

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي: 2022/.....

رقم التسجيل: 171735098034

171735088041

الضغط النفسي أثناء التدريس التناوبي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من
الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج - قسم علم النفس -
دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبين:

◀ عبد الرؤوف بعجي

◀ زكرياء زنات

إشراف الدكتور:

◀ عزوز كتفي

الموسم الجامعي: 2022/2021

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي أثناء التدريس التناوبي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس، دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستعانة بمقياس الضغط النفسي من إعداد نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار (2005)، ومقياس قلق المستقبل ل غالب المشيخي (2009)، حيث طبقت الدراسة على عينة تكونت من 82 طالب.

وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss 24، وحساب معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة، واختبار t لعينتين مستقلتين، واختبار ANOVA، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

✓ مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج منخفض.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص.

✓ مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج منخفض.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص.

Abstract

The study aimed to know the relationship between psychological pressure during rotational teaching and future anxiety among students who are about to graduate from the Department of Psychology, a field study at the University of Mohamed Boudiaf - M'sila, where the researcher used the descriptive approach, and the use of a psychological stress scale prepared by Nabil Kamel Dukhan and Bashir Ibrahim Al-Hajjar (2005), and a scale Future Anxiety by Ghaleb Al-Masikhi (2009), where the study was applied to a sample of 82 students.

After collecting and analyzing data statistically using the statistical package for the social sciences Spss 24, calculating the Pearson correlation coefficient to study the relationship, t-test for two independent samples, and ANOVA test, the study reached the following results:

- There is a statistically significant relationship between psychological stress and future anxiety among students who are about to graduate.
- The level of psychological stress among students who are about to graduate is low.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among the study sample due to the specialization factor.
- The level of future anxiety among students about to graduate is low.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among the study sample due to the specialization factor

شكر وعرفان

الحمد لله تعالى الذي مهد طريقنا لإنجاز هذا البحث...

لا يسعنا في هذا المقام الكلمات إلا أن نعبر عن خالص شكرنا وتقديرنا

إلى أستاذنا الفاضل كتفي عزومر الذي قدم لي كل الدعم والجهد العلمي، وكان الناصح

لنا طيلة فترة إنجاز هذا البحث، وكان لإشرافه على هذا العمل الدور الكبير في وصوله

إلى أفضل صورة ممكنة.

شكرنا وتقديرنا أيضاً إلى كل من نهلت من فيض علمهم... أساتذتنا الأفاضل بقسم علم

النفس - جامعة المسيلة -

والى كل من ساهم سواء من قرب أو بعيد في دعم هذا



إهداء

إلى من أوصى عليهما الرحمان

والدينا الكريمين الذين تعبوا كثيرا من أجل تربيتهما.

إلى كل أفراد عائلتنا سندنا الدائم في الحياة.

إلى من قيل فيهم: "قلبي من تصاحب أقل لك من أنتة"

فكانوا هويتنا

أصدقائنا الأفاضل

وإلى كل من سيقراً هذه المذكرة



فهرس المحتويات

شكر وعرقان.....	
إهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق.....	
مقدمة:.....	أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.الإشكالية:.....	6
2. فرضيات الدراسة:.....	8
3. أهداف الدراسة:.....	8
4. أهمية الدراسة:.....	9
5. مصطلحات الدراسة:.....	10
6. الدراسات السابقة:.....	11

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد	22
1. مفهوم الضغط النفسي.....	23
2. مصادر الضغوط النفسية:.....	24
3.مستويات الضغوط النفسية:.....	25
4.النظريات المفسرة للضغط النفسي:.....	26
5.أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:.....	31
6.التعليم التآوبي:.....	32
خلاصة الفصل:.....	34

الفصل الثالث: قلق المستقبل

36	تمهيد:
37	1. مفهوم قلق المستقبل:
39	2. أسباب قلق المستقبل:
40	3. أعراض قلق المستقبل
41	4. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
44	5. بعض استراتيجيات مواجهة قلق المستقبل:
46	خلاصة الفصل:

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

48	تمهيد:
48	1. الدراسة الاستطلاعية:
48	1.1. العينة الاستطلاعية:
48	2.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:
49	2. الدراسة الأساسية:
49	1.2. منهج الدراسة:
49	2.2. مجتمع الدراسة:
49	3.2. عينة الدراسة:
51	4.2. حدود الدراسة:
51	5.2. أدوات الدراسة:
56	6.2. الأساليب الإحصائية:
57	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

59	تمهيد:
----	--------

59.....	1. عرض النتائج وتفسيرها:
59.....	1.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى:
61.....	2.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية:
62.....	3.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:
64.....	4.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:
65.....	5.1. عرض ومناقشة الفرضية العامة:
66.....	2. خلاصة عامة:
67.....	3. التوصيات والاقتراحات
69.....	قائمة المراجع
75.....	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع قسم السنة الثالثة ليسانس قسم علم النفس حسب التخصص والجنس	49
2	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص والجنس	50
3	يوضح العبارات المحددة من طرف المحكمين	51
4	معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	53
5	يبين أبعاد مقياس قلق المستقبل	53
6	نتائج حساب الصدق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وأبعاده	54
7	يمثل معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة بإستعمال ألفا كرونباخ	56
8	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي	59
9	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير الجنس	59
10	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير التخصص	60
11	يمثل نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA حسب متغير التخصص	61
12	يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل	62
13	يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير الجنس	63

63	يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير التخصص	14
64	يمثل تحليل ألتباين الأحادي ANOVA حسب التخصص	15
65	يمثل العلاقة بين الضغط النفس وقلق المستقبل	16

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الر قم
76	النزاهة العلمية	1
78	وثيقة إيداع المدكرة	2
79	استبيان الدراسة	3
84	نتائج الدراسة	4

مقدمة

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الضغوط ماهي إلا رد فعل للمتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، ليس هناك إنسان على وجه البسيطة إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة على نحو يكاد يكون يومياً، وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدثها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت إلى آخر لدى الشخص نفسه.

ومع إنتشار فيروس (كورونا) الذي يعتبر من أهم الأسباب التي زادت الضغوط النفسية في السنوات الثلاث الماضية، وما ترتب على ذلك من إجراءات تمثلت في الحجر الصحي، والدعوة إلى البقاء في المنازل، ومنع التنقل والسفر، إضافة إلى انتشار الشائعات والمعلومات المغلوطة في وسائل التواصل الاجتماعي، وما تبته وسائل الإعلام المحلية والعالمية على مدار الساعة من تزايد في أعداد الإصابات والوفيات، فأصبح الناس يعيشون حالة من القلق والتوتر والضغط النفسي انعكس على أفراد المجتمع.

ولم يسلم المجتمع الجزائري على غرار باقي دول العالم من جائحة كورونا، وما تبعها من خوف وارتباك لدى الساسة والعامّة، نتيجة اجتياحها جل الأنظمة الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية...إلخ، حيث اتضح فيها هشاشة مستوى الأداءات المؤسساتية في عصر العولمة والحدّات، حتى في كبريات الدول التي عجزت عن احتواء الأزمة.

وقد كان تعليق الدراسة بجميع أطوارها من بين أهم القرارات التي اتخذت عقب انتشار هذا الفيروس، وذلك مع بداية النصف الأول من شهر مارس 2020 بما فيها التعليم الجامعي، مما جعل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تلجأ إلى تقنية التعليم عن بعد عبر الأنترنت، ثم تبني سياسة التدريس التناوبي بداية من موسم 2021/2022.

وساهم انتشار جائحة الكورونا في زيادة الضغوط على الطالب الجامعة خاصة منهم المقبلين على التخرج، إضافة الى ما يتعرض له من مستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذا يحدث تبعا لما يمر به الطالب من مواقف وظروف وهذه الضغوط تُولد من

تراكم تكاليف ومتطلبات الحياة الجامعية مما يترتب عليها الكثير من السلبيات، إذ تجثم بأثقالها على عزيمتهم ورغبتهم في الدراسة فإما أن تضعهم في حالة تأهب واستنفار للتصدي لها، أو الرضوخ والعجز عن مواجهتها، الشيء الذي ينعكس أداءه الدراسي.

وتشير الدراسات أن الضغوط التي يواجهها الطالب سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه خاصة مع تفشي جائحة كورونا، وعدم قدرة التدريس التناوبي على تلبية احتياجاته يمكن أن تكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق إذا لم يستطع مواجهتها والتكيف معها، ولعل ما يميز هذا القلق هو أنه يتجه نحو المستقبل، إذ أن الطلبة المقبلين على التخرج في مرحلة يقتربون فيها من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة إلا أنهم في ذات الوقت يجدون أنفسهم في واقع ثقل فيه فرص تحقيق هذه الطموحات، وأوضاعه الاقتصادية والاجتماعية محدودة خاصة مع الأزمة التي سببها إنتشار فيروس الكورونا، مما يزيد من شعورهم بالقلق من المستقبل.

ويعتبر قلق المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطرا علي صحة الأفراد وإنتاجياتهم حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش. وعليه فمعرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع، والكشف عن المستويات التي يعاني منها الطلبة المقبلين على التخرج سواء على مستوى الضغط النفسي أو قلق المستقبل.

وشملت هذه الدراسة جانبين : نظري وميداني، حيث اشتمل الجانب النظري على ثلاثة فصول، يمثل الأول الإطار العام للدراسة، طرحت فيه الإشكالية وصيغت فيه الفرضيات وبينت أهمية وأهداف الدراسة وضبطت مصطلحاتها، علاوة على الدراسات السابقة، بينما تعرض الفصل الثاني الى الضغط النفسي من حيث المفهوم ومصادر الضغوط النفسية التي تواجه الفرد ومستوياته، وأهم النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي مثل نظرية (HANS- SELLY, 1956)، نظرية هنري موراي (Murray, 1931)،

ونموذج "سبيل برجر" Spille Berger...الخ، والأساليب والاستراتيجيات لمواجهة هذا الضغط، وأخيرا نظرة عامة لمفهوم التعليم التناوبي.

فيما تناول الفصل الثاني قلق المستقبل، وبداية تم التطرق الى مفهوم القلق بشكل عام، ثم التطرق الى مفهوم قلق المستقبل من حيث المفهوم والأسباب التي تؤدي الى قلق المستقبل، والأعراض التي تظهر على ذوي قلق المستقبل، وأهم النماذج المفسرة لقلق المستقبل التحليلية، المعرفية، السلوكية والانسانية، وأخيرا تناولنا بعض الاستراتيجيات لمواجهة 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 البيانات، ومناقشة الفرضيات في ضوء ما تم عرضه في الجانب النظري، بالإضافة إلى خلاصة البحث واقتراحاته.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغيراً في الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والعقلي المعرفي بشكل واضح وملحوظ، ويؤكد جودانف Goodenough بأن الجامعة في عصرنا لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة، وإنما أصبحت الحياة ذاتها (البناء، 2008، ص 691)، لذلك نجد أن الطالب قد تواجهه بعض المعوقات ومنها مواقف الحياة الضاغطة التي قد يتعرض إليها يومياً، والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم.

فقد تصبح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية والاجتماعية والإدارية من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة، حيث تعد مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحاً من المراحل السابقة، كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعيين، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والظروف الأسرية والصحية التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى القضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية. (القدومي، 2011، ص 652).

فالطالب الجامعي ليس بمنأى عن المواقف الحياتية الضاغطة، والصراعات المختلفة، وهو ما جعل العديد من الباحثين يهتمون بدراسة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطلبة الجامعيون في حياتهم، وكيفية التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم عن هذه المواقف من آثار ضارة في حياة الطالب، في حين ركز فريق آخر من الباحثين في كيفية استخدام الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الطالب للمواقف الضاغطة محاولاً التكيف معها.

ويشير مفهوم الضغط النفسي بصفة عامة إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، ويشتمل الضغط النفسي على انفعالات غير سارة قد

تترافق أفكار سلبية، وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي من الإجهاد والتوتر، وقد يرافق الضغط النفسي حالة من القلق، فقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي... بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. (خليفي، 2018، ص 44)

والضغوط النفسية عند لازاروس Lazarus هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط". (بن عباد وعيسو، 2021، ص 4)

وأشار في نظريته التقدير المعرفي إلى أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين الأولى الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات تظهر في الموقف، ويتضح في هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة للفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه. (نسيمة ملاك، 2018، ص 6)

ولعل أكثر ما يزيد الضغط النفسي لدى الشباب الجامعي هو التفكير في المستقبل، فالطالب الجامعي يفكر في الغد بشكل دائم، ويتخوف مما يخفي المجهول له، فالحسر الأكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل، فإن قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤية الواضحة عن إمكانياته ويفشل قدراته، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية، التي تحقق له السعادة.

وانطلاقا مما سبق جاءت دراستنا هذه للإجابة على التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس؟

وتتفرع عنه التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة قسم علم النفس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص؟

- ما هو مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة قسم علم النفس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس.

2.2 الفرضيات الفرعية:

- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص.
- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص.

3. أهداف الدراسة:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة الى:

- التعرف على ما إذا كان هنالك علاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة قسم علم النفس بجامعة المسيلة
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة قسم علم النفس بجامعة المسيلة

- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة وفقا لعامل التخصص.

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة قسم علم النفس بجامعة المسيلة

- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وفقا لعامل التخصص.

4. أهمية الدراسة:

تكتسي هذه الدراسة الأهمية من خلال تطرقها للإحدى الموضوعات الهامة وهو الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، كون الطالب الجامعي في مرحلة بناء لشخصيته ومستقبله، وفي حالة فشله في التصدي لمختلف المواقف الحياة الضاغطة فإن هذا سيؤثر في توافقه السوي في كافة المجالات، وهو ما قد يسبب له قلق وخوف مما قد يواجهه في المستقبل.

كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحات الطلبة لاحقا.

تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال، في محاولة للمساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلبة الجامعيين الذين يعانون من الضغوط النفسية، ومساعدتهم على التخطيط لمستقبلهم.

5. مصطلحات الدراسة:

1.5. الضغط النفسي:

ترجع الأصول اللغوية لمصطلح الضغط "stress" إلى الاسم اللاتيني "stringere"، بمعنى يشد بتصلب تضيق وحصر، كما يشير إلى الإحساس بالغم والضيق الذي يخنق القلب، والشعور بالوحدة والإهمال والعجز. (بقال، 2012، ص 78) يعرفه (سهير & الشافعي، 2012، ص 320) بأنه يتمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الجامعة.

كما يعرفها (العزاوي، 2014، ص 328) بأنها: "مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية." (العزاوي، 2014، ص 328). ويعرف الضغط النفسي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

2.5. القلق:

كلمة القلق جاءت من الكلمة اللاتينية (Anxietes) والتي تعني اضطراباً في العقل وهو حالة نفسية عرفت في الماضي بحالات الخوف والهم التي تؤدي الإنسان نفسياً وجسيمياً. (الشاوي & سبتي، 1999، ص 20)

وفي اللغة العربية: قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق. (ابن منظور، 1999، ص 154)

ويعرفه زهران (1978، ص 397) بأنه حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية.

3.5. قلق المستقبل:

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده في المستقبل، وينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيسيولوجية، ويتمظهر في ثلاث مظاهر هي: المعرفية السلوكية والجسدية (كرماش، 2016، ص 229) أما إجرائياً فيعرف بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

4.5. طلبة الجامعة: وهم طلبة السنة الثالثة من التعليم الجامعي الذين يزاولون دراستهم بقسم علم النفس في أحد التخصصات التالية: علم النفس العيادي، علم النفس تنظيم وعمل، توجيه وإرشاد.

5.5. التعليم بالتناوب: نوع من التعليم الذي يزوج بين التعليم الحضوري والتعليم الذاتي.

6. الدراسات السابقة:**1.6. الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي:**

- دراسة خليفي نادية (2018): بعنوان " الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة" -دراسة ميدانية على عينة من طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تيزي وزو.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده "سيد عبد الحميد مرسي"، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوازدة"، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع. وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط لبيرسون:

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية،

الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

✓ وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

- دراسة خضراوي نبيل (2019): بعنوان "علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج"- دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي والطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج وتحديد الفروق بين الطلبة في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعاً لمتغير التخصص مع الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح وتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (132) طالبا بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة واختيرت بطريقة عشوائية بسيطة.

واعتمد الباحث على استبانة الضغط النفسي من إعداد نبيل كامل وإبراهيم الحجار (2005)، ومقياس مستوى الطموح لمعوض عبد العظيم (2005)، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم الاستعانة ببرنامج SPSS.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

- دراسة أحمد موسى الزهراني (2018): بعنوان "الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة جدة - السعودية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلاً من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، لدى طلاب جامعة جدة، استخدم الباحث

المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد الباحث ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد العازمي (2013)، ومقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة- من إعداد عديلي (2017)، تم تطبيقها على عينة عشوائية طبقه قوامها (150) طالباً من طلاب جامعة جدة.

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج الآتية:

✓ وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)، أما مستوى دافعية الإنجاز، فحصل على متوسط (3.38) فيما حصل التوافق الأكاديمي على متوسط (3.85)، وكلاهما بتقدير (مرتفع).

✓ وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة.

✓ وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة.

✓ وجود إسهام دال إحصائياً لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة.

2.6. الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل:

- دراسة أحلام يحي (2019): أطروحة دكتوراه في علوم التربية، بعنوان "فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف- المسيلة-"

هدفت الدراسة الحالية إلى الإعداد والتحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي.

وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة محمد بوضياف

بالمسيلة. ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) وبرنامج إرشادي نفسي ديني (إعداد الباحثة). وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مجالات التقييم، اختبار (ت) للفروق، معادلة كوهين لاستخراج حجم الأثر (Cohen's d)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى متوسط من قلق المستقبل.
✓ للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى طلبة الجامعة.

✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.

✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

- دراسة فتحي وادة (2019): بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وشملت عينة الدراسة على (449) طالبا وطالبة من التخصصين العلمي والأدبي للسنة الجامعية (2016-2017)، كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق المعاينة العشوائية الطبقية، وطبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل المشيخي (2009)، ومقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث، 2016) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة) لدى عينة الدراسة.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة.

- دراسة فتحية سالم سالم أعجال (2015): بعنوان: "قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات" - دراسة ميدانية بكلية الآداب بجامعة سبها بليبيا - هدفت الباحثة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها وعلى الفروق بين الشباب الجامعي بكلية تبعا لمتغيري النوع والمستوى الدراسي، وقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل (الخالدي، 2002) وذلك على عينة مكونة من (139) شابا وشابة، كلية الآداب جامعة سبها، وذلك باستخدام المنهج الوصفي (المسح بالعينة)، وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية SPSS لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

✓ إن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق الوسط في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، الأسرية) والدرجة الكلية للمقياس بدرجة دالة إحصائية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالي مقياس قلق المستقبل (الاجتماعي والأسري).

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي، الاقتصادي، الصحي) والدرجة الكلية للمقياس.

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سبها تبعا لمتغير المستوى الدراسي (المستوى الأول والثاني، المستوى الثالث والرابع) في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي، الاجتماعي، الصحي، الأسري)

والدرجة الكلية للمقياس ماعدا المجال (الاقتصادي) حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية.

1.5. الدراسات التي تناولت المتغيرين معا:

- دراسة التيجاني بن الطاهر (2010): بعنوان "مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل" - دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط.

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين مختلف مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب المقبلين على التخرج وقلق المستقبل.

حيث تم تطبيق الدراسة على عينة دراسة مكونة من 120 طالب من طلاب جامعة الأغواط، بالاعتماد على المنهج الوصفي، وقد استعمل الباحث مقياس "الأحداث الحياتية الضاغطة" ومقياس قلق المستقبل لزينب محمد شقير.

توصلت الدراسة إلى إثبات وجود هذه العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وعدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعا للجنس والتخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

- دراسة رزيقة محذب & مليكة سليمان (2021): بعنوان "الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج" - دراسة ميدانية بجامعة تيزي وزو

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 150 طالب وطالبة بجامعة مولود معمري تيزي- وزو، ولقد تم تطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب بن محمد المشيخي (2009)، ومقياس الضغوط النفسية لفنستين وآخرون (1993).

وأُسفرت النتائج الى:

✓ وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج.

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي.

✓ توجد فروق دال إحصائية بين الذكور والإناث في متغير قلق المستقبل لصالح الإناث.

- دراسة سماء محمد الجروشي (2021): بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة مصراتة - ليبيا"

هدف هذا البحث إلى معرفة مدى مستوى قلق المستقبل، وإذا كان هناك علاقة بينه وبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنوات الأولى في المرحلة الجامعية، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي.

وقد اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية من كلية الآداب للسنة الجامعية الأولى، حيث بلغت عينة الدراسة (100) مقسمين إلى ذكور وإناث، أعمارهم ما بين (18-24) وتم إجراء وتقييم المقاييس ذلك للتحقق من أهداف وفروض البحث، وقد تم اختيار (T. TEST) لإيجاد الفروق بين المتوسطات المجموعات، وحيث يعد الأنسب من تحقق من فروض البحث.

وقد أوضحت النتائج الآتي:

✓ 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.

✓ 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.

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

- التعقيب على الدراسات السابقة:

أ. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

✓ من حيث الموضوع: اتفقت الدراسة الحالية مع خليفي نادية (2018)، ومع دراسة خضراوي نبيل (2019)، ومع دراسة أحمد موسى الزهراني (2018) في تناولها لمتغير الضغط النفسي.

✓ من حيث العينة: اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة خليفي نادية (2018)، خضراوي نبيل (2019)، أحمد موسى الزهراني (2018)، في اعتمادها على الطالب الجامعي كعينة للدراسة

✓ من حيث البيئة: اختلفت دراستنا الحالية مع دراسة أحمد موسى الزهراني (2018) التي تمت على البيئة السعودية، فيما اتفقت مع دراسة خليفي نادية (2018)، خضراوي نبيل (2019) التي أجريت في البيئة المحلية.

✓ من حيث المنهج اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في اعتمادها على أسلوب المنهج الوصفي الارتباطي.

- من حيث أدوات الدراسة: اختلفت الدراسات في كيفية قياس التمرد، فبعض الدراسات تم استخدام مقياس من إعداد الباحث نفسه، مثل أحمد موسى الزهراني (2018)، أما الباحثة خليفي نادية (2018) فقد تبنت مقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوازدة"، في حين أن خضراوي نبيل (2019) فقد تبنت مقياس من إعداد نبيل كامل وإبراهيم الحجار (2005)، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية

✓ من حيث النتائج: اتفقت الدراسة الحالية مع أحمد موسى الزهراني (2018) في وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى عينة الدراسة

ب. الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

✓ من حيث الموضوع: اتفقت الدراسة الحالية مع أحلام يحي (2019)، ومع دراسة فتحي وادة (2019)، ومع دراسة فتحية سالم أعجال (2015) في تناولها لمتغير قلق المستقبل

✓ من حيث العينة: اتفقت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات السابقة في تناولهم لطلاب الجامعة كعينة للدراسة

✓ من حيث البيئة: اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة فتحية سالم سالم أعجال (2015) البيئة الليبية، في حين اتفقت مع دراسة أحلام يحي (2019)، ودراسة فتحي وادة (2019) البيئة الجزائرية.

✓ من حيث المنهج: اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات مثل فتحي وادة (2019) وفتحية سالم سالم أعجال (2015) في اعتمادهم على المنهج الوصفي، في اختلفت مع دراسة أحلام يحي (2019) في اعتمادها على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

✓ من حيث أدوات الدراسة: اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة فتحية سالم سالم أعجال (2015)، فيما اتفقت مع دراسة أحلام يحي (2019)، ودراسة فتحي وادة (2019) في اعتمادها على مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009).

✓ من حيث النتائج: كانت نتائج دراسة فتحي وادة (2019)، ودراسة فتحية سالم سالم أعجال (2015) وجود مستوى متوسط في قلق المستقبل وهو ما يختلف مع الدراسة الحالية التي أسفرت عن وجود مستوى منخفض من قلق المستقبل.

ج. الدراسات التي تناولت الموضوعين معا:

✓ من حيث الموضوع: اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة التيجانى بن الطاهر (2010)، رزيقة محذب & مليكة سليمان (2021)، سماء الجروشي (2021) في دراستها للعلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل

✓ من حيث العينة: اتفقت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات السابقة في تناولهم لطلاب الجامعة كعينة للدراسة

✓ من حيث البيئة: اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة سماء الجروشي (2021) البيئة الليبية، في حين اتفقت مع التيجانى بن الطاهر (2010)، ودراسة محذب وسليمانى (2021) البيئة الجزائرية.

✓ من حيث المنهج: اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في اعتمادها على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

✓ من حيث أدوات الدراسة: اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محدب وسليمانى (2021) في اعتمادها على مقياس غالب المشيخي (2009)، فيما اختلفت معه في مقياس الضغوط النفسية حيث اعتمدتا على مقياس الضغوط النفسية لفنستين وآخرون (1993) واختلفت مع دراسة كل من تيجاني بن الطاهر (2010) ودراسة سماء الجروشي (2021) من حيث الأدوات المستخدمة.

✓ من حيث النتائج: اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل.

❖ تميزت الدراسة الحالية في اهتمامها بالضغوط النفسية وقلق المستقبل في ظل تفشي وباء الكورونا، وتغيير نظام التدريس في الجامعات الجزائرية من التعليم الحضوري، الى التعليم عن بعد، ثم الاعتماد على التدريس التناوبي ابتداء من موسم 2021/2020

❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي وقلق المستقبل وما تناولته من إطار نظري أو التصميم البحثي وكذلك الإجراءات المنهجية والعينة والأدوات المستخدمة، وفي ضوء ذلك تمكن الباحث من تحديد الفروض العلمية لدراسته ويسعى لمحاولة التحقق من تلك الفروض.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. مصادر الضغط النفسي.
3. مستويات الضغوط النفسية.
4. النظريات المفسرة للضغط النفسي.
5. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.
6. التدريس التناوبي.

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، حيث أصبحت الضغوط النفسية في عصرنا الحالي كثيرة ومتعددة نظرا لكثرة تعقيدات الحياة وتشعبها، وكثرة متطلباتها، مما جعل المجتمع عرضة لضغوط نفسية أثرت على السير الحسن الحياة الأفراد والجماعات باختلاف أعمارهم وأجناسهم وثقافتهم.

وفي هذا الفصل سيتم التطرق الى مفهوم الضغط النفسي ومصادره، ومستوياته، ثم عرض أهمية النظريات المفسرة للضغط النفسي، وفي الأخير التطرق الى أساليب واستراتيجيات مواجهة هاته الضغوط، كما تم التطرق الى مفهوم التعليم التناوبي.

1. مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "والتر كانون" "Walter Canon" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency response أو رد الفعل العسكري Militaristic response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. وقد كشف أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي. أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. (علي عسكر، 2003، ص 34)

ويشير وليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالباً ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في إن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط والضغط وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته (رونالد ريجيو، 1999، ص ص 290-291)، والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود أفعال فيزيولوجية وانفعالية ونفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل. (فاروق السيد عثمان، 2000، ص 910)

ويضيف بيك (Beck, 1986) الضغط النفسي بأنه: "استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب" (نسيمة ملاك، 2018، ص 26).

فيما يرى براون وراف (Brown & Ralph, 1994) بأنه: "عبارة عن محصلة حالتين مختلفتين، حيث الأولى تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتسبب له الضغط والتوتر، أما الثانية فتعني ردود الفعل النفسية المتمثلة في الشعور بالحزن الذي ينتاب الفرد داخليا". (Brown & Ralph, 1994, P40)

وينظر " بارون " إلى الضغوط النفسية بأنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه

المثيرات، أي نوع الوجدانية وردود الأفعال الفيزيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 67) وفي تعريف آخر يرى الرويشدي أنه " كل تغير داخلي أو خارجي إيجابي أو سلبي يصعب التكيف معه، وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة المرء أو قد يأتي من الانزعاجات اليومية المتكررة". (سامي الرويشدي، 2002، 08)

وقد عرف لازاروس وفلكمان (Lazarus & Folkman, 1984) الضغط النفسي على أنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقيمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته (Mazé & Verthiac, 2013, p 05).

وتوضح كارين (2002) أن الضغوط النفسية هي استجابة للأشياء أكثر من كونها أسباب لها، وبهذا فإن الضغط يعد من الأمور التي تختلف من شخص لآخر، وان كيفية التعامل معه تتطلب مسبقاً تحديد العوامل المسببة له. (حمري & بوقصارة، 2015، ص 147)

2. مصادر الضغوط النفسية:

أشار ميلر (1979) إلى أن هناك مصدرين أساسيين: الضغوط الداخلية، وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف في مقابل الضغوطات الخارجية والتي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوطات مرتفعة، ومعنى ذلك أن الضغوط لها مصادر متعددة منها المواقف اليومية وتغيرات الحياة والصراعات النفسية اللاشعورية والأفكار والاعتقادات غير المنطقية والقلق والاكتئاب (نسيمة ملاك، 2018، ص 54).

ويجمل (Bensbat, 1980, pp 40-41) جملة من مصادر الضغوط أهمها:

- الضغوط النفسية - الانفعالية:

✓ الإحباط وكل عوامل المضايقة والاكراه.

✓ الخجل والغيرة والشعور بعدم النجاح.

✓ الوفاة أو موت شخص قريب.

✓ المشاكل العاطفية والهموم والانشغالات المادية.

- الضغوط الجسدية: وتشمل الجوع والمرض، والارهاق الجسدي والتعب، والبرد ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة.
- الضغوط البيولوجية: وتتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والافراط أو الافتقار في البروتينات... الخ.
- الضغوط اللاشعورية: ويمكن أن تكون غير معروفة لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل.

فيما قدم لازاروس Lazarus قائمة بأهم مصادر للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي (علي عسكر، 2003، ص71):

- ✓ المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- ✓ هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات
- ✓ مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية.
- ✓ مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.

وأشار حسن مصطفى (1992) إلى وجود ثماني حالات كمصادر لضغوط الحياة في العمل والدراسة والناحية المادية، والناحية الصحية، والحياة الأسرية والزواج والعلاقة بالجنس الآخر والضغوط الوالدية والأحداث الشخصية وكذا ضغوط الصداقة والعلاقات بالآخرين (نسيمة ملاك، 2018، ص 54).

3. مستويات الضغوط النفسية:

تتم دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

- على المستوى الفيزيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء

منها ارتفاع درجة الحرارة، معدل التنفس، تزداد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطاً... الخ.

وتثبت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته. (نصر الدين جابر، 1998، ص 197)

- **على المستوى النفسي:** يظهر على شكل إحساس بالضييق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات فالإحباطات تنشأ لهنّدا يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطاً. (سامي عبد القوي علي، 1994، ص 126)

- **على المستوى الاجتماعي:** تمثل العادات والتقاليد، القيم والمعايير قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع، فالفرد حصيلة تفاعل دائم في المجتمع الذي ينشأ فيه، ولا ننسى التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين (ساهر محمود عمر، 1992، صفحة 141).

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي، خاصة وأن الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي أصبحت تؤرق الأفراد والباحثين، ومن بين النظريات التي حاولت تفسير هذه الظاهرة، نجد:

1.4. نظرية (HANS- SELLY, 1956) (تناذر التكيف):

يعتبر " SELLY " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة وفي صدد الدفاع ضد الضغط، حدد " SELLY " ثلاث مراحل

تمثل مراحل التكيف العام هي (هارون التوفيق الراشدي، 1999، ص 50-53):

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.
- **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متوازماً مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 50-51)، والهدف منها الدفاع عن الجسم من عوامل الخطر ومنه يقوم الجسم بتعبئة كافة قدراته الدفاعية حيث يزداد حجم القشرة الكظرية، فيحدث انعكاس لأغلب المعالم المميزة للمرحلة السابقة. (بدره معتصم ميموني، 2003، ص 114)
- **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.

أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل:

- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية... الخ.
- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة.

2.4. نظرية هنري موراي (Murray, 1931)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد

للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما.

1. ضغط بيتا (Beta Stress): ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتيا.

2. ضغط الفا (Alpha Stress): ويشير الى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينه بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة).

أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر بمفهوم التيما (Theme).

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، العدوان الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير (بن عباد وعيسو، 2021، ص 9).

3.4. نموذج "سبيل برجر" Spille Berger

تعتبر نظرية "سبيل برجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما القلق موضوعي أو موقعي يعتبر كقلق حالة. ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سبيل برجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي

الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز "سبيل برجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية الفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (العنزي، 2004، ص 35)

4.4. المقاربة المعرفية لازاروس (R. Lazarus, 1966):

أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل برود الفعل المقابلة للضغوط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقترن بأعراض اكتئابية ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثّل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة الإدراك الفرد على أنه مصدر تحديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (السيد عثمان، 2001، ص 99)

حيث يرى "لازاروس" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين:

◀ عملية التقييم الأولي *évaluation primaire*:

يعني أن الفرد عند تعرضه لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه وأما إذا كان الموقف خطير ومهدد ويمثل تحدياً أو غير ذلك سواء كان التأثير إيجابياً أو سلبياً (طه عبد العظيم، 2006، ص 57)

◀ عملية التقييم الثانوي *évaluation secondaire*:

يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد المصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها

مواجهة الحدث الضاغط

◀ إعادة التقييم *La réévaluation*

هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته الموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه ويعيد النظر في استجابة المواجهة (Pieerloo, Henri loo, 1999, p 97)

5.4. نموذج كوبر Cooper:

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجاته أو يشكل خطرا يهدد أهداف الفرد في الحياة فيشعر بحالة الضغط و يحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت في الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح حيث اهتم في نمودجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولابد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي تواجهها بها الضغوط، حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف (حسن عبد المعطي، 2006، ص 53).

6.4. نموذج بيرى "Berry, 1998"

يرى Berry (1998) أن نماذج النظرية السابقة مكتملة لبعضها، ويمكنها تفسير الضغوط وتأثيراتها على الفرد، حيث أنها:

- تشمل تفاعل بين الفرد والبيئة: إذ أن أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد على أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه.

- جميع النظريات تعرف الضغط على أنه ظاهرة فيزيولوجية، والاستجابة الفسيولوجية

تعتمد على:

- ما إذا كان الفرد يدرك أو لا يدرك ظرف ما على أنه مهدد.
- طريقة المواجهة وهي خاصية فيسيولوجية للفرد. الذي يتعرض فيه أجهزته الفيسيولوجية وأعضاءه للخطر
- التعليم السابق للاستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل أن تؤثر على الاستجابة الفيسيولوجية والضغط الخاص المرتبط بالمرض الذي ينتج عنه، وقد قدم بييري نموذجاً للضغوط وتأثيراتها.

فهذا المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة الذي يحدد ما إذا كان حدثاً ضاغطاً سيحدث أم لا، وأن الاستجابة ترتبط بالحدث الضاغط عن طريق خط مزدوج ليؤكد على العلاقة بين هذه المفاهيم، وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية وتشمل الفرد ومتغيرات الشخصية والإدراك والتعلم الذي يحدث خلال الخبرة، وهذه المتغيرات مسؤولة عن الفروق الفردية في كيفية تقييم الناس للمواقف على أنها مهددة أم لا، وترتبط الاستجابة الفيسيولوجية بالحدث الضاغط خط مزدوج لتأكيد على أن الاستجابة مرتبطة بالنتائج، وهذه النتائج يمكن أن تؤثر على صحة الفرد. (طه عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 90)

5. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هناك ثلاثة أساليب رئيسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (عيسات & واکلي، 2020، ص 430):

- **المواجهة المتمركزة حول المشكل:**

تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة.

- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:**

يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب

مناسبة لحل المشكلة.

- المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية:

يرى سارسون (1983) "إنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعون، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة، والأصدقاء، والجيران.

6. التعليم التناوبي:

يعتبر التعليم التناوبي هو نظام تعليمي خاص يتم فيه المزج بين كل من التعليم الصفي الحضوري والتعليم عن بعد، وبدأ التدريس بهذا النمط ابتداء من الموسم الدراسي 2021/2020 جراء الخوف من تفشي وباء covid-19 في الوسط التربوي، والجامعي.

- مفهوم التعليم الحضوري: يمكن القول إن التعليم الحضوري هو ذلك التعليم التقليدي، الذي يتم فيه التدريس داخل الأقسام الدراسية بحضور المدرس والمتعلمين في فضاء الفصل وهذا النوع من التعليم كان موجود منذ سنوات وهو الأكثر انتشارا في مختلف دول العالم. حيث تقوم المدارس والمؤسسات التعليمية باستعمال الأنماط والأساليب التعليمية التي تعتمد بالأساس على الكتب المدرسية والوسائل التعليمية من صور ومجسمات وخرائط وبيانات ويمكن اعتماد أدوات إيضاح تكنولوجية لكن شريطة أن يكون المدرس والمتعلم في نفس الحجرة الدراسية زمانيا ومكانيا أو في فضاءات أخرى بغرض تعلم واكتساب المعارف والمهارات والمواقف. (السعدي، 2021، ص 150)

- مفهوم التعليم عن بعد: يعرف التعليم عن بعد بأنه موقف تعليمي تحتل فيه وسائل الاتصال والتواصل المتوافرة، كشبكات الهواتف والتلكس وأنظمة التلفاز والحاسوب الالكتروني وغيرها من الأجهزة السلوكية واللاسلكية، دورا أساسيا في التغلب على مشكلة المسافات البعيدة التي تفصل بين المعلم والمتعلم، بحيث تتيح فرصة التفاعل المشترك (وردة خلاف، 2022، ص 24)

بينما تعرفه الجمعية الأمريكية للتعليم عن بعد "بأنه عملية اكتساب المعارف

والمهارات بواسطة وسيط لنقل التعليم والمعلومات متضمنا في ذلك جميع أنواع التكنولوجيا وأشكال التعلم المختلفة للتعلم عن بعد".

- مفهوم نمط التعليم بالتناوب: هو ذلك النمط التربوي القائم على التناوب بين التعليم الحضوري والتعلم عن بعد، وهو نمط تعليمي فرضته جائحة كوفيد-19، وكانت الغاية منه الحد من الاكتظاظ داخل الأقسام الدراسية لتوفير التباعد الجسدي بين المتعلمين عن طريق تقسيم الفصل الدراسي الواحد إلى فوجين، الأول يستفيد من ثلاثة أيام دراسة حضورية ومثلها عن بعد، ويستفيد الفوج الثاني من نفس الأمر.

وتعتمد عملية للتدريس بالتناوب على أساس تخصيص فترات للتعليم الحضوري وأخرى للتعلم الذاتي عن بعد، بشكل تناوبي 50 في المئة لكل واحد منهما)، وحسب الإمكانيات المتاحة بكل مؤسسة (الموارد البشرية والمادية وقدرتها الاستيعابية والمرافق والتجهيزات المتوفرة بها) وخصوصية المنطقة أو الإقليم أو الجهة التي تنتمي إليها". (السعدي، 2021، ص 151)

ويعتمد التدريس بالتناوب على ما يلي (السعدي، 2021، ص 152):

- ✓ تقسيم كل قسم إلى فوجين من أجل تسهيل عملية الرجوع إلى السير العادي عند الرجوع إلى الوضعية الصحية الطبيعية، كما يمكن هذا التقسيم من تحقيق التباعد الجسدي الذي تفرضه الإجراءات الاحترازية لمواجهة جائحة كورونا.
- ✓ إعداد استعمالات الزمن موزعة إلى شقين الأول تعليمي حضوري والثاني يشمل التعلم الذاتي، بشكل متساوي، بمعنى أفواج تستفيد من الدروس الحضورية وفي نفس الوقت أفواج أخرى تستفيد من التعلم الذاتي بشكل متناوب.

خلاصة الفصل:

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

وتؤثر طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف في الأغلب على سلوكه وانفعالاته وتؤثر على مستوى فعاليته في الحياة، وقد تحيط إرادته في تحقيق الأفضل، 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 آخر.

حيث أن حياة الفرد تتسم بتعدد مصادر الضغوط وتنوعها خاصة في المجتمع المعاصر، ولكن تكرار تلك الضغوط واستمرارها وعجز الفرد في مواجهتها، قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط.. الخ.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

تمهيد

1. مفهوم القلق
2. مفهوم قلق المستقبل.
3. أسباب قلق المستقبل
4. أعراض قلق المستقبل
5. النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
6. بعض استراتيجيات مواجهة قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق أحد الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية.

ويعد تفكير الانسان بالمستقبل من الأسباب التي قد تثير القلق لديه، حيث 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.

وفي هذا الفصل سيتم التطرق الى مفهوم القلق وقلق المستقبل، وأسباب قلق المستقبل، ثم أهم أعراض قلق المستقبل، ثم عرض أهمية النظريات المفسرة وفي الأخير بعض الاستراتيجيات لمواجهة قلق المستقبل

1. مفهوم القلق:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية.

ويعرف (أحمد عكاشة، 1988): بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع. (أحمد عكاشة، 1989، ص 10) ويعرفه حامد عبد السلام (1997، ص 484) القلق "هو حالة تؤثر تأثير شامل ومستمر نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي، قد تحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية".

كما يعرفه الهيتي القلق "بأنه هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف". (السيد عثمان، 2001، ص 128). ويرى فرويد أن القلق هو خوف داخلي، وأن إحساس الفرد به هو إشارة أو إنذار للنفس بأن تجربة ما مكبوتة وغير واعية قد أصبحت مهياً للظهور إلى حيز الوعي مهددة بذلك التكامل النفسي للفرد، ووظيفة القلق الناشئ بسبب هذا الإنذار هي عين وظيفة الخوف. (إحسان كاظم & ثائر عبد العزيز، 2021، ص 264)

2. مفهوم قلق المستقبل:

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي، فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي، ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها.

وقد بين Eysenk 1975 بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه

خاطئ وغير صحيح ، وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة الى المستقبل، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق ، وأن الامتداد المستقبلي يميل الى التناقص، إذ يعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود الى التغيير . (سوسن شاكر مجيد، 2012، www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=307778)

أما Zaleski فيراه بأنه حالة من الخوف وعدم الاطمئنان ، والخوف هنا هو من المواقف غير المرغوبة والتي قد يفاجئ بها الفرد في المستقبل ، ويفسر قلق المستقبل معرفياً على إنه حالة من التوتر وعدم الراحة والخوف بسبب التمثيل المعرفي للمستقبل ، كما وأن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية، أي إنه معرفي أكثر من كونه انفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق)، ويعتبر التمثيل المعرفي هو أساس قلق المستقبل، ويعتمد (قلق المستقبل) أيضاً على القدرة الذاتية للفرد والتي تساعده في التحكم على من حولة لإنجاز أهدافه الشخصية ومواجهة التحديات الخطرة. (Zaleski, Z, 1996, p 166)

فقلق المستقبل خبرة انفعالية غير سارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للأحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضيق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي الى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور أيضاً بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل. (عشري، محمود 2004، ص 142)

ويعد قلق المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نظراً للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت المستقبل مبهماً فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول وغالباً ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية في ظل اضطراب الحياة وازدياد حدة المشاكل الحياتية وتسارع الاحداث السياسية والضغوط الاقتصادية از يعتبر اضافة الى الاحباطات التي نمر بها في اوجه الحياة المختلفة (إحسان كاظم & ثائر عبد العزيز ، 2021، ص 269)

ومن خلال ما سبق يمكن تعريف قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية تتمثل بالخوف والتوتر والتشاؤم وفقدان الامن والترقب لما يحمله المستقبل للفرد من احداث وأزمات

ومشكلات في مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والأسرية والدراسة التي تؤثر سلباً في سلوك الفرد وتجعله مضطرباً.

3. أسباب قلق المستقبل:

توصل هاوسمان (Housman, 1998) إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما يأتي (أعجال، 2015، ص 146):

- 1- المستقبل كل الأشياء السيئة التي يمكن إن تحدث في المستقبل.
- 2- الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص.
- 3- الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة.
- 4- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل.
- 5- الحاجة المادية في المستقبل.
- 6- فقدان العمل والبطالة.
- 7- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل.
- 8- الزواج والخوف من عدم العثور على الشريك المناسب.
- 9- الموت.

ويضيف (Zaleski, 1996, p 88) الأسباب التالية لقلق المستقبل:

- الأحداث السلبية في حياة الفرد وإعادة تذكرها، تزيد من احتمال ارتفاع معدلات القلق المستقبلي.
- غياب التخطيط للمستقبل، وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- الغزو الخارجي للفشل.
- تراجع مستوى القيم الدينية والروحية.
- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.

وحسب النظريات الحديثة فإن قلق المستقبل يرتبط أكثر بما يلي (وادة فتحي، 2019، ص 75):

- الميل والنزوع إلى رد فعل القلق باعتباره من خصائص الشخصية.
- الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة، أي حصيلة النجاح والفشل.
- حدث معاش في فترة تاريخية وأحداث اجتماعية وصراعات سياسية.
- الظهور المفاجئ للأخطار، كالإرهاب والأمراض المزمنة وتراجع الأخلاق وقدم قوة عسكرية عظيمة، غير أن هناك رؤية موحدة بين الباحثين، ترى أن هناك العديد من العوامل تتدخل في ظهور القلق واستمرار خصوصاً العوامل الناتجة عن النظام المعرفي، السلوكي، البيولوجي، والبيئي وحسب النموذج البيو-سيكو - اجتماعي، لا يوجد سبب واحد للقلق ولا بد من أخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة.

4. أعراض قلق المستقبل

إن الفرد الذي يشعر بقلق المستقبل يعيش مجموعة كبيرة من الأحاسيس والمشاعر غير المرغوبة، منها التوتر وضعف التركيز، ومن أهم السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل والأعراض التي تظهر لديهم ما يلي (حسانين، 2000، ص 19):

- التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر وينتهي له، أن الأخطار محدقة به.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة.
- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.
- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن، بدلاً من زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل: الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن حالات سلبية.

- التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
 - الانطواء وظهور علامات الشك، الحزن، والتردد.
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
 - صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- فيما تحدد (أسماء عبد العزيز، 2018، ص 584) قلق المستقبل في ثلاثة مظاهر هي:
- **مظاهر معرفية:** تبرز في تذبذب تفكير الفرد بين العمق والسطحية وتنتاب الفرد أفكار متشائمة، فيشعر بقرب دنو أجله ونهاية العالم أو الخوف من فقدان بعض الوظائف الجسمية والعقلية.
 - **مظاهر سلوكية:** هي مظاهر تابعة من أعماق الفرد، تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.
 - **مظاهر جسدية:** ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم والإغماء.

5. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

1.5. نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد **Freud** أن القلق هو الدافع للبشرية لتفعيل آليات الدفاع؛ إذ صنف القلق إلى ثلاثة أنواع هي القلق الموضوعي وهو شعور مزعج وغير محدد يتضمن إمكانية الخطر نفسه، كما تم تصور القلق على أنه يركز على الأضرار المستقبلية والاكتئاب على فقدان اليأس بشأن حل المشكلات، ولذلك يعد التفكير المستقبلي سمة مركزية للقلق والاكتئاب، كما يشير هذا النوع إلى القلق الناشئ عن الخبرة المؤلمة التي تنشأ عن إدراك لخطر خارجي كان يتوقعه، ويرى فرويد **Freud** القلق الموضوعي هو أقرب إلى الخوف لأن مصدره واضح المعالم لدى الفرد، القلق العصابي ويعبر عن القلق الذي يكون مصدره مجهولاً وغير معلوم

له سببا في المستقبل، والقلق الخلقى وهو الصراع بين الأنا والأنا الأعلى، وهذا الصراع يمكن أن ينشأ بسبب الفشل في الاتساق مع ما يعتقد الفرد أنه صحيح أخلاقياً، كما يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة الناشئة من شعور الفرد بالذنب أو الخجل نظراً لقيام هذا الفرد بفعل يتعارض مع الأخلاق (Santos & Rizkiana, 2018, P 194).

2.5. النموذج المعرفي

ترجع هذه النظرية اضطرابات قلق المستقبل إلى أنماط التفكير اللاعقلاني أو غير المنطقي التي تسبق المواقف مما تؤدي إلى خلل في تفكير الفرد نحو المواقف والأحداث والأشخاص، مما يؤدي إلى رسم صور خيالية ومرببة تشكل لديه اضطراب قلق المستقبل وخاصة في المواقف الاجتماعية، بالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف (الفايدي، 2017، ص 130)

ويرى (Zaleski, 1996) أن النموذج المعرفي يوضح أن الشخص القلق تكون معتقداته الشخصية وأفكاره أساسها سلبي عن المواقف التي يتعرض فيها للخطر والتهديد (أسماء عبد العزيز، 2018، ص 583).

ويشير (Zaleski, 1996, p 66) إلى أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ والتشويهات المعرفية، ومن ثم سوء التفسير من قبل الفرد، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية.

3.5. النظرية السلوكية

تعتمد هذه المدرسة على أن يتعلم الفرد القلق كأى سلوك آخر مكتسب ومتعلم، إذ يرى سكينر Skinner أن السلوك هو نتاج مرور الفرد بخبرات تثير القلق وتعزز بدرجة جعلت منها مثيراً قوياً ومستمر، أما دولار وميلر (Dollard & Miller, 1950) فقد رأوا بأنهما يفسران القلق، بأنه نتيجة لتوقع الألم الذي يرتبط وله علاقة بالمشيرات الخارجية من جهة وبالعمليات الداخلية من جهة أخرى (الفايدي، 2017، ص 129)

4.5. النموذج السلوكي المعرفي:

يؤكد هذا الاتجاه على أهمية الأفكار في توليد وتفسير السلوك ولوحظ أن الأفراد الذين يظهر عليهم زيادة في المخاوف والقلق بسبب المبالغة في الإخطار والتركيز على ضعف قدرتهم في مواجهة مواقف الحياة، حيث استخدام السلوكيون أسلوباً يسمونه " إعادة تركيب العقلاني" وهذا الأسلوب نسب إلى العالم الأمريكي ألبرت أليس صاحب النظرية العقلية الانفعالية وقد استندت هذه النظرية إلى افتراض رئيسي هو أن الاضطراب النفسي ومنه القلق من المستقبل إنما هي نتاج التفكير غير المنطقي (السلبي) كما افترض أليس أن القلق ينشأ عندما يدرك الفرد حدثاً، أو موقفاً معيناً بطريقة خاطئة أو غير منطقية فيميل إلى المبالغة وتعظيم الأمور وتهويلها مما يترتب على هذا الإدراك الخاطئ ردة فعل عاطفية سلبية تجاه المواقف. (مهدي، 2011، ص 165)

5.5. نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning

قامت النظرية المعرفية الاجتماعية والتعلم الاجتماعية عن طريق مؤسسها باندورا (Bandura, 1982) تفسير أغلب الأفكار والسلوكيات والأنماط الاجتماعية للإنسان، حيث ترى هذه النظرية أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - قلق المستقبل - الذي يؤثر على العمل والفعل، وأشار أنه في حالات الخوف المبالغ فيه يحدث التطور التالي : الخبرة المنقورة من موقف ما أو من شيء ما أو شخص ما تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالأحداث المنقورة والتي أحدثت القلق لدى الفرد (الرشيدي، 2017، ص 650).

6.5. النموذج الانساني:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق هو نفسه الخوف من المستقبل وما يمر به الفرد من أحداث تهدد وجوده أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الفرد لما قد يحدث له مستقبلاً، والقلق كما يرى (موراي) ليس ناتجاً عن ماضي الفرد، أما ماسلو Maslow فيوضح أن نمو شخصية الفرد وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الاشباع حسب أهميتها

وضرورتها بالنسبة له، وأن شكل البيئة التي يعيش فيها ذو تأثير كبير على عملية نمو الشخصية، فالبيئة التي تصبح مصدر تهديد للفرد وتحول دون اشباعه للحاجات الأساسية تعيق نموه النفسي والاجتماعي والعقلي ومن ثم يدرك العالم من حوله على أنه عدائياً أو خطيراً بل مهدداً لكيانه ومن هنا ينشأ عنده سوء التوافق (ماجد رمضان، 2010، ص 266).

6. بعض استراتيجيات مواجهة قلق المستقبل:

يشير (الأقصري، 2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي وهي كالاتي (رحمين، 2015، ص ص 71-72):

- إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة)

أثبتت الدراسات أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون. وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط، وتكرار ما سبق عدة مرات.

فطريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من المخاوف والقلق هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.

- الإغراق.

و هو أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق و الخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، و يتخيل أن تلك المخاوف بحدّها الأقصى قد حدثت فعلا ، و يتكيف على ذلك ، و يكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ، و

يستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره و هكذا فالشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه تقديرات الخوف و القلق ، و يتعامل معها في خياله، و يكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

- طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية ... وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف، يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة. هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

خلاصة الفصل:

يمثل قلق المستقبل حالة من عدم الارتياح والضييق وانشغال الفكر بما يحمله المستقبل الأكثر بعداً، وهذه الحالة تزداد حدتها عندما تكون الظروف الراهنة صعبة ومعقدة. فالقلق وقلق المستقبل يؤثران بشكل سلبي على الشخصية فيحدان من قدراتها وإمكانياتها ويجعلانها رهينة للأفكار اللاعقلانية والتوقعات السلبية، ولهذا ينبغي الإسراع في علاجها خاصة إذا ظهر لدى شريحة واسعة وذات أهمية في المجتمع وهي فئة طلاب الجامعة.

فعلى الطالب الجامعي أن يضع هدفاً جيداً وواقعياً لنفسه وفقاً لإمكانياته وطاقاته وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالإنجاز عندما يتحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف.

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

1. الدراسة الاستطلاعية:

1.1. العينة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية:

1.2. منهج الدراسة.

2.2. مجتمع الدراسة.

3.2. عينة الدراسة.

4.2. حدود الدراسة.

5.2. أدوات الدراسة.

6.2. الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

يشمل هذا الفصل عرضاً للطريقة البحثية التي تم إتباعها من قبل الباحث لتحقيق أهداف هذه الدراسة، إضافة إلى اختيار العينة وإجراءات الدراسة من خلال وصف مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة، كما يتضمن وصفاً للأدوات المستخدمة في الدراسة، وكيفية جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي ترتكز عليها الدراسات الميدانية، حيث يعتمد عليها الباحث بهدف الاطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها، كما تساعد على توفير قدر كافٍ من المعلومات حول موضوع البحث أو ضبط أداة الدراسة.

وقد تم بدأت الدراسة الاستطلاعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتحديدًا بقسم علم النفس، وذلك من تاريخ 2022/04/12 إلى 2022/04/20، مع طلبة السنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس، وذلك بهدف:

- ✓ التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من عينة الدراسة.
- ✓ التأكد من وجود مشكلة الدراسة ميدانياً.
- ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

1.1. العينة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 20 طالباً من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة اختيروا بطريقة عشوائية، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

2.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تبين لنا أن المقياسين يمكن الاعتماد عليهما في دراستنا وذلك من خلال تجاوب الطلبة حيث لم يظهر أي إشكال في مستوى العبارات. وقد أسفرت النتائج على وضوح العبارات ولم يجد الطلاب صعوبة في فهمها، وقد أثبتت الدراسة

الاستطلاعية ثبات وصدق أدوات الدراسة.

2. الدراسة الأساسية:

1.2 منهج الدراسة:

لقد اخترنا في دراستنا المنهج الوصفي باعتباره الأنسب في المعالجة المباشرة لمتغير مستقل واحد على الأقل، كما هو الحال بالنسبة للضغط النفسي وقلق المستقبل، والمنهج الوصفي يعبر عن طريق لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها.

2.2 مجتمع الدراسة:

يعني مجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، ويعتبر تحديد مجتمع البحث أمر بالغ الأهمية، لأن الباحث سيعمم في النهاية نتائج البحث عليه، ومجتمع الدراسة الحالي يتكون من طلبة السنة الثالثة ليسانس قسم علم النفس للموسم الدراسي (2022/2021).

جدول (01) توزيع قسم السنة الثالثة ليسانس قسم علم النفس حسب التخصص والجنس

المجموع	الاناث		الذكور		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
218	94%	200	8%	81	علم النفس العيادي
56	% 86	48	% 14	08	عمل وتنظيم
55	% 93	49	% 7	06	توجيه وارشاد نفسي
329	90%	297	%10	32	المجموع

3.2 عينة الدراسة:

- طريقة اختيار العينة:

تم اختيار عينة البحث الحالي وفقاً للطريقة الطبقيّة العشوائية، وتستخدم هذه الطريقة في اختيار عدد من المفردات من كل شريحة يتناسب مع حجم هذه الشريحة أو الفئات، ومن مميزات هذه الطريقة أنها أدق الطرق تمثيلاً للمجتمع، لأنها تحتوي على كافة المتغيرات

الموجودة في المجتمع الأصلي، وتقل بها أخطاء المصادفة، وعليه فإن عملية المقارنة تكون ممكنة لعينة الدراسة، وبالاختيار العشوائي نستطيع الحصول على العدد المناسب من كل طبقة.

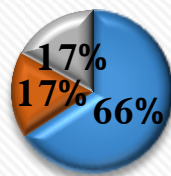
1) وصف العينة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتي بلغت 82 مفردة (25%)، وقد تم أخذ العينة من كل طبقة على حسب تمثيلها في المجتمع الأساسي، وموزعة موزعة على النحو التالي:

جدول (02) توزيع عينة الدراسة حسب التخصص والجنس

التخصص	ذكور	إناث	المجموع
العيادي	4	50	54
عمل وتنظيم	2	11	14
توجيه وإرشاد نفسي	1	12	14
المجموع	7	75	82

شكل (01) يمثل توزيع العينة حسب التخصص



■ إرشاد وتوجيه ■ علم النفس تنظيم وعمل ■ علم النفس العيادي

4.2 حدود الدراسة:

- (1) الحدود المكانية: العينة مأخوذة من قسم علم النفس جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- (2) الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في السداسي الثاني من السنة الدراسية (2021-2022).

5.2 أدوات الدراسة:

لكل بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي تتوافق مع المنهج المتبع، وبالنسبة للأدوات المستخدمة في هذا البحث فهي مقياس الضغط النفس لنبيل دخان وبشير إبراهيم الحجار (2005)، وكذا مقياس قلق المستقبل لـ غالب المشيخي (2009).

1) مقياس الضغط النفسي:

- 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 بتكليفه على البيئة الجزائرية الباحثة سبيح حنان سنة (2020) من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على عينة من طلبة الجامعة.

- تصحيح الاستبانة:

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).

أ) صدق المقياس:

قامت الباحثة سبيح حنان (2020) بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث تم اقتراح تعديل ما يلي:

جدول (03) يوضح العبارات المحددة من طرف المحكمين

العبرة	العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
01	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب	يزعجني عدم توافر المخابر وقاعات التدريب

اللزمة للدراسة	اللزمة للدراسة
يحرمني والدي أو أحدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة	يحرمني والدي من التعبير عن رأيي داخل الأسرة
أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.	أشعر بعد الاستقرار والخوف من المستقبل يعد التخرج من الجامعة.
يضايقني عدم سماح والدي بدعوة أصدقائي في البيت.	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهما بدعوة أوصحابي لزيارتي في البيت.
يزعجني عدم قدم مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة.	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة.
أفكر بترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي.	أفكر بترك الدراسة الجامعية او التأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي
أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتني معدلي التحصيلي.	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي تراكمي.
أجد صعوبة في إنجاز الاعمال البحثية	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها
يؤثر الواقع السياسي على مراجعتي للدروس وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات.
تسبب لي المقاعد الدراسية المتاعب الجسمية والآلام بعدم ملائمتها.	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام.
يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل قسم.	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل طلبة.

كما قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 19.87 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على امتلاك المقياس لقدرة تمييزية بين الافراد الذين لديهم درجات عالية، ودرجات منخفضة على المقياس. وفي الدراسة الحالية قام الباحثان بحساب الصدق بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ والذي كان يساوي 0.97، وهو ما يؤكد على تميز المقياس بصدق

عال.

(ب) ثبات المقياس:

قامت الباحثة سبيح حنان (2020) بحساب ثبات هذا المقياس، وذلك بحساب معامل ألفا-كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس 0.94 وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

وفي الدراسة الحالية تم حساب:

✓ حساب معامل ألفا كرونباخ:

قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج كما هي موضحة في الجدول (04)، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ ب 0.84 هي قيمة تدل على ثبات المقياس.

جدول (04) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

ألفا كرونباخ	N of Items
0,84	20

(2) مقياس قلق المستقبل:

(أ) 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 تدرج تحته خمسة (05) أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

جدول (05) يبين 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	42-38-33-28-23-18-13-8-3	9

		الضاغطة	
8	39-34-29-24-19-14-9-4	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	4
9	43-40-35-30-25-20-15-10-5	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	5
43	الدرجة الكلية		

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

ب) تصحيح الاستبانة:

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

ج) صدق المقياس:

في دراسة أحلام يحي (2019) تم حساب الصدق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد، وبين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبينت النتائج أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند (0.05-0.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.792-0.304)، أما معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند (0.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.872-0.602)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحثان الصدق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس وبين الدرجة الكلية لكل بعد.

جدول (06) نتائج حساب الصدق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وأبعاده

معامل الارتباط	تجاه المستقبل	التفكير السلبي	الحياة	النظرة السلبية	الحياتية الضاغطة	القلق من الأحداث	لقلق المستقبل	المظاهر النفسية	لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية	القرار
----------------	---------------	----------------	--------	----------------	------------------	------------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------	--------

الارتباط دال عند	**0.697	** 0.80	**0.57	**0.68	**0.857	Rp
مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	Sig
0,01	20	20	20	20	20	20

من خلال الجدول (06) أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وبعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل هو 0.697، وهي قيمة فوق المتوسط ودالة عند مستوى الدلالة 0.01، أما قيمة معامل الارتباط مع بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فبلغ 0.80 وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى الدلالة 0.01، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط مع بعد القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة فبلغ 0.57 وهي أيضا قيمة فوق المتوسط ودالة عند مستوى الدلالة 0.01، أما بعد النظرة السلبية للحياة وبعد التفكير السلبي تجاه المستقبل فتراوحت القيم 0.68 و 0.857 على التوالي وهي قيم مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك فعبارات المقياس تتمتع بصدق داخلي مرتفع، وهو ما يبين أنها صادقة لما وضعت لقياسه.

د) ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات المقياس في دراسة أحلام يحي (2019) بحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للمقياس ولأبعاده الخمسة، والتي تراوحت قيمه بين (0.59-0.83) وهي كلها قيم فوق المتوسط ومقبولة، أما معامل الفا للاختبار ككل فبلغت قيمته 0.90 الامر الذي يشير الى ثبات عالي للمقياس، كما قامت بحساب معامل الارتباط بطريقة للتجزئة النصفية، وتحصلت على معامل ثبات قدر ب 0.71 الدال على ثبات وصدق المقياس.

وفي الدراسة الحالية تم حساب الثبات ب:

✓ معامل ألفا كرونباخ:

كما تم التأكد من الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ولأبعاده الخمسة وكانت النتائج كالآتي:

جدول (07) يمثل معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة بإستعمال ألفا كرونباخ

المقياس	المظاهر الجسمية	المظاهر	القلق من	النظرة	التفكير	معامل
ككل	لقلق المستقبل	النفسية لقلق المستقبل	الأحداث الحياتية الضاغطة	السلبية للحياة	السلبى تجاه المستقبل	الارتباط
0.786	0.763	0.731	0.781	0.763	0.714	Rp

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.714-0.781)، وهي قيم عالية مما يسمح بقبولها، أما معامل الارتباط للمقياس ككل فقد بلغ 0.86 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

6.2 الأساليب الإحصائية:

بعد توزيع الاستبيانات على عينة الدراسة وذلك في الفترة من 2022/04/12 إلى 2022/04/20، وبعد استعادتها تم تفريغ البيانات وتبويبها بالاستعانة ببرنامج Excel، وتحليل البيانات التي جمعت من عينة الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية ومستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة. كما استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي (SPSS 24) لحساب معامل الارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين متغيري الدراسة الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وكذا بين الضغوط النفسية وأبعاد مقياس قلق المستقبل.

خلاصة:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات المتبعة والأدوات والأساليب المستخدمة أثناء إجراء الدراسة، حيث تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة من خلال الدراسة الاستطلاعية والأساسية، تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته، حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث تم توضيح المنهج المتبع في الدراسة، والعينة بالإضافة إلى حدود الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والخصائص السيكومترية لها. وذلك حتى تكون دراسة علمية واضحة ودقيقة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1. عرض النتائج وتفسيرها.

- 1.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى.
- 2.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية.
- 3.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة.
- 4.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الرابعة.
- 5.1. عرض ومناقشة الفرضية العامة.

2. خلاصة عامة.

3. التوصيات والاقتراحات.

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل إلى عرض وتقديم النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التمرد الأكاديمي، ومقياس وجهة الضبط، على عينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنوية الشهيد حميدي عيسى بأولاد دراج، ثم مناقشة وتحليل هذه النتائج على ضوء الفرضيات، وتفسيرها.

1. عرض النتائج وتفسيرها:

1.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى على أن: " مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس مرتفع"، وللتحقق صحة هاته الفرضية، تم حساب المتوسط الحسابي للاختبار، كما تم الاستعانة بالمتوسطات الحسابية لمعرفة النتائج لمتغيري الجنس، والتخصص، وكانت النتائج كالاتي:

جدول (08) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي

المتغير	N	\bar{X}	المتوسط النظري	فرق المتوسط	T	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	82	111.60	120	-8.402	-5.684	0,000

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك مستوى منخفض من الضغط النفسي حيث بلغت قيمته 111.60، وهو أصغر من المتوسط النظري الذي يساوي 120، وبالاستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري، كانت قيمة (t= 5.684) عند درجة حرية 84، عند مستوى الدلالة 0.00، اتضح انه توجد فروق دالة إحصائيا سالبة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري مما يدل على وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

جدول (09) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير الجنس

الجنس	N	\bar{X}	Min	Max
نكر	7	98.71	90	117

143	90	112.80	75	أنثى
-----	----	--------	----	------

نلاحظ من الجدول (09) نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير الجنس، حيث كان المستوى الذكور 98.71، بدرجة عليا 117، ودرجة دنيا 90، فيما كان مستوى الإناث 112.80، بدرجة عليا 143، ودرجة دنيا 90،

جدول (10) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير التخصص

التخصص	N	\bar{X}	Min	Max
علم النفس العيادي	54	113.15	90	143
علم النفس عمل وتنظيم	14	110.50	90	143
توجيه وإرشاد نفسي	14	106.71	90	113

نلاحظ من الجدول فيما نتائج مقياس الضغط النفسي حسب متغير التخصص، فنجد أن مستوى طلبة علم النفس العيادي بلغ 113.15، بدرجة عليا 143، ودرجة دنيا 90، أما طلبة علم النفس عمل وتنظيم فبلغ مستوى الضغط النفسي لديهم 110.50، بدرجة عليا 143، ودرجة دنيا 90، فيما كانت نتائج طلبة إرشاد وتوجيه على مقياس الضغط النفسي 106.71 بدرجة عليا 113 ودرجة دنيا 90.

ويتضح من خلال النتائج أن طلبة السنة الثالثة جامعي علم النفس لديهم مستوى منخفض من الضغط النفسي، حيث بلغت قيمته 111.60، وهو أصغر من المتوسط النظري الذي يساوي 120، وبالإستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري، كانت قيمة (t= -5.684) عند درجة حرية 84، عند مستوى الدلالة 0.00، وبالتالي جاءت النتائج مخالفة للفرضية الفرعية الأولى والقائلة بأنه " مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس مرتفع"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وقد يرجع ذلك إلى أنهم مقبلين على التخرج من طور الليسانس، وهو ما يجعلهم مدركين لضرورة التركيز على دراستهم، وتجنب ما من شأنه التأثير عليهم، وعلى نجاحهم، كذلك يمكن أن يكون السبب في الدور الذي يلعبه أساتذة قسم علم في التخفيض من الضغط

الذي قد يواجهه التلاميذ، وعلى سبيل المثال مركز المساعدة النفسية التي افتتح أبوابه للطلبة من مختلف التخصصات للاستشارة النفسية ومساعدة الطلاب خاصة مع الفترة التي مر بها العالم جراء انتشار فيروس كورونا كوفيد 19.

إضافة الى أن التدريس التناوبي قد خفف نوعا ما من الأعباء المادية التي قد يتحملها الطالب جراء الانتقال للجامعة وطباعة الدروس والمحاضرات، والتي توفرها الجامعة لكل الطلبة عبر منصة مودل.

وقد اتفقت في ذلك نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أحمد موسى الزهراني (2018)، التي توصلت الى وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

2.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثانية على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص"، ولتحقق صحة هاته الفرضية، تم حساب اختبار تحليل التباين ANOVA، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى:

جدول (11) يمثل نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA حسب متغير التخصص

القرار	Sig	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
لا توجد فروق دالة	0.264	1.353	240.274	2	480.548	بين المجموعات	الضغط النفسي
			177.635	79	14033.172	داخل المجموعات	
				81	14513.720	المجموع	

يمثل الجدول (11) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، لحساب الفروق في مستوى الضغط النفسي حسب متغير التخصص، حيث كانت النتائج أن قيمة F المحسوبة هي (1.083)، عند مستوى دلالة 0.264 أكبر من 0.05، ومنه نستطيع القول بقبول الفرض الصفري، القاضي بعدم وجود فروق، وبالتالي جاءت النتائج مطابقة للفرضية الفرعية الأولى والقائلة بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس

الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن كل طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس تمارس عليهم نفس الضغوط، فالضغوط تطال كل الطلبة باختلاف تخصصاتهم، خاصة أنهم مقبلين على التخرج من شهادة ليسانس، والتحضير مستقبلاً لنيل شهادة الماستر.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة التيجاني بن الطاهر (2010) في عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية، واختلفت سما مجد الجروشي (2021) والتي تقول بوجود فروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير التخصص لدى طلبة الجامعة.

3.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على: "مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس منخفض"، وللتحقق صحة هاته الفرضية، تم حساب المتوسط الحسابي للاختبار، كما تم الاستعانة بالمتوسطات الحسابية لمعرفة النتائج لمتغيري الجنس، والتخصص، وكانت النتائج كالاتي:

جدول (12) يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل

المتغير	N	\bar{X}	المتوسط النظري	فرق المتوسط	T	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	82	75.28	86	-11.72	-10.71	0,000

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك مستوى منخفض من قلق المستقبل حيث بلغت قيمته 75.28، وهو أصغر من المتوسط النظري الذي يساوي 86، وبالاستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري، كانت قيمة (t=10.71) عند درجة حرية 18، عند مستوى الدلالة 0.00، اتضح انه توجد فروق دالة إحصائية سالبة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري مما يدل على وجود مستوى منخفض من قلق المستقبل لدى أفراد العينة.

جدول (13) يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير الجنس

الجنس	N	\bar{X}	Min	Max
ذكر	7	75.43	65	99
أنثى	75	75.27	54	100

نلاحظ من الجدول (13) نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير الجنس، حيث كان المستوى الذكور 75.43، بدرجة عليا 99، ودرجة دنيا 65، فيما كان مستوى الإناث 75.27، بدرجة عليا 100، ودرجة دنيا 54.

جدول (14) يمثل نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير التخصص

التخصص	N	\bar{X}	Min	Max
علم النفس العيادي	54	75.11	54	100
علم النفس عمل وتنظيم	14	79.29	60	99
توجيه وإرشاد نفسي	14	75.28	60	81

نلاحظ من الجدول فيما نتائج مقياس قلق المستقبل حسب متغير التخصص، فنجد أن مستوى طلبة علم النفس العيادي بلغ 75.11، بدرجة عليا 54، ودرجة دنيا 100، أما طلبة علم النفس عمل وتنظيم فبلغ مستوى قلق المستقبل لديهم 79.29، بدرجة عليا 99، ودرجة دنيا 60، فيما كانت نتائج طلبة إرشاد وتوجيه على مقياس الضغط النفسي 75.28 بدرجة عليا 81 ودرجة دنيا 60.

ويتضح من خلال النتائج أن طلبة السنة الثالثة جامعي علم النفس لديهم مستوى منخفض من قلق المستقبل، وبالتالي جاءت النتائج مطابقة للفرضية الفرعية الثالثة والقائلة بأنه " مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس منخفض"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتفسر النتائج المتحصل بأن طلبة السنة الثالثة بقسم علم النفس ينالون تحضيرا عبر مختلف سنوات الدراسة، خاصة وان قسم علم النفس بالمسيلة ينطوي على عدة مخابر بحثية تهتم بمساعدة الطلبة في الجوانب النفسية والأكاديمية، وكذلك مركز المساعدة النفسية الذي

يساهم في التخفيض من قلق المستقبل لديهم.

وقد اختلفت دراستنا في ذلك مع دراسة أحلام يحي (2019)، ودراسة فتحي وادة

(2019)، والذين يتبنيان وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

4.1. عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص"،، وللتحقق صحة هاته

الفرضية، تم حساب اختبار تحليل التباين ANOVA، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم

التوصل إلى:

الجدول (15) يمثل تحليل التباين الأحادي ANOVA حسب التخصص

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig	القرار
الضغط النفسي	بين المجموعات	383.43	2	191.715	2.001	0.145	لا توجد
	داخل المجموعات	7567.119	79	95.786			فروق
	المجموع	7950.549	81				دالة

يمثل الجدول (15) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، لحساب الفروق

في مستوى الضغط النفسي حسب متغير التخصص، حيث كانت النتائج أن قيمة F

المحسوبة هي (2.001)، عند مستوى دلالة 0.145 أكبر من 0.05، ومنه نستطيع القول

بقبول الفرض الصفري، القاضي بعدم وجود فروق، وبالتالي جاءت النتائج مطابقة للفرضية

الفرعية الأولى والقائلة بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس قلق

المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لعامل التخصص"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95

% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويمكن تفسير النتائج أن طلبة السنة الثالثة بقسم علم النفس يتعرضون لنفس الضغوط

ونفس العقبات التي قد تواجههم في تكوينهم الأكاديمي، وكذلك في سبيل الحصول على

وظيفة مستقبلا وفقا لما يطمح إليه كل طالب جامعي.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة فتحي وادة (2019) ومع دراسة التيجاني بن الطاهر (2010) في عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص، واختلفت سماء محمد الجروشي (2021) والتي تقول بوجود فروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص لدى طلبة الجامعة.

5.1. عرض ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون Rap بين درجات الطلبة في مقياس الضغوط النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى:

جدول (16) يمثل العلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل

القرار	قلق المستقبل		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0,05	0.673	Rp	الضغوط النفسية
	0.013	مستوى الدلالة	
	82	N	

ويتضح من خلال نتائج الجدول أن معامل الارتباط بين نتائج مقياس الضغوط النفسية وقلق المستقبل قد قدر ب 0.673 وبمستوي دلالة 0.013، وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نقبل الفرض القائل بوجود علاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وهو ما يتوافق مع الفرضية العامة القائلة: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس".

ويتضح 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.

ويمكن تفسير النتائج باعتبار مرحلة التخرج مرحلة تكثر فيها الأعمال الأكاديمية وما

يُصاحبها من متطلبات مادية ونفسية لإنجازها مما يسبب الإحساس بالضغط، وكذلك هي مرحلة يزداد فيها التفكير في جوانب الحياة المستقبلية في ظل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المحدودة، والذي يؤدي إلى حالة من القلق بشأنها، ولقد أشار إلى ذلك "محمود شمال" الذي رأى بأن قلق المستقبل ناتج عن عوامل اجتماعية وثقافية، وأنه يمكن تسليط الضوء على المناخ الاجتماعي المهيئ للقلق كضغوط الحياة.

وانتقلت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من دراسة التيجاني بن الطاهر (2010) التي جاءت للتعرف على طبيعة العلاقة بين مختلف مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب المقبلين على التخرج وقلق المستقبل، ودراسة رزيقة محذب & مليكة سليمان (2021) التي كان هدفها إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، ومع دراسة سماء محمد الجروشي (2021) التي هدفت إلى معرفة مدى مستوى قلق المستقبل، وإذا كان هناك علاقة بينه وبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنوات الأولى في المرحلة الجامعية.

2. خلاصة عامة:

من خلال ما تم التوصل إليه من خلال مناقشة نتائج الفرضيات وفق التحليل الإحصائي للبيانات في تناول الارتباط بين متغيري الدراسة (الضغط النفسي وقلق المستقبل)، تم التوصل إلى قبول الفرضية العامة والتي تنص على "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والقلق المستقبل"، حيث قدر معامل الارتباط R_p بـ 0.673 وهو ارتباط فوق المتوسط وموجب ودال عند مستوى الدلالة 0.05.

كما تم رفض الفرضية الفرعية الأولى والتي نصت إلى أن "مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع"، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مستوى الضغط النفسي 111.60، وهو أصغر من المتوسط النظري الذي يساوي 120، حيث بلغت قيمة $(t = -5.684)$ عند درجة حرية 84، وبالتالي هناك مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس.

كما تم قبول الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لعامل التخصص، حيث بلغت قيمة F المحسوبة هي (1.083)، عند مستوى دلالة 0.264 أكبر من 0.05.

كما تم قبول الفرضية الفرعية الثالثة والتي نصت الى أن "مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة منخفض"، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مستوى الضغط النفسي 75.28، وهو أصغر من المتوسط النظري الذي يساوي 86، وبالاستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري، كانت قيمة $t = -10.71$ عند درجة حرية 18، وبالتالي هناك مستوى منخفض من قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بقسم علم النفس".

كما تم قبول الفرضية الفرعية الرابعة والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لعامل التخصص لدى عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة F المحسوبة هي (2.001)، عند مستوى دلالة 0.145 أكبر من 0.05.

3. التوصيات والاقتراحات

وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج، قام الباحثان بطرح مجموعة من التوصيات والاقتراحات تتمثل فيما يلي:

- إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث الحالي على طلبة الأطوار التعليمية الأخرى (ماستر، دكتوراه).
- إجراء دراسة تتناول فعالية برامج إرشادية لتخفيض الشعور بالضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة.
- ضرورة توجيه الطلاب بالثقة في قدراتهم وفي أنفسهم، وعلى بذل الجهود والمثابرة في العمل والكفاح من اجل احراز النجاح.
- إجراء مجموعة من البحوث النفسية والاجتماعية للتعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية للطلاب عن طريق اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تتناول شريحة

الطلبة الجامعيين، مع الاهتمام بالمتغيرات التي لها علاقة بشخصيتهم وتحصيلهم الدراسي.

- تنظيم دورات لتوعية الطلبة حول ما قد يواجهونه من عقبات وتدريبهم على كيفية التخطيط لاجتيازها.
- توفير الإمكانيات الأكاديمية الضرورية وتوظيفها والذي من شأنه أن يقلل من الأعباء الأكاديمية.

قائمة المراجع

I. المراجع العربية:

أولاً: الكتب

1. إبراهيم عبد الستار (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
2. ابن منظور (ب ت): لسان العرب، تقديم: عبد الله العلايلي، ج 3، دار لسان العرب، بيروت، لبنان.
3. أحمد عكاشة (1998): الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
4. بدرة معتصم الميموني (2003): الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
5. حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 3، القاهرة: عالم الكتب
6. حسن مصطفى عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق
7. ريجيو رونالد (1999): مدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي، تر: فارس حلمي، ط 1، عمان: دار الشروق، الأردن.
8. زهران حامد (1978): علم النفس الاجتماعي، ط 4، عام الكتب، القاهرة، مصر.
9. سامي عبد القوي علي (1994): مقدمة في علم النفس البيولوجي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
10. ساهر محمود عمر (1992): سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
11. طه عبد العظيم حسين وآخرون (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التربوية، عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع
12. علي عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الفكر الحديث، ط 2، الكويت: دار الكتاب الحديث.
13. فاروق السيد عثمان (2000): القلق وإدارة الضغوط، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
14. مهدي صالح (2011): التحدث مع الذات وبعض الاضطراب النفسية والسلوكية، عمان: دار الصفاء.
15. هارون توفيق الرشدي (1999): الضغوط النفسية طبيعتها -نظريتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانيا: المجالات

1. إحسان خضير كاظم، ثائر قاسم عبد العزيز (2021): دراسة مقارنة لقلق المستقبل لدى طلبة من ذوي الحشد الشعبي وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية، مجلة العميد، المجلد 10، العدد 38.
2. أحمد موسى الزهراني (2018): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد 34، العدد 9
3. أسماء عبد العزيز (2018): برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة وأثره في خفض التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات نفسية، مجلد 28، العدد 3
4. بن عباد فتحي & عيسو عقيلة (2021): الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 13، العدد 2.
5. بن عباد فتحي، عيسو عقيلة (2021): الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية، المجلد 23، العدد 02.
6. البناء، أنور حمودة (2008): المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد 12، العدد 2.
7. التيجاني بن الطاهر (2010): مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 1، العدد 1
8. حمري، صارة & بوقسارة، منصور (2015): علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، ص ص 143-156
9. خضراوي نبيل (2019): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، مجلة دراسات نفسية المجلد 10، العدد 1
10. دراسة رزيقة محذب & مليكة سليمان (2021): بعنوان "الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج"، مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد 10، العدد 4

11. الرشيدى بنيان بن باني (2017): قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء 2، العدد 174.
12. السعدي نبيل (2021): واقع وآفاق النمط التربوي القائم على التناوب في ظل جائحة كورونا-19 بالتعليم الابتدائي، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 14، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي.
13. سماء محم الجروشي (2021): "قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة مصراتة - ليبيا"، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد 2، العدد 11.
14. سهام ضيف الله على الفايدى (2017): قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 4، العدد 16
15. سهير إبراهيم & إبراهيم الشافعي (2012): الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية بنها، العدد 92، مصر.
16. عيسات مريم، واكلي بديعة (2020): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 5، العدد 1
17. فتحية سالم سالم أعجال (2015): قلق المستقبل لدى الشباب الجزائري في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة سبها، المجلد 14، العدد 1
18. القدومي، خولة عزات (2011): إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات الإنسانية، المجلد 19، العدد 1، جامعة إربد الأردنية.
19. كرماش حوراء عباس (2016): الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة النازحين في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 30، جامعة بابل، العراق.
20. نصر الدين جابر (1998): الافراز الهرموني النفسي، جامعة قسنطينة: مجلة العلوم الانسانية، ع 10
21. وادة فتحي (2019): قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 5، العدد 4

22. وردة خلاف (2022): التعليم الجامعي عن بعد في مواجهة جائحة كورونا- جامعة سطيف
 أنموذجا، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، المجلد 7، العدد 02، ص ص 22-34
 ثالثا: الرسائل والأطروحات:
1. أحلام يحي (2019): فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. المسيلة، أطروحة دكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة.
 2. أحمد، حسنين (2000)، قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المينيا، مصر.
 3. أمال سليمان تركي العنزي (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابات بالاضطرابات النفسو جسمية (دراسة مقارنة)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، المملكة العربية السعودية: جامعة ملك سعود قسم علم النفس.
 4. بقال إسمى (2013): أثر الدافعية وتدريب التحصين من الضغط النفسي على التوافق لدى المدمن، أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران.
 5. خليفي، نادية (2018): الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع نسيمه ملاك (2018): الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
 6. رحمين أمينة (2015): قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2.
 7. الشاوي سعاد & سبتي عبود (1999): أثر أسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، العراق.
 8. العزاوي منير (2014): برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة الوافدين والمقيمين بالمدن الجامعية، مجلة العلوم التربوية، ج 2.
 9. ماجد رمضان (2010): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأنبار، العراق.
 10. نسيمه ملاك (2018): الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة دكتوراه في علوم التربية، الجزائر: جامعة تيزي وزو

رابعاً: الملتقيات والمؤتمرات:

1. عشري، محمود محي الدين (2004): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول، القاهرة، مصر.

خامساً: المواقع الالكترونية:

1. سوسن شاكر عبد العظيم (2012): قلق المستقبل ، مفهومه، مظاهره، اسبابه، تأثيره على شخصية الفرد، مقال الكتروني منشور (2012/05/15، 18:29)، متوفر على:
(www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=307778)

.II المراجع الاجنبية

2. Bensabat, s (1980): le stress, édition hachette, paris.
3. Brown, M and Ralph, S(1994). Toward the Indentification and Management of Stress in British Teachers. paper presented at the annual neeting of the American Educational Research Associaton.
4. Mazé, C; Verliac, F. (2013). Stress et stratégies de coping d'étudiants en première année universitaire: rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels, Psychologie Française, 01-17.
5. Pierr Loo, Henri Loo and Régualinouki (1999), Le Stress Permant Reaction Adaptation De L'organisme a LéasExstentiels, 2e Edition, Paris: Masson
6. Santoso, D.& Rizkiana, A (2018). Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students. (ASSEHR), 304. 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH).
7. Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety : Concept Measurement and Preliminary research. Person individual difference. Vol. 21 (2). PP 165- 174.

الملاحق

لملحق (1) النزاهة العلمية



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف باليسية
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2022/

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): يعجبي عبد الرؤوف

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200332753

الصادرة بتاريخ: 24 / 14 / 2016 عن دائرة: أولاد دراج

المسجل بكلية: علوم الإنسانية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي
تحت رقم التسجيل: 171735098034

والمكاف بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: المنطق لتفسي أثناء التدرس التناوبي وعلاقته

بمقتضى المستقل لدى عينة من طلبة الجامعة المقيمين

على التخرج قسم علم النفس

و قد اصرح بشرفي بانني اتزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الأكاديمية المطلوبة في اجاز البحث المذكور اعلاه

المسجلة في: 2022 / 16 / 6

امضاء المعني (ة):

Boudiaf

المرجع: القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2022/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): زيات زكرياء

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 8 06780276

الصادرة بتاريخ: 106/08 2021 عن دائرة: أوجاد دراج

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العمادي تحت رقم التسجيل: 171735088041

والمكاف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: التخطيط التعسفي أثناء التمرين التناوبي

وعلاقته بوقفة المستقل لدى عمدة حنة صليحة الجامعية

المقبليين على التخرج قسم علم النفس

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة


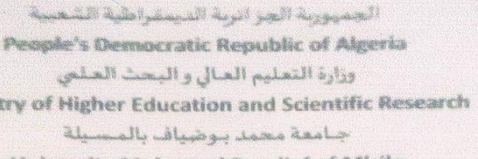

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2022/06/16

امضاء المعني(ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المعدل للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملحق (2) وثيقة إيداع المدكرة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 People's Democratic Republic of Algeria
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 Ministry of Higher Education and Scientific Research
 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
 University Mohamed Boudiaf of M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences
 Vice-Deanship of the College for Studies and
 Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
 نوبة الصادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة إيداع مذكرة ماستر

الموضوع: الضغط النفسي أثناء التدرّس التناوبي وعلاقته
 بقلق المستقبلي لدى عملة من طلبة الجامعة المحقّلين
 على التخرج قسم علم النفس

إعداد الطلبة:

1- بوجي عبد الرؤوف رقم التسجيل: 171735098034
 2- زينات زكرياد رقم التسجيل: 171735088041

القسم: علم النفس الشعبية: علم النفس التخصص علم النفس العيادي
 إشراف: كوفي عنور الرتبة: أستاذ محاضر (1)

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح
 بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص
 موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):
 بالمعقده full

رئيس القسم

Web site : <http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/>
 Face book : <https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/>
 Tél / Fax : + 213 35 35 3044

الموقع الإلكتروني:
 الفيسبوك:
 هاتف / فاكس:

ملحق (3) استبيان الدراسة

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



تخصص: علم النفس العيادي.

تحية طيبة وبعد

أخي الطالب، أختي الطالبة

في إطار التحضير لمذكرة التخرج المكتملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، نريد القيام بدراسة موضوع تحت عنوان: "الضغط النفسي أثناء التدريس التناوبي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة المقبلين على التخرج -دراسة ميدانية على طلبة قسم علم النفس مرحلة الليسانس-".

نرجو منكم إفادتنا بكل صدق وموضوعية، وذلك بوضع العلامة (X) أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن رأيكم، بحيث يجب وضع إجابة واحدة لكل فقرة، علما أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، وإجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

الجنس: ذكر () أنثى ()

التخصص: توجيه وإرشاد () علم النفس العيادي () علم النفس تنظيم وعمل ()

مقياس الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل والأستاذ إبراهيم الحجار (2005)

الرقم	البند	دائما	أحيانا	أبدا
1	يزعجني عدم توافر المخابر وقاعات التدريب اللازمة للدراسة.			
2	أتضايق من سوء معاملة العاملين (كافتيريا، مكتبة... الخ).			
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 اصحابي 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 الانفاق 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 أئاثه.			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية الى تغيبني عن الجامعة.			
18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي التحصيلي.			
19	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.			
20	تزعجني ضآلة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة.			
21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي.			
22	أجد صعوبة في انجاز الأعمال البحثية لكثرتها.			
23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا.			
24	يؤثر الواقع السياسي على مراجعتي للدروس وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات.			
25	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي.			
26	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها.			
27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد.			
28	يسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق واضاعة الوقت.			

29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي.
30	يمنتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي.
31	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي.
32	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية.
33	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين.
34	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي.
35	اتضايق من أساليب التعامل القوي بين الطلبة.
36	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة.
37	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة.
38	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة.
39	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي.
40	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة.
41	تسبب لي المقاعد الدراسية المتاعب الجسمية والآلام لعدم ملاءمتها.
42	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة (قبول - تسجيل - مالية).
43	يعاملني والذي أو إحداهما بقسوة.
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل قسم.
45	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة.
46	أعاني من كبر حجم الأسرة.
47	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة للشكاوي الطلبة.
48	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا { إضاءة - برد - تشتت الصوت }.
49	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية.
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي.
51	أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي.
52	اضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة.
53	يضايقني الحاح والدي أو أحدهما وحثه لي على الدراسة.
54	أشعر أنني مهموم.
55	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي.
56	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي.
57	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي.
58	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.

			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية.	59
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي.	60

مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009)

الرقم	البند	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
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.			
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات.			
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.			
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.			
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلأء المعيشة.			
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.			
15	أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة.			
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.			
17	أخشى أن تتغير حياتي الى الأسوأ في المستقبل.			
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل.			
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.			
20	أعاني من ضيق في التنفس.			
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل.			
22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.			
23	تزعجني نسبة الطلاق في المجتمع.			
24	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن.			
25	أعاني من اضطرابات في النوم.			

			مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.	26
			تلازمني فكرة الموت في كل وقت.	27
			أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي.	28
			أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي.	29
			أشعر بسرعة نبضات القلب.	30
			أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.	31
			أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.	32
			يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.	33
			أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر.	34
			أعاني من صداع مستمر.	35
			يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل.	36
			أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات.	37
			أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج.	38
			أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات.	39
			يتسبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح.	40
			أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي.	41
			يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.	42
			أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.	43

الملحق (4): نتائج الدراسة

1. نتائج الفرضية الفرعية الأولى

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الضغط النفسي	82	111.60	13.386	1.478

One-Sample Test						
	Test Value = 120					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مقياس الضغط النفسي	-5.684-	81	.000	-8.402-	-11.34-	-5.46-

2. نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

ANOVA					
مقياس الضغط النفسي					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	480.448	2	240.274	1.353	.264
Within Groups	14033.172	79	177.635		
Total	14513.720	81			

3. نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس قلق المستقبل	82	75.28	9.907	1.094

One-Sample Test						
	Test Value = 86					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مقياس قلق المستقبل	-10.71	82	.000	-10.71	-12.90-	-8.54-

4. نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

ANOVA					
مقياس قلق المستقبل					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	383.430	2	191.715	2.001	.145
Within Groups	7567.119	79	95.786		
Total	7950.549	81			

5. نتائج الفرضية العامة

Correlations			
		مقياس الضغط النفسي	مقياس قلق المستقبل
مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	.673
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	82	82
مقياس قلق المستقبل	Pearson Correlation	.673	1
	Sig. (2-tailed)	.134	
	N	82	82