسه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من جزاء استجابته على مقياس قلق المستقبل.

2- **الضغوط النفسية:** يعرفها لازاروس بأنه قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر. (العامرية، 2014: 10)

أما إجرائياً فهي التي تقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

سابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب - جامعة مصراته خلال العام الجامعي 2020م، ولكلا الجنسين (الذكور - الإناث).

الإطار النظري

قلق المستقبل:

تمهيد:

يمثل المستقبل مكوناً رئيسياً وهاماً في حياة الإنسان، إذ أن المستقبل والتخطيط له حدا بعلماء النفس للاهتمام بعلم استشراف المستقبل، والذي يعبر عن نظرة تقدمية إيجابية للأمام. (الطيب، 2007: 19)

لكن الإنسان في الوقت الحاضر في عالم يموج بكثير من المشكلات والضغوط الحياتية، والتي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الأفراد نحو المستقبل، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصية الأفراد. (الشناوي، 2000: 3)

وبالتالي اعتبر القلق من المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول، وفي ظل اضطراب الحياة وازدياد حدة المشاكل الحياتية وبتسارع الأحداث السياسية والضغوط الاقتصادية إضافة إلى الإحباطات التي تمر بها في أوجه الحياة المختلفة غالباً ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية. (جبر، 2012: 42)

لذا يعد القلق من المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد النفسية وعلى إنتاجهم، وعندما يكون هذا القلق ذو درجة عالية، فإنه يؤدي إلى اختلاف في توازن الفرد مما يترك أثراً كبيراً على الفرد سواءً من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. (السميري، صالح، 2013: 65)

ويتميز قلق المستقبل بوجود الاستعداد له عند الشخص، إضافة إلى الشدة وعدم الواقعية فيؤدي إلى التشاؤم لدى الفرد، ومما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير مفاجئ في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياته. (بلكيلاني، 2008: 23)

مفهوم قلق المستقبل:

وفي تعريف الجمعية الأمريكية السيكولوجية لقلق المستقبل بأنه: خوف أو توتر أو ضيق ينتج من توقع خطراً يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر. (بلكيلاني، 2008: 24)

وكذلك تعريف زهران بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية. (زهران، 2005: 484)

التصورات النظرية لقلق المستقبل:

1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد مؤسسها الأول، وبالإضافة لكونه من أوائل الذين تناولوا القلق، فاعتبره نتائج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث، الهو والأناء والأناء الأعلى.

ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو والأفكار غير مقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها، وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور وتقترب من منطقة الشعور والوعي، فإن كانت مكونات قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية، ولأنها إما أن تنتج في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في لا سوى أو عصابي أو تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل مهياً للقلق المزمن والمرهق والذي هو صورة من صور العصابية أيضاً. (الزعلان، 2015: 20)

2- النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيركيغارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان

وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وإن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة للقلق، فالقلق عند كيركيجارد لا شيء وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيركيجارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال التغيير. (الحربي، 2014: 33-34)

عوامل قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي، وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكار العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي. (شقير، 2005: 4-5)

وبالتالي قد ينتج قلق المستقبل عن التفكير اللاعقلاني والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها مستقبلاً، والشعور بالارتباك والضيق والغموض، وتوقع السوء، أي النظرة السلبية للحياة. (عبدالمحسن، 2007: 120) وتذكر مسعود (2006) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:

1. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
2. الشكل في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.
3. الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
4. استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
5. العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
6. الغزو الخارجي للفشل.
7. تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
8. الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص. (مسعود، 2006:

(54-51)

الشباب وقلق المستقبل:

تعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم الإنسانية، والتي تشمل المهارات العقلية والنفسية والدينية التي تساعدهم على تدبير شؤونهم وتنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم، وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب وفق اتجاهات عدّة،

وتبعاً للاتجاه البيولوجي يتم التأكيد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طوراً من أطوار نمو الإنسان، يكتمل فيه نضوجه العضوي العقلي والنفسي الذي يبدأ من سنة 15-25، وهناك من يحددها من سن 13-30، وتتصف هذه المرحلة بأنها مرحلة التطلّع إلى المستقبل بطموح عريض وكبير، وأهم خصائص هذه المرحلة الحماسة والجرأة والاستقلالية، النزوع نحو تأكيد الذات، بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، التعليم والزواج وتترافق مع ازدياد القلق بشأن كل ما سبق. (بني يونس، 2004: 123)

وهناك حاجات عديدة للشباب، بالرغم من أن مفهوم الحاجات نسبي يختلف من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع، ومستوى التطور الاجتماعي والاقتصادي، ومن الحاجات التي تنطبق على الشباب: الحاجة إلى التقبل وتحقيق الذات والرعاية والحاجة للتعليم والاستقلال وتلبية الحاجات الاقتصادية الأساسية من مأكلاً ومشرباً ومسكن.

ويرى الكثير من علماء النفس أن الشباب هو المرحلة التي تبدأ باكتمال النضج الجنسي عن سنة (25)، كما يحددها بعض العلماء على أساس المعيار العمري بين الثانية عشر والثلاثين، أما علماء الاجتماع فإنهم يعتبرون أن مرحلة الشباب هي تلك المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دوره الاجتماعي. (محمد، 2010: 325)

الضغط النفسية:

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله الخطر نتيجة لذلك، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يومياً نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيد السريعة والمتعددة، وقد أدى هذا الازدياد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر اسم عصر الضغوط النفسية، وقد أشار (الجندي ومكاري، 2007) إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافراً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ومن ثم فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط.

مفهوم الضغوط النفسية:

يعرفها لازاروس و فوكمان (2001) أنها "حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع. (السميران والمساعد، 2014: 16)

مصادر الضغوط:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأنه البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها.

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي،

وهي:

- 1- ضغوط مصدرها العمل.
- 2- ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- 3- ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- 4- ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- 5- ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- 6- ضغوط تنشأ عن المصادر والتنظيمات العليا.
- 7- ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد. (العازمي، 2009: 58)

وقد تحدث كل من جيردانو وداسك عن أسباب الضغوط أو مصادرها عامة، حيث ضغطوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية، هي:

1- عوامل نفسية اجتماعية:

تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.

2- عوامل البيئة العضوية (الحيوية):

تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الإنزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة.

3- عوامل شخصية:

تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب والعدوانية. (الظفيري، 2007: 36)

أعراض الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي من خلال عدّة أعراض وهي:

- 1- الأعراض الجسدية: في رد فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وسرعة، تنتشج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق والإحساس باضطراب في المعدة.
- 2- الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.
- 3- الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزنين أو كئيبين.
- 4- الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه للقيام بسلوكيات مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عالٍ، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها. (بيرغ، 2004: 32)

أنواع الضغط النفسي:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيف، فقد صنّف سيلبي (Selye, 1980) صنّف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع وهي:

- أ- الضغط النفسي السيء: الذي يضع الفرد في متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.
- ب- الضغط النفسي الجيد: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.
- ج- الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي. (الزعبي، 2005: 11-12)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1- نظرية سيلي:

يعد هانز سيلي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسته الضغوط النفسية وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيلي نظرية أسماها (Theory Stress)، حيث عرف سيلي الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العمليات الجراحية.

وقد حدد سيلي ثلاثة مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة، وهي:

9. مرحلة الإنذار: تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس، وبإفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

10. مرحلة المقاومة: تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافةً إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

11. مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: يصبح الفرد في مرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت.

(السميران و المساعيد، 2014: 31-32)

2- نظرية كانون:

يعد كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، بسبب ارتباطها انفعال القتال أو المواجهة. (عسكر 2000: 26)

وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حي تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، وإلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن. (شاهين، 2007: 31)

3- نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

تتناول هذه النظرية الضغط النفسي على أنه مثير خارجي، لذا ركزت على أهمية البيئة، وأهميتها في صحة الفرد والمجتمع، وتعد محاولات (هولمزوراهي) لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية، والضغط النفسية التي يواجهها الأفراد، خير تعبير عن هذه النظرية، فقد ركزت على الأحداث التي تؤثر في الأفراد في مجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي، والاقتصادي، والدراسي، والاجتماعي، والمهني، والتي من الممكن أن تكون إيجابية أو سلبية. (الجبلي، 2006: 28)

4- نظرية التكيف المتبادلة :

يعتبر لازاروس العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها أي أنه ليس المثير و لا الاستجابة اللذان يحددان الضغط النفسي ، و قد اهتم لازاروس أهمية كبرى للتقييم الشخصية للمواقف و أهمية أقل للاستجابة الانفعالية وقد اهتم بدراسة المنغصات و المنعشات اليومية ، وأكد أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية و اجتماعية و نفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها و يضيف أن الضغط النفسي هو علاقة ثنائية بين الفرد و البيئة فالفرد يؤثر في البيئة و يتأثر بها. (السميران و المساعيد، 2014 : 42)

5. نظرية موارى:

تعد من النظريات الأولى أيضاً في تفسير الضغوط، وقد ربط موارى بين مفهومين أساسيين هما: الضغط والحاجة، وقد عرفها موارى بأنها: "تخيل ملائم، أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ (قوة تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اجاه معين). أما الضغوط فهي المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، والعلاقة بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبهات داخلية، تصحب معها مشاعر الانفعالات، قد تؤدي إلى حدوث الضغط إذا لم يؤد السلوك الظاهر إلى إشباعها، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا:

يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هو في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).

ب- ضغط بيتا:

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية، كما يدركها الفرد (وجود دال)، ويرى أن سلوك الفرد يرتبط على الأكثر ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا.

وقد استعرض موارى الضغط كالاتي:

ضغط نقص التأييد الأسري، وضغط الصداق والتعرض الكوارث، وضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصداقات، النبذ، الجنس، وطلب العطف من الآخرين، والسيطرة، والمنع، وضبط الاحتجاز. (الرشيدى، 1999: 325)

وبهذا استطاع موارى أن قدم لنا قائمة شاملة للضغوط، وأن يجمع فيها معظم الضغوط البيئية، أو مصادر الضغوط التي تكون ناتجة عن الفرد نفسه، أو من دائرة علاقات، سواء علاقة بمجمعه أم أسرته.

الدراسات السابقة:**تمهيد:**

سيتم عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث .

1- دراسة الزعبي (2002) - الأردن:

عنوان: مستوى القلق لدى طلبة البكالوريوس في جامعة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
أهداف الدراسة: التعرف على مستوى القلق لدى طلبة البكالوريوس وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، مثل الجنس ومستوى السنة الدراسية والتخصص.

أدوات الدراسة: استبانة القلق المعرفي التي أعدها ليندريوهورد لجمع المعلومات المتعلقة بحالة القلق.
عينة الدراسة: تكونت من (293) طالب وطالبة من التخصصات الدراسية والمستويات المختلفة في الجامعة.

نتائج الدراسة:

1. وجود متوسطات درجات القلق لدى طلبة جامعة مؤتة هي درجات متوسطة.
2. وجد أن درجات القلق عند الذكور أعلى منها عند الإناث.
3. كما أظهرت الدراسة أن الطلبة الأصغر سناً أكثر قلقاً.
4. أن طلبة كلية العلوم التربوية أكثر قلقاً من طلبة الكليات العلمية.
5. أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين يسجلون عبئاً دراسياً مرتفعاً لديهم درجات قلق أكثر من ذوي العبء المنخفض.
6. إلا أن الدراسة لم تظهر أي لمكان السكن أو المستوى الاقتصادي على درجات القلق لدى الباحثة.

2- دراسة سعود (2005) - سورية:

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم.
أهداف الدراسة: تعرف العلاقة بين قلق المستقبل وسمتي التفاؤل والتشاؤم.
عينة الدراسة: تكونت من (2224) طالباً وطالبة منهم (1041) طالباً و(1283) طالبة من طلاب جامعة دمشق.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس قلق المستقبل في إعداد الباحثة، ومقياس الكويت للمقياس إعداد أحمد عبدالخالق، ومقياس سمة القلق بسيلبرجر ترجمة وإعداد أحمد عبدالخالق، ومقياس الأمل إعداد سنايدر.
نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة النتائج التالية:

1. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ودخل الأسرة، كلما زاد أو ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل.
2. وجود ارتباط بين قلق المستقبل والمتغيرات النفسية (التفاؤل، التشاؤم، الأمل).
3. ارتفاع نسبة قلق المستقبل عند الإناث مقارنة مع الذكور.
4. انخفاض درجة قلق المستقبل مع التقدم بالعمر.
5. وجود علاقة ارتباطية موجبة مع دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

3- دراسة السبعوي (2006) - العراق:

عنوان الدراسة: قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي.
أهداف الدراسة: التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيري الجنس والتخصص الدراسي (علمي و إنساني) لدى أفراد العينة.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (578) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية.
نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى أفراد العينة.
2. وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث.
3. وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق المستقبل ومتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

دراسة الطاهر (2010) - الجزائر:

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل، دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط.
أهداف الدراسة: معرفة طبيعة للعلاقة بين مصادر الضغوط النفسية، قلق المستقبل لدى طلبة التخرج، كما هدفت تحديد الفروق بين الطلبة والطالبات في قلق المستقبل.
عينة الدراسة: بلغ تعداد العينة (120) طالب وطالبة أعمارهم بين (20-37) سنة.
أدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل ومقياس الأحداث الحياتية الضاغطة إعداد: زينب شقير.
نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود فروق بين الجنسين وبين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل.

4 . دراسة إبراهيم (1993): مصر

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام.
أهداف الدراسة: هو معرفة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام، حسب المتغيرات "جنس المعلم، مدة خبرته، علاقته بتلاميذه وحاجاته الإرشادية".
عينة الدراسة: طبقت على (80) معلماً من معلمي الفئات الخاصة، وأيضاً (100) معلم بالتعليم العام بالمنصورة.
أدوات الدراسة: الاستبانة.

نتائج الدراسة: أوضحت أن معلمي التربية الخاصة لديهم ضغوطات أكثر من معلمي التعليم العام، وأيضاً أوضحت هذه الدراسة ارتباطاً سالباً بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية، أما بالنسبة لنوعية المعلمين فالمعلمين الأكثر ضغوطاً هم الأكثر اضطراباً في علاقتهم بتلاميذهم، كذلك أظهرت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التعليم تتمثل في علاقة المعلم بزملائه وطلابه وإدارة مدرسته.

5 دراسة متولي (2000):

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

أهداف الدراسة: معرفة الفروق في الضغوط النفسية عند معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. **عينة الدراسة:** تكونت العينة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. **نتائج الدراسة:** أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، ونتائج هذه الدراسة أوضحت أن المعلمين والمعلمات مرتفعي مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، كما أنهم يشعرون بالانفعال والتوتر والشك والإحساس بالنقص وكذلك علاقتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

إجراءات البحث:

هي الأسلوب المنهجي المنظم الذي يستخدمه الباحث لدراسة إشكالية معينة، هادفاً بذلك الوصول إلى نتائج واضحة وفقاً لبراهين علمية تساعد في إيجاد حلول لتلك المشكلة، أو بمعنى آخر هي التصورات المتعلقة بتنفيذ البحث المقدم من خلال مجموعة من القواعد المتفق عليها من جانب خبراء البحث.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، يستخدم هذا المنهج بكثرة في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية بمختلف فروعها، وهو المنهج الذي يصف البحوث كما هي دون إدخال المتغيرات التي تحدث.

مجتمع البحث:

هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج البحث، لذا فإن الباحث يسعى إلى اشتراك جميع أفراد المجتمع، لكن الصعوبة تكمن في أن عدد أفراد المجتمع قد يكون كبيراً، بحيث لا يستطيع الباحث إشراكهم جميعاً.

الجدول (1) توزيع مجتمع البحث الحالي حسب التخصص الدراسي والجنس

مجموع	الجنس		التخصص الدراسي
	الإناث	الذكور	
644	499	145	إنجليزي
131	88	43	مكتبات
618	529	89	علم اجتماع
373	332	41	التربية
270	239	31	الصحة النفسية
340	323	17	علم النفس
2376	2010	366	المجموع

يتضح من جدول مجتمع البحث أنه تم استبعاد الأقسام الأخرى بكلية الآداب؛ وذلك لضيق الوقت المتاح لإنجاز البحث.

عينة البحث:

يمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث، ويغني الباحث عن مشاق دراسة المجتمع الأصلي، وتعرف العينة بأنها جزء ممثل لمجتمع البحث الأصلي.

حيث أنه تم اختيار البحث بطريقة عشوائية وبلغ عدد أفراد العينة (100) طالب وطالبة في كلية الآداب في التخصصات الموجودة داخل الكلية (إنجليزي، مكتبات، علم اجتماع، التربية، الصحة النفسية، علم النفس).

الجدول (2) توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي (كلية الآداب)

مجموع	الجنس		التخصص الدراسي
	الإناث	الذكور	
17	13	4	إنجليزي
10	6	4	مكتبات
18	16	2	علم اجتماع
19	19	-	التربية
16	16	-	الصحة النفسية
20	19	1	علم النفس
100	89	11	المجموع

أداة البحث:

تم اختيار مقياس قلق المستقبل والضغط النفسية لدى الشباب في كلية الآداب، وذلك بعد الاطلاع على بعض المقاييس ذات الصلة، وكذلك مراجعة بعض الأدبيات والدراسات المرتبطة بالموضوع.

مقياس قلق المستقبل:

تم اعتماد مقياس قلق المستقبل من إعداد (الخالدي، 2002)، ويشمل (48) فقرة، وبذلك يكون مجموع الفقرات (48) فقرة.

ثم وضع ميزان التصحيح متدرج خماسي (تعبّر عني تماماً، تعبّر عني كثيراً، تعبّر عني بدرجة متوسطة، تعبّر عني بدرجة قليلة، لا تعبّر عني على الإطلاق)، حيث يعطي تعبّر عن تماماً (صفر درجة) وتعبّر عني كثيراً (1) درجة) وتعبّر عني بدرجة متوسطة (درجتان) وتعبّر عني بدرجة قليلة (3 درجات) ولا تعبّر عني على الإطلاق (4 درجات) من أجل ذلك تم تصميم استبانة مقياس قلق المستقبل من (48) فقرة تحتوي على (33) فقرة سالبة تم تصحيحها على عكس الفقرات الإيجابية.

مقياس الضغوط النفسية:

تم اعتماد مقياس الضغوط النفسية من إعداد (زينب شقير)، ويشمل (58) فقرة، وبذلك يكون مجموع الفقرات (58) وبعد التعديل من قبل المحكمين، تم حذف ثلاثة فقرات ليصبح عددها (55) فقرة.

ثم وضع للمقياس ميزان تصحيح ثنائي العمود، حيث تمثل الخانة (نعم) أعلى درجة وبذلك تعطي (درجتان)

وتعطي الخانة الثانية (لا) (درجة 1) ومن أجل ذلك تم تصميم استبانة مقياس ضغوط النفسية التي تتكون من (55) فقرة، تحتوي على (55) فقرة سالبة يتم تصحيحها وفقاً لما ذكر سابقاً عكس الفقرات الإيجابية.

صدق المقياس:

قد اتبعت الباحثة عدد من الطرق لحساب صدق المقياس :

1- الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق أداة البحث من خلال الصدق الظاهري في ضوء ملاحظات المحكمين، قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية لمقاييس (قلق المستقبل والضغط النفسية) على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول المقياسين ومدى ملائمة الفقرات ومدى وضوحها وترابطها ومدى تحققها لأهداف البحث.

بعد ذلك قامت الباحثة بتفريغ مجموعة الملاحظات التي أبدتها المحكمين، وفي ضوء ذلك تم إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات التي تم الإجماع عليها المقياس في صورته النهائية.

2- الصدق البنائي:

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة.

ويبين الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباطية في محوري الاستبانة دالة إحصائية عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ، وبذلك يعتبر محوري الاستبانة صادقين لما وضعها لقياسه.

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للاستبانة

م	الفقرة	معامل سبيرمان للارتباط	القيمة الإجمالية (sig)
-1	قلق المستقبل	0.974	0.000
-2	الضغوط النفسية	0.814	0.000

ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس هو أن تعطي الاستبانة نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها عدة مرات متتالية، ويقصد أيضاً إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها، أو ما هي درجة اتساقه وانسجامه واستمراريته عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة، وقد تحققت الباحثة من ثبات استبانة الدراسة من خلال معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول (4).

م	الفقرة	معامل سبيرمان للارتباط	القيمة الإجمالية (sig)
-1	قلق المستقبل	48	0.879
-2	الضغوط النفسية	55	0.923

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (4) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة لكل مجال، حيث بلغت لجميع أبعاد الاستبانة (0.923) هذا يعني أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً.

التطبيق النهائي:

- 1- إعداد الأدوات بصورتها النهائية بعد التأكد من صدق وثبات المقياس.
- 2- تحصلت الباحثة على إحصائية بأعداد الطلاب والطالبات للسنة الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة لكلية الآداب، إلا أن عينة الذكور لم تصل إلى العدد المطلوب لعدم تواجدهم.
- 3- بعد إجراء الصدق والثبات تم توزيع (150) استبانة على عدد جميع عينة البحث.
- 4- تم معالجة (100) استبانة فقط، وذلك لعدم استرجاع بعض الاستبانات.
- 5- تم تصحيح أداة البحث (الاستبانة) وفقاً لمفتاح التصحيح لكل من قلق المستقبل والضغوط النفسية.
- 6- تمت المعالجة الإحصائية من خلال جهاز الحاسوب باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على نتائج الدراسة التي قام بها أ. سرور الطويل.
- 7- بناءً على تلك النتائج وتفسيرها تم استخراج مجموعة من الاستجابات على تساؤلات البحث، حيث قدمت بناءً عليها التوصيات للاستفادة منها في ميدان علم النفس والحد من الضغوط النفسية وقلق المستقبل.

عرض النتائج وتفسيرها:

يتم في هذه المرحلة عرض لتحليل واختبارات مقاييس الدراسة، وذلك من خلال الإجابة على تساؤلات البحث، وتعتبر أبرز نتائج المقياس التي يتم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها.

التساؤل الأول: وينص على: "ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة كلية الآداب - جامعة مصراتة؟". تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) والترتيب لمعرفة مستوى قلق المستقبل، والجدول التالي يوضح ذلك:

المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T.test	مستوى المعنوي
قلق المستقبل	100	1.3	1.4011	-33.775	0.000

إذا بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث حوالي (1.3) بدرجة انحراف معياري وقدره (1.40) ومستوى معنوية مشاهد (0.000) أقل من (5%) فهذا يعني بأن طلبة الكلية لديهم قلق المستقبل منخفض جداً. إن هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير خصوصاً أن عينة البحث الحالي هي من الشباب، حيث تعد هذه الفترة بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل الذي يتطلب من الشباب مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليه حياتهم المستقبلية فيما بعد.

التساؤل الثاني: ينص على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة". تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) لمعرفة مستوى الضغوط النفسية.

جدول (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية.

المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T.test	مستوى المعنوي
الضغوط النفسية	100	1.3	0.19264	-85.3	0.000

إذا بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث حوالي (1.3) بدرجة انحراف معياري وقدره (0.1926) ومستوى المعنوي (0.000) أقل من (5%)، فهذا يعني بأن طلبة الكلية لديهم الضغوط النفسية منخفض جداً. وقد يرجع ذلك أن معظم الطلبة يتمتعون بصحة نفسية، رغم الظروف التي يمر بها المجتمع من أزمات اقتصادية وحروب .

التساؤل الثالث: ينص على: "هل توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب - جامعة مصراته؟".

لاختبار وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان.

جدول (7) يوضح معامل ارتباط سبيرمان للعلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

المتغير	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
قلق المستقبل الضغوط النفسية	0.687	0.000

أظهرت النتائج في الجدول (7) وجود علاقة معنوية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.687) وقيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.000) وهي أقل من (5%) وتشير إلى معنوية العلاقة بين المتغيرين، أي أن قلق المستقبل له علاقة ارتباطية طردية بالضغوط النفسية.

يتضح من عرض النتائج أنه كلما زاد الضغط النفسي للطلبة زاد قلق المستقبل لديهم، وعلى العكس من ذلك، كلما انخفضت أو قلت درجة الضغط النفسي للطلبة انخفضت درجة قلق المستقبل لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليها نتائج الدراسات السابقة، والتي انتهت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

التساؤل الرابع: وينص على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته؟".

تم دراسة اختلاف الآراء لمتغير الجنس عن طريق اختبار T.test وكانت النتائج كما بالجدول (8).

القرار	مستوى المعنوية	الوسط الحسابي		البعد
		أنثى	ذكر	
لا توجد اختلافات	0.882	1.396	1.251	قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية

من خلال الجدول نجد أن عدم وجود فروق بين الجنسين لقلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب - جامعة مصراته؛ نظراً لأن مستوى المعنوي الشاهد (0.05)، حيث بلغت (0.882)، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة كلية الآداب وفقاً لمتغير الجنس .

التساؤل الخامس: ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب؟".

تم دراسة اختلاف الآراء لمتغير الجنس عن طريق اختبار T.test وكانت النتائج كما بالجدول (9).

القرار	مستوى المعنوية	الوسط الحسابي		البعد
		أنثى	ذكر	
لا توجد اختلافات	0.649	1.429	1.178	قلق المستقبل

من خلال الجدول السابق نجد أنه لا توجد اختلافات معنوية بين الجنسين لقلق المستقبل؛ نظراً لأن مستوى المعنوية بلغت (0.649)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومتغير الجنس. التساؤل السادس: ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب؟". تم دراسة الاختلافات بين الآراء لمتغير الجنس عن طريق اختبار T.test وكانت النتائج كما بالجدول (10).

القرار	مستوى المعنوية	الوسط الحسابي		البعد
		أنثى	ذكر	
توجد اختلافات	0.05	1.364	1.24	الضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس؛ وذلك لصالح الإناث، حيث بلغ الوسط الحسابي للذكور (1.324) والإناث (1.364). يمكن تفسير هذه النتيجة المتعلقة بارتفاع الضغط النفسي لدى الإناث مقابل الذكور في ضوء عدم ارتباط الضغط النفسي بفئة معينة من الأفراد دون الأخرى، ولكن تتفاوت مستويات الضغط وأشكاله من فئة إلى أخرى استناداً إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط ومسؤوليات، الأمر الذي قد يضع الفرد في صراعات تجعله دائم التفكير بما يكون عليه، وبالتالي فإن ما ينظر إليه الفرد من آمال وطموحات يسعى إلى تحقيقها، وبين اصطدامه بالواقع الذي لا يلبي هذه الطموحات.

التوصيات:

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- العمل على إنشاء برامج إرشادية لمساعدة الطلبة الذين يعانون من قلق المستقبل بشكل فردي للتخفيف من حدته.
- 2- إشراك الطلبة الجامعيين في فعاليات تدعم مواهبهم من مهرجانات وندوات تساهم في نظرة متفائلة للمستقبل.

المقترحات:

تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية:

- 1- إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث الحالي على طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- إجراء دراسة تتناول فعالية برامج إرشادية لتخفيف الشعور بالضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة.
- 3- دراسة العلاقة بين ضغوط النفسية وقلق المستقبل بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.
- 4- إجراء دراسة تستهدف الضغوط النفسية في ضوء متغيرات أخرى كالتخصص، ومكان الإقامة.

المراجع

أولاً: الكتب:

1. بني يونس، محمد (2004): مبادئ علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
2. السميان ، تامر حسين علي ، المساعيد ، عبد الكريم عبدالله (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، الأردن عمان
3. الرشيدى، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
4. زهران، حامد عبدالسلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
5. عثمان ،فاروق السيد(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
6. عبد المعطى ، حسين مصطفى (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها القاهرة، مصر .
7. بيرغ ، ناتالي(2004) أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، بيروت :الدار العربية للعلوم.
8. شقير، زينب (2005): مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
9. الشناوي، محمد محروس (2000): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
10. الطيب، محمد عبدالظاهر (2007): قلق المستقبل، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر .
11. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، مكتبة الإسكندرية، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. عسكر، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليبها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
13. عكاشة، فتحي محمود (1999): علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية، الإسكندر.
14. ثانياً: الرسائل العلمية:
15. بلكيلاني، إبراهيم (2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.
16. بلكيلاني، إبراهيم محمد (2008): تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير، جامعة أوسلو.
17. جبر، أحمد (2012): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة - فلسطين.
18. الجبلي، منى عثمان عبدالله (2006): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.

19. الحربي، تهاني (2014): القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض - السعودية.
20. الزعبي، نزار مجد يوسف (2005): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية محافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية.
21. الزعلان، إيمان (2015): قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الطفل مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمختصين، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
22. سعود، ناهد شريف (2005): قلق المستقبل وعلاقته بمسئتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.
23. شاهين، هالة عطية محمد (2007): الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعايدين، رسالة ماجستير منشورة، القاهرة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
24. الظفيري، علي حبيب (2007): مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة نمار، اليمن.
25. العازمي، مناحي فهد (2009): الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
26. عبدالمحسن، مصطفى (2007): فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أسبوط.
27. الفاغوري، أيهم علي (2007): قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعايدين (دراسة ميدانية على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعايدين من أبناء محافظة القنيطرة)، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم التربية الخاصة، سوريا.
28. مسعود، سناء (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة شخصية، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة طنطا، بكلية التربية، مصر.
29. العامرية، منى نيهان (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي والأسري بمحافظة الداخلية، جامعة نزوي، سلطنة عمان، 2014.
30. عبد الحليم، اشرف محمد (2010) قلق المستقبل وعلاقته بمعني الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الرشد النفسي، جامعة الشمس.

ثالثاً: المجالات العلمية:

31. الزعبي، م، م (2002): مستوى القلق لدى طلبة البكالوريوس في جامعة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، مجلة كلية التربية، 2 (18)، ص2-30.
32. السميري، نجاح وصالح، عايدة (2013): فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (2)، العدد (21)، ص63-98.
33. الطاهر، بن التيجاني (2010): مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (1)، ص262-285، الجزائر.
34. الطيب، محمد عبدالظاهر (2007): قلق المستقبل، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، النشرة الشهرية، العدد (67)، مصر.
35. محمد، هبة (2010): قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان (26-27)، العراق.
36. القسبي، فتحية العربي (2014) مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط النفسية الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعية، العدد (16) مجلد 4.
37. صبري، إيمان (2003) بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلة 13 العدد (38).