



جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس



قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية

دراسة ميدانية على عينة من حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج
بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بمدينة المنيرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت اشراف:
د/ جمعة أولاد حيمودة

من إعداد الطالب :
محمد الصغير عائشي

مشرفا
رئيسا
مناقشا

أعضاء اللجنة المناقشة:
د/ جمعة أولاد حيمودة :
أ/ أمال بن عبد الرحمان:
أ/ نسيمة مزاور:

السنة الجامعية
2014 – 2015 م

الإهداء

أقدم عملي المتواضع هذا:

إلى الذين أناروا حياتنا بحبهم و أسكنوا السعادة في قلوبنا بحنانهم
فكانوا

مصباحا ينير دربنا للعلم و المعرفة إلى أغلى الناس:

أمي

زوجتي وأبنائي رحاب، سيد أحمد، ريتاج، عبد الله فلاح، عكاشة

إلى إخواني

إلى أصدقائي في العمل خاصة عمال المخبر البيولوجي للتحليل الطبية
إلى كل السواعد الكادحة و العقول المبدعة التي تتفانى في خدمة
الإنسانية.

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي عرفانا و حبا و تقديرا.....

وشكرا

محمد الصغير عائشي

كلمة شكر

نشكر الله عز وجل و نحمده كثيرا على نعمه التي وهبنا
لها وعلى إعانته لنا في إتمام هذا العمل المتواضع.
كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتنا الأفاضل خاصة أساتذة العلوم الاجتماعية وبالخصوص
أساتذة شعبة علم النفس الذين ساعدونا
من بعيد أو قريب و الذين لم ييخلوا علينا بالمعلومات و
نصائحهم المتكررة طيلة مسارنا التعليمي ،وعلى رأسهم الأستاذة الدكتورة جمعة أولاد
حمودة، والأستاذ الدكتور عبد الرحمان با قدير والأستاذ الدكتور يوسف قدوري
، والأستاذة نسيم مزاور، والأستاذة آمال بن عبد الرحمان. الأستاذة سميمة عليوة
كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر إلى كل عمال مكتبة العلوم
الاجتماعية و الإنسانية والذين ساعدوني في اقتناء الكتب
الخاصة بدراستنا
و في الاخير إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد خاصة الزملاء الطلبة
شكرا جزيلاً

الموضوع	الصفحة
الإهداء.....	2
كلمة شكر وتقدير.....	3
فهرس المحتويات.....	4
ملخص الدارسة بالعربية.....	5
ملخص الدارسة بالفرنسية.....	6
قائمة الجداول.....	7
مقدمة الدارسة.....	8

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية البحث

1- تحديد إشكالية الدارسة.....	16 - 21
2- فرضيات الدارسة.....	22
3- أهداف الدارسة.....	22
4- أهمية الدارسة.....	23
5- الدارسات السابقة.....	23 - 29
5-1- تعقيب على الدارسات السابقة.....	30
6- تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدارسة.....	31

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية.....	34 - 36
2- مصادر الضغوط النفسية.....	37 - 39
3- مستويات الضغوط النفسية.....	40
4- آثار الضغوط النفسية.....	41
5- أعراض الضغوط النفسية.....	42 - 43
6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....	44 - 46
7- أساليب مواجهة الضغط النفسي.....	47 - 48

خلاصة الفصل

تمهيد

- 1- قلق المستقبل 53
 - 2- مفهوم قلق المستقبل..... 54- 55
 - 3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل..... 56
 - 4- أسباب قلق المستقبل 57- 59
 - 5- سمات ذوي قلق المستقبل 60
 - 6- التأثير السلبي لقلق المستقبل 61
 - 7- التعامل مع قلق المستقبل..... 62- 64
- خلاصة الفصل

الجانب الميداني

تمهيد

- 1- منهج الدارسة..... 70
 - 2- حدود الدارسة..... 70
 - 3- مجتمع الدارسة..... 70
 - 4- أدوات الدارسة..... 71- 73
 - 5- الدارسة الاستطلاعية..... 74- 79
 - 6- الدارسة الأساسية..... 80
 - 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدارسة..... 81- 83
- خلاصة الفصل

تمهيد

- 1- عرض و تحليل و تفسير نتائج الدارسة 87- 90
- 2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية 91- 93

خلاصة الفصل

- الاستنتاج العام
- الاقتراحات
- المراجع
- الملاحق

ملخص الدراسة بالعربية:

اهتمت الدراسة الحالية إلى بدراسة قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى العمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج المهني. العاملين في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنية. وبناء على الدراسات السابقة لا توجد دراسات اهتمت بقلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية بل هناك معظم الدراسات اهتمت بقلق العام وعلاقته بالضغط النفسية حيث أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين قلق والضغط النفسية ، وذلك لأن القلق يعتبر من أهم الاضطرابات التي تصاحب الفرد خاصة العامل بسبب الضغوط النفسية والعملية، وهي ظاهرة ومشكلة تحتاج إلى البحث عن حلول وهو هدفنا الأساسي الذي نسعى إليه من خلال الدراسة الحالية انطلاقاً من السؤال التالي:-

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟

ومنه جاءت:

التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟
- 2- ما مستوى الضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل؟

- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات اقترحت الفرضيات التالية:

توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنية.

ومنه جاءت:

الفرضيات التالية:

- 1- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع.
 - 2- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغط نفسي مرتفع.
 - 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل.
 - 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.
- وقد تم استخدام بعض الأدوات التي تخدم الدراسة والبحث حيث تكونت من مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية.
- وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصلنا إلى النتائج التالية:

- عدم وجود ارتباط دال بين شعور بقلق المستقبل وشعور بالضغوط النفسية لدى عمال الإدماج المهني.

- 1- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع.
- 2- لا يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة.
- 3- عدم وجود فروق بين ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور في الشعور بقلق المستقبل.
- 4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.

RESUME :

Cette étude actuelle consiste à savoir la relation entre l'Anxiété du futur et la pression psychique chez les employeurs de pré- emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA

D'après les questions suivantes notre étude commence:

- Est-ce-qu'il ya une relation entre l'Anxiété du futur et la pressions psychique chez les employeurs de pré- emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA
- 1- quel est le pourcentage de l'Anxiété du futur chez les employeurs de pré-emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA.
 - 2- quel est le pourcentage de la pression psychique chez les employeurs de pré- emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA.
 - 3- Est-ce-qu'il ya des différences statistiques au niveau de L'Anxiété du futur chez les employeurs de pré- emploi selon le sexe homme et femme.
 4. Est-ce-qu'il ya des différences statistiques au niveau de la pression psychique chez les employeurs de pré- emploi selon le sexe homme et femme.

Après l'étude et les analyse des statistiques :

Il résulte que :

- Il n' ya pas une relation entre l'Anxiété du futur et la pression psychique chez les employeurs de pré- emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA
- 1- Il ya un pourcentage élever de l 'Anxiété du futur chez les employeurs de pré- emploie au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA.
 - 2- Il n'ya pas de la pression psychique élevée chez les employeurs de pré-emploi au niveau de l'EPSP D 'EL- MENIAA.
 - 3- Il n' ya pas de différences statistiques au niveau de l'Anxiété du futur selon le sexe homme et femme.
 - 4- Il n' ya pas de différences statistiques au niveau de la pression psychique selon le sexe homme et femme.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الجدول رقم (1) تقسيم المجتمع الأصلي	71
2	الجدول رقم (2) عوامل مقياس قلق المستقبل وأرقام البنود المكونة له	72
3	الجدول رقم (3) عوامل مقياس الضغوط النفسية وأرقام البنود المكونة له	73
4	الجدول رقم (4) يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية	75
5	الجدول رقم (5) يوضح مستوى الدلالة الإحصائية لصدق المقارنة الطرفية لقلق المستقبل	76
6	الجدول رقم (6) يوضح مستوى الدلالة الإحصائية لصدق المقارنة الطرفية لضغوط النفسية.	77
7	الجدول رقم (7) يوضح طرق حساب الثبات لمقياس قلق المستقبل	79
8	الجدول رقم (8) يوضح طرق حساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية	80
9	الجدول رقم (9) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس (ذكور وإناث)	81
10	الجدول رقم (10) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة الأقدمية	81
11	الجدول رقم (11) معامل الارتباط بين المتغيرين (قلق المستقبل والضغوط النفسية)	87
12	الجدول رقم (12) يوضح النسبة المئوية على مقياس قلق المستقبل	88
13	الجدول رقم (13) يوضح النسبة المئوية على مقياس الضغوط النفسية	89
14	الجدول رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات الجنسين على مقياس قلق المستقبل	90
15	الجدول رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الجنسين على مقياس الضغوط النفسية	90

على الرغم من التقدم العلمي والتقني الذي أحرزه الإنسان وما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات ما زال القلق والضغوط النفسية أحد ملامح هذا العصر، فالتقدم المادي لم يؤدي إلى زيادة سعادة الإنسان وتمتعته بالصحة النفسية والجسمية أو الشعور بالأمان والاطمئنان وراحة البال والهدوء، بل أن تعقد الحضارة وانتشار الزحام والتلوث وزيادة حدة الصراعات في كل مجالات الحياة جعل الإنسان أكثر عرضة للقلق، وذلك إلى حد وصف العصر الذي نعيشه بأنه عصر القلق. (عبد الرحمن عيسوي، 2001 ، ص70)

كما إن دراسات تركزت على أبحاث حول القلق العام ، ألا إنه بجانب الاهتمام الكبير بلقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل قلق الامتحان، وقلق المستقبل الذي يعد من الاهتمامات الحديثة للباحثين بالنظر إلى ما تمثله النظرة إلى المستقبل وهذا ما جعل العلماء يولون اهتمام إلى ظاهرة القلق العام وربطها ببعض المتغيرات و الظواهر الشائعة الأخرى مثل الضغوطات النفسية والطموح ومعنى الحياة.

ويعد قلق المستقبل قلقا وجوديا مصاحبا لوجود الإنسان، حيث أن الإنسان هو الكائن الوحيد وسط الكائنات الحية الأخرى الذي يدرك الزمن بوحداته الثلاث الماضي، والحاضر، والمستقبل، وذلك على خلاف الكائنات الحية الأخرى التي تعيش للحظة الحاضرة فقط ولا تدرك المستقبل ، ومن هنا يحيا الإنسان متأرجحا بين لحظة حاضره يسعى للتوافق معها ولحظة قادمة يخشاها ولا يستطيع أن يتوقعها.

فجميع الناس بلا استثناء مروا بخبرة تنطوي على القلق في رحلة تحقيقهم لوجودهم، وذلك يعد القلق جزءا من الحياة اليومية للإنسان، وخبرة إنسانية تميز الإنسان بما هو إنسان، وخبرة قلق لها مستويات تبدأ من المستوى السوي وصولا إلى القلق المرضي ولذلك يظل الإنسان يكابد القلق باعتباره أحد شروط وجوده. (Allessandar,1996,p106)

فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حيث يصل إلى إشباع حاجاته اليومية، ويشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات، عندما نتحدث عن الضغوط النفسية أو الضغوط في العمل فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجوده على الأرض وبدا العمل في الأرض أو الصيد (هيجان، 1988، ص15)

ومن هذا المنطلق كان القلق من المستقبل أحد الظواهر الهامة التي تميز عالمنا المعاصر والتي يعاني منها الجميع بلا استثناء وعلى الأخص الشباب حيث يعاني الشباب خوفا من الغد المجهول في عالم يعجوا بالصراعات والأزمات والإحباطات، ومن ثم كانت الدراسة الحالية محاولة لرصد قلق المستقبل لدى عمال الإدماج المهني الحاملين لشهادات وعلاقته بالضغوط النفسية الواقعة على هذه الفئة العمالية . وهذا البحث تمهيد للعديد من البحوث العلاجية التي سينصب اهتمامها على علاج ذلك النمط من أنماط القلق.

يتناول الفصل الأول إشكالية الدراسة حيث يضم تساؤلاتها وفرضياتها وأهميتها وأهدافها. وكذا المفاهيم الإجرائية لمتغيرات وحدود الدراسة والدراسات السابقة. الفصل الثاني يتضمن مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها مع بعض المفاهيم السيكلوجية الأخرى وكذا مصادرها وأثارها وأعراضها، ونظرياتها، وأساليب مواجهاتها. كما يتضمن الفصل الثالث مفهوم القلق العام ومفهوم قلق المستقبل حيث يضم كل من التعريف وعلاقتها ببعض المفاهيم السيكلوجية والأسباب والأنواع والأعراض والنظريات المفسرة لذلك.

أما الجانب الميداني للدراسة يتضمن:

الفصل الرابع يحتوي على الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث يتطرق للمنهج المتبع ، وعينة الدراسة ، حدود الدراسة ، عينة الدراسة الاستطلاعية، أدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية.

أما الفصل الخامس يحتوي على عرض وتفسير نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة، ثم قائمة المراجع، والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل التمهيدي: موضوع البحث وإشكاليته

- 1- تحديد إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- الدراسات السابقة
- 1-5 تعقيب على الدراسات السابقة
- 6- تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1) الإشكالية:

لقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في مختلف مراحل حياته، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال، وما يواجهها من صعوبات، وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستاره من المجهول والغموض .

ويؤكد على ذلك طلعت منصور (1995) حيث يرى إن اغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل ، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته وعلى مستقبله ووجود.

(طلعت منصور غبريال ، 1995 ، ص 410)

يعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك . وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يُعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (سعدلي، 1993).

كما يعد القلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الانتشار في عصرنا الحديث وسمة بارزة من سماته ، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها عالم اليوم وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة أدى إلى تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وشيوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من حياة المستقبل.

(العكايشي بشرى أحمد، 2000، ص7)

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان ، وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته ، وإيجاد معنى لوجوده. (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص120).

تشير زينب محمد شقير (2005) إلى إن قلق المستقبل يمثل احد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير .

وتشير أيضا إلى إن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والإحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي .

وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ إشكالا مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية إي حالة قلق المستقبل ، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الو سواسية ، وقلق الموت ، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبة يعانى من التشاؤم من المستقبل وقلق الموت واليأس والأفكار الو سواسية ، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجا إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله.

(زينب محمود شقير ، 2005 ص 4-5)

وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح أي لواقع الحياة. كما يعتبر قلق المستقبل

أحد أنواع القلق المتعلق بالإحداث المستقبلية للفرد خلال فترة زمنية أكبر، وأن كل من الماضي والحاضر يتدخلان في تحديد التنبؤ للأحداث المستقبلية ، فالشاب مثلا لديه الكثير من المجالات التي يمكن أن تظهر له حالات من القلق المستقبلي منها المجال الاجتماعي ، المجال الاقتصادي، مجال العمل، المجال الصحي، مجال المجهول، المجال المهني، المجال الأكاديمي وغيرها.

أما (معوض عبد التواب، 1996) فيرى قلق المستقبل على أنه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل وما يخبئ له من مفاجأة ، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرته للحياة نظرة تشاؤمية، مكتئب تراوده الأفكار السلبية والشعور باليأس، والعزلة وعدم الأمان. أو قد يكون قلق المستقبل خوفاً من شر مرتقب الحدوث في المستقبل ، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل . وقد يكون قلق المستقبل قلقاً محدوداً يمكن أن يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، وهذا الإدراك مصحوب بالخوف والشك والاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية أو غير شخصية ، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الأمان. 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 إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور أيضاً بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل. وأنه قلق المستقبل يمثل الإطار الذي يضم جميع العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فبعض الأشخاص تكون لديهم خبرة أكثر من غيرهم في تحديد خطورة الحالات المستقبلية لكونهم يمتلكون معلومات عن تلك الحالات الخطرة ، والمقدرة على التعامل مع الخطر بشكل إيجابي وفعال، فعندما تنشط تلك المعلومات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز تلقائياً عند الشخص أفكاراً سلبية عن ذلك الخطر وبذلك يكون مستعداً لها . فالتصورات الخاطئة والأفكار السلبية (كالتشاؤم والإحباط والتقدير السلبي للذات والشعور بالفشل) التي يحملها ويعتقد بها الفرد هي السبب في حالته المزاجية السيئة فالشخص هنا يرى أن الحياة ماهي إلا بلاء وغلاء وهم وحزن ومعاناة (نظرة سلبية) فيتحول لديه الحال إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان قد ينقلب إلى حالة من الاكتئاب (معوض عبد التواب، 1996)

بمرور الزمن . بينما يرى آخرون بأن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير غير العقلاني وغير الواقعي في المستقبل والخوف من أحداث سيئة يتوقع حدوثها مستقبلاً. وأخر يراه هو اضطراب نفسي سببه حالة خوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة ، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف وتحدياتها. أو هو اضطراب نفسي المنشأ ناتج عن خبرات غير سارة تترافق مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات (باستحضار ذكريات وخبرات الماضي غير السارة)، مع تضخيم السلبيات وتجاهل لاييجابيات للذات والواقع ، كل هذا يجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الاستقرار والأمن ، فيدفع به لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل والى حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والأفكار الموسوسة . كما أن ظاهرتي القلق والضغط النفسية في بيئة العمل أصبحت محل اهتمام كثير من المديرين والمنظمات بسبب الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية التي قد يتعرض العاملون لها إذ تشير كثير من الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية في العمل إلى أن الضغوط المتكررة يمكن أن تؤدي إلى شعور العامل بعدم الرضا عن العمل وإلى الإصابة بالاضطرابات السايكوسوماتية (jean et autres .1995 p30) .

كما يفيد (دافيد فونتانا، 2011) (David Fontana) بأن نصف إلى ثلاثة أرباع من الأمراض والحوادث التي تصيب العاملين ترجع لأسباب متعلقة بزيادة الضغوط النفسية في بيئة العمل كما يشير (سيلي، 1974 Silly) إلى أن التوتر الشديد يؤدي إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض كالقرحة المعوية والشقيقة وارتفاع الضغط الدموي وحدوث الألام في الرقبة. فصحة العامل النفسية قد تعتل نتيجة لعوامل كثيرة ، أهمها الضغوط النفسية المتكررة وهناك كثير من الدراسات النفسية المتكررة ، وهناك كثير من الدراسات التي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب (Jackson ,2003,P34)

والقطاع الصحي المتمثل في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية يقدم خدمات ذات نوعية مرتبطة مباشرة بنوعية التركيبة البشرية للعمال وهذا حسب الاختصاص إي هناك قطاع ذو

اختصاص إداري ويتم فيه إدماج العمال على مستوى الإدارة وهذا حسب نوع الشهادة والاختصاص، وإما قطاع ذو اختصاص تقني وهو المجال الذي يتم فيه إدماج العمال في المجالات. مثل: مخابر التحاليل الطبية، الإدارة، في المجال العيادي بالنسبة للأخصائيين النفسانيين.

وهذا حسب نوع الخدمات المتوفرة والتخصص في الشهادة المطلوبة.

كما أن عقود الإدماج هي عبارة عن عقود مهنية خاصة بين المنحة والتوظيف يتم بموجبها تشغيل مختلف فئات الشباب الجزائري الحائز على شهادة جامعية أو شهادة كفاءة مهنية في مؤسسة عمومية أو خاصة على أن تقوم مديرية التشغيل و العمل بمختلف مديرات الوطن، هي من يتكفل بدفع المنحة شهرياً.

إن عدم وجود قانون واضح يلزم المؤسسات بالإدماج التلقائي لمختلف الشباب العاملين في إطار عقود ما قبل التشغيل يجعلهم عرضة لمختلف أنواع الاضطرابات النفسية و عدم الاستقرار الاجتماعي طلية مدة العقد و التي من المفروض تكون في أغلب الأحوال 3 سنوات كما أن مبلغ المنحة الشهرية التي لا تلبى جميع حاجيات الشاب الجزائري ساهمت كثيرا في ارتفاع نسبة العنوسة وسط البنات مما ترتب عنها ارتفاع و زيادة مختلف مظاهر الانحراف الأخلاقي و الجرائم في المجتمع الجزائري.

يتزايد قلق المتعاقدين في إطار عقود الإدماج بسبب الخوف من الفشل في الحصول على وظيفة دائمة عند إجراء مسابقة التوظيف داخل المؤسسة لأن هناك شروط وألويات يجب إن تتوفر في المتعاقد منها الخبرة، كشف النقاط لأخر سنة دراسية جامعية، أقدامية الشهادة (الدبلوم) إلى جانب عدد المناصب المتوفرة للتوظيف والمفتوحة لإجراء المسابقة والتي غالبا ما تكون مناصب قليلة بالنظر إلا وجود عددا كبيرا من المتسابقين إي (الطلب أكثر من العرض).

هناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى المتعاقد في إطار عقود الإدماج وخاصة في هذه المرحلة، التي تتمثل في إمكانية الحصول على عمل ووظيفة دائمة ومستقرة، تحقق لهم حياة كريمة ومستقبل زاهر، فجميع هذه العوامل تعد مصادر أساسية لقلق المستقبل كونها عناصر أساسية، وحاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك المتعاقدين في إطار عقود الإدماج

وقدراتهم وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم القدرة على التكيف الفعال، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العملي والوظيفي. وفي ضوء ما سبق جاء الإحساس بمشكلة الدراسة، ووجد الدافع إلى دراسة وفهم الآثار المحتملة لقلق المستقبل على الجوانب النفسية والشخصية، وخاصة ما يتعلق بالآمال والتطلعات المستقبلية كما إن عدم الاستقرار الذي يعيشه المتعاقد (الشباب الجزائري) طيلة مدة العقد والتي تكون في غالب الأحيان 3 سنوات والمصير المجهول وتعلق مصيره بمسيرى المؤسسات وعدم وجود قانون واضح يلزم المؤسسات بالإدماج التلقائي لكل متعاقد. يجعله عرضة للضغوط النفسية وبالتالي الاضطرابات النفسية والقلق الشديد طيلة هذه الفترة إضافة إلى إن المنحة لا تلبى جميع حاجات الشاب الجزائري .

ويلاحظ أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى الشباب بالإضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على ذلك سواءً على الفرد أو المجتمع ككل. ولهذا يمكن أن تتضح مشكلة الدراسة من خلال مؤشرات القلق ومن خلال ملاحظتنا والاحتكاك داخل للمؤسسة العمومية للصحة الجوارية لاحظنا بأن بعض عمال (المتعاقدين) في إطار عقود الإدماج من حاملي الشهادات الجامعية يعانون من قلق ترتب عليه غياب للرؤية الواضحة للمستقبل و معاشية الضغوطات النفسية والتي تعود إلى عقبات عديدة.

وبالتالي يمكن تحديد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤل الآتي:

السؤال العام:

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟

حيث يتفرع من هذا السؤال:

التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟
- 2- ما مستوى الضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية؟

(2) فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنطقة.

تتفرع منه الفرضيات التالية:

- 1- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع.
- 2- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغط نفسي مرتفع.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.

(3) أهداف الدراسة:

جاءت هذه الدراسة الحالية لتلقي نظرة على الواقع الذي يعيشه عمال تحت ما يسمى عقود الإدماج وذلك من خلال اكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية ومن جهة أخرى التعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة وذلك لدى عينة من عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج الذي يعاني من سنوات الانتظار من أجل الظفر بوظيفة مستقرة ودائمة.

كما ستزود هذه الدراسة المسؤولين بإعادة النظر في طريقة التوظيف وكيفية الالتحاق بالمنصب والوظيفة الدائمة والتي تضمن لنا الاستقرار المعنوي والنفسى.

4) أهمية الدراسة:

تكمن هذه الدراسة في التركيز على شريحة كبيرة في المجتمع وهم حاملي الشهادات الجامعية في إطار عقود الإدماج والتي تسعى الدراسة من خلال التعرف على موضوع قلق المستقبل لدى المتعاقدين بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنطقة وعلاقته بمتغير الضغط النفسي على أساس أن قلق المستقبل يتضمن العديد من العناصر في شخصية الفرد من حيث عدم ثقة الشخص في نفسه وفي قدراته وانخفاض مستوى الطموح المستقبلي عنده.

كما تستمد الدراسة الحالية في كونها تتناول قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية والنفسية والسلوكية ، وتبرز أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مستوى قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج .

كما تنطلق أهمية هذه الدراسة من اهتمامها بدراسة ما يتعرضون له من مشكلات نفسية وسلوكية تكمن في الخوف والقلق والتفكير باستمرار في المستقبل.

5) الدراسات السابقة:

1-5 دراسات السابقة عن القلق لمستقبل:

تعتبر دراسة ظاهرة قلق المستقبل من المواضيع الحديثة إلا أن هناك دراسات تناولت هذه الظاهرة بوجه عام، ولقد نال مفهوم قلق المستقبل قسطا من اهتمام الباحثين النفسيين، وفي ضوء مطالعة الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت قلق المستقبل يلاحظ أن معظم هذه الدراسات لم تتعرض على حسبنا إلى قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية بشكل مباشر كما أن العديد من الدراسات أكدت على أهمية دراسة قلق المستقبل، وأظهرت هذه الدراسات دور قلق المستقبل وأثره في مختلف جوانب حياة الفرد الحالية والمستقبلية وعلاقته بسماته الشخصية، كما أن هذه الدراسات تناولت قلق المستقبل من خلال العديد من الجوانب ولدى عينات مختلفة

وفيما يلي عرض لهذه الدراسات :

1. دراسة نبيلة أبو زيد (1992) دراسة تهدف إلى التعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، واشتملت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من الفرقة النهائية لطلاب الجامعة وذلك من كليات مختلفة بمحافظة القاهرة ومن مستويات اقتصادية مختلفة، وطبق على أفراد العينة مقياس النظرة المستقبلية للشباب من إعداد الباحثة واستمارة المستوى الاقتصادي والمقابلة الشخصية. وأكدت النتائج على وجود عدة عوامل متشابهة ومتداخلة مع بعضها تؤثر في النظرة المستقبلية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أشارت النتائج بأن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل، وأجمع الشباب على وجد مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل منها البطالة وأزمة السكن، ويفضل الشباب العائد المادي الكبير بصرف النظر عن التخصص، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف في نظرة الشباب للمستقبل بين ذي المستوى الاقتصادي المرتفع والمتوسط وبين الشباب ذوي التحصيل المرتفع والتحصيل والمنخفض، وأشارت النتائج أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله ونظراته متشائمة نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق الأهداف.
2. دراسة حسن شمال (1999) هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية، وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.
3. دراسة أحمد حسنين (2000) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان وكل من متغيرات الدفعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات، وأيضا التعرف على العلاقة بين كل من قلق المستقبل وقلق الامتحان، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل إعداد زاليكسي، ومقياس قلق الاختبار إعداد سيبيلبرجر، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد هيرمانز، ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح. أكدت

نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدفعية للإنجاز ومستوى الطموح و مفهوم الذات، وأشارت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار، وأشارت النتائج عدم وجود دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

4. دراسة العكايشي (2000)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس ، والتخصص الدراسي، والسكن (ريف -و حضر) واعدت الباحثة مقياساً لقلق المستقبل وتألفت عينة الدراسة من (230) طالبا وطالبة من المراحل المنتهية لدى طلبة الجامعة المستنصرية تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين الثلاثي ، وتوصلت الدراسة إلى إن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنويًا ووجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل والجنس ولصالح الإناث كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل و السكن ولصالح الحضر وكما أشارت إلى عدم وجود فرق دال معنويًا بين قلق المستقبل والتخصص.

5. دراسة العكيلي (2000)

هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل والكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ودافع العمل، والكشف عن الفروق بين قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر، استخدم الباحث مقياس جاسم 1996 واعد الباحث مقياساً لدافع العمل ، إما عينة الدراسة تألفت من (278) ذكورا وإناثا من الموظفين في مدينة بغداد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومربع كاي ومعامل ألفا وتحليل التباين الثلاثي وتوصلت الدراسة إلى إن إشاعة قلق المستقبل بين أفراد العينة ووجود دافع العمل بين أفراد العينة كما أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة بين قلق المستقبل ودافع العمل.

6. دراسة انطون رحمة (2002)

أجرت دراسة بعنوان : اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والدخل . وهدفت إلى تكوين صورة واضحة عن تفكير الشباب الجامعي بالمستقبل ،

وتفضيلاتهم ، ورغباتهم ، ومشاعرهم نحو القضايا المستقبلية التي من المتوقع أن يواجهوها بعد تخرجهم من الجامعة . وتكونت العينة من (630) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. واشتملت أدوات الدراسة على استبيان يشتمل على 44 بنداً لمعرفة اتجاهات الطلبة. وكشفت النتائج عن وجود اتجاهات مشتركة لدى معظم أفراد العينة واتجاهات أخرى أقل شيوعاً مثل الاتجاهات الشائعة : تفضيل متابعة الدراسة الجامعية ، وتوقع الاستفادة منها في العمل ، والدخل ، وتفضيل العمل في الوظائف الحكومية ، وفي الأشغال المريحة التي تتوافق مع الاختصاص الجامعي ، وتحقيق ترقيات سريعة ، ومن أمثلة الاتجاهات الأقل شيوعاً **تفضيل العمل لدى القطاع الخاص، وتوقع البطالة المؤقتة ، والتفاؤل بالمستقبل.**

7. دراسة نبيل كوكالي (2002)

قام بإجراء دراسة بعنوان :استطلاع للرأي حول بعض الأوضاع في الأراضي الفلسطينية . وهدفت الدراسة إلى تعرف على **الضغوط النفسية في الأراضي الفلسطينية.** وتكونت عينة الدراسة من 1085 من الذكور والإناث في قطاع غزة والضفة الغربية والقدس الشرقية. واشتملت الدراسة على قائمة التشاؤم . وأشارت النتائج إلى أن **67 % من أفراد العينة لديهم قلق من المستقبل ، وتوقع سيء حول الأوضاع الاقتصادية ، و 58 % متشائمون من المستقبل.**

8. دراسة سناء مسعود (2003)

دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى **عينة من المراهقين،** وتكونت عينة الدراسة من (599) طالبا وطالبة، منهم (299) طالبا و(300) طالبة من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي من مدارس التعليم العام بفرعيه الأدبي والعلمي ، ومدارس التعليم الأزهرى، ومدارس التعليم الفني (الصناعي والتجاري) في محافظة الغربية (مدينة طنطا) ، تتراوح أعمارهم (14 - 16) سنة، طبق على أفراد العينة مقياس المستقبل والأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأشارت النتائج وجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل

والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لصالح المراهقات، ويتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بنوع التعليم ، كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس وبين التعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، بينما لا يوجد هذا التأثير على الضغط النفسية، وتتأثر الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع) .

9- دراسة سميرة محمد شند ومحمد إبراهيم الأنور(2006)

جاءت الدراسة بعنوان: **قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة**. وقد هدفت هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والضغط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة وكذلك الكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل والضغط النفسية وتحديد الفروق في قلق المستقبل والضغط النفسية في ضوء المتغيرات التالية طبيعة العمل (دائم - مؤقت) ومجال العمل (التعليم - الحكومة- القطاع العام - القطاع الخاص التقليدي - القطاع الخاص المستحدث المخصصة) وقد تكونت عينة الدراسة من (200) من العاملين والعاملات ، واستخدم الباحثان أدوات وهي مقياس قلق المستقبل إعداد سميرة شند ومقياس الضغط النفسية للعاملين إعداد الباحثين ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي إعداد عبد العزيز الشخص، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والضغط النفسية ، وكذلك عدم وجود فروق دالة تعزى إلى متغير الجنس في كلا من الضغط النفسية وقلق المستقبل ، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين العاملين في الحكومة والعاملين في القطاع الخاص حيث كان العاملين في القطاع الخاص أكثر شعوراً بقلق المستقبل والضغط النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع الشعور بقلق المستقبل والضغط النفسية لدى العاملين في القطاع الخاص بنظام المخصصة عن باقي الشرائح المهنية الأخرى.

الدراسات الأجنبية:

1 . دراسة اندرو. ك ماكلويد و انكيلا بيرن (1997) لندن:

عنوان الدراسة **الغزو و الوصول إلى الإيضاحات الخاصة بأحداث المستقبل و دورها في القلق و الاكتئاب**: يهدف البحث إلى فحص المظاهر النوعية و الكمية للتفكير المستقبلي عند المفحوصين مضطربي المزاج ، و كانت نتائج البحث فقد اظهر الأفراد مضطربو

المزاج المزيج من الأسباب المساندة بالنسبة للأسباب المضادة فيما يتعلق بالأحداث السلبية و
المزيد من الأسباب المضادة بالنسبة للأسباب المساندة فيما يتعلق بالأحداث الايجابية مقارنة
بالعينة الضابطة.

2-5 دراسات السابقة عن الضغوط النفسية:

لقد أجريت دراسات سابقة من علماء مختلفين في هذا المجال فلقد قالوا إن هناك العديد من
أعراض للضغوط على الإنسان كما بينها الدكتور علي عسكر في كتابة : (ضغوط الحياة
وأساليب مواجهتها)

أعراض الضغوط : هي استجابات فسيولوجية عن فشل الفرد في التحكم بالميزات التي تسبب
له انزعاج أو ضيق (ضغوط سلبية) فإن جسمه يمر بحالة، تعرف بالمواجهة منها زيادة
اضطرابات القلب ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية ، تتسع حدقة العين ،
يسري الأدرينالين والدهون بالدم ، يتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر وكلها
عمليات حيوية غير طبيعية تضر الجسم وتنهكه فإذا استمرت الضغوط على الجسم دون
التعامل معها بصورة ايجابية ستتلف من أعضاء الجسم وتتولد الأمراض العضوية .

الدراسات بالعربية:

1- دراسة عسكر وعبد الله(1988):

أجريت بهدف تحديد درجة الضغوط النفسية ومصادرها ومقارنتها لدى العاملين في كل من
مهن التمريض والطب والخدمة النفسية والاجتماعية. إذ تكونت عينة الدراسة من (353)
عاملا من كل من الجنسين، طبق الباحث استبيان من إعداده بعد التأكد من صدقها وثباتها،
أشارت نتائج الدراسة إلى أن مهنة التمريض والطب هي أكثر المهن تعرضا للضغوط
النفسية، تليها مهنة الخدمة الاجتماعية.

كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن السابقة. تتميز هذه الدراسة
بدراستها لمصادر الضغوط النفسية ومقارنتها بعدة مهن مع اختلاف شدتها باختلاف المهن.

2- دراسة شهاب (2002):

كانت تحت عنوان مصادر الضغوط ومستوياتها، كما يدركها طلبة التمريض السنة الأولى
والسنة الأخيرة في الجامعة الأمريكية في بيروت، حيث هدفت إلى تقويم مستويات ومصادر
الضغوط النفسية لدى طالبات التمريض والتعرف على الفروق بين طالبات السنة

الأولى والسنة الأخيرة والتعرف على ردود أفعالهم اتجاه الضغوط التي يتعرضون لها ، وعلاقتها بالصحة العامة لديهم، تكونت عينة الدراسة من (61) طالبة ، خلصت الدراسة إلى أن **طلبة التمريض يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط بالعلاقات الشخصية مع المرضى والزملاء والمشرفين على الصحة في المستشفى وساعات العمل الطويلة ، كما ارتبطت المستويات المرتفعة من الضغوط بمشكلات صحية جسدية ونفسية لدى أفراد العينة.**

3- دراسة ليلي شريف (2003):

أجريت الدراسة حول أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بنمط الشخصية (A+B) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية (رسالة دكتوراة في جامعة دمشق) وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي والتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها أفراد العينة ومعرفة الفروق بين درجة الضغط النفسي العمر المهني، وتتكون عينة الدراسة من 152 طبيب وطبيبة من العاملين في المستشفيات محافظة دمشق وتحتوي أدوات الدراسة على قائمة أعراض الضغوط واستبيان مواجهة الضغوط النفسية واستبيان نمط الشخصية، وأظهرت النتائج : **وجود علاقة دالة إحصائية بين متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية (A) ومجموع أفراد العينة من الأطباء لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي وتعزي إلى أن الأطباء يستخدمون أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلات والمواجهة الفعالة ، وخلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برنامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.**

4- دراسة سمر صلاح محمود (2010):

بعنوان **فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات.** هدفت الدراسة إلى توظيف العلاج بالمعنى لخفض الضغوط لدى المعلمات، تكونت عينة الدراسة من (200) معلمة ثم اختيار (20) معلمة منهم كعينة نهائية للبحث من مرتفعات الشعور بالضغوط ومنخفضات الشعور بمعنى الحياة وكذلك منخفضات في مهارات التعامل مع الضغوط ، استعملت الباحثة مقياس ضغوط الحياة لدى المرأة العاملة ، ومقياس مهارات التعامل مع الضغوط إعداد الباحثة ، وتوصلت الدراسة إلى أن **العلاج بالمعنى ساهم بصورة واضحة في انخفاض الشعور بالضغوط النفسية لدى المعلمات.**

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة شوستير Schuster (1999): بعنوان ضغوط العمل لدى العاملين في التمريض

في أقسام العناية المركزة حيث هدفت الدراسة إلى تحديد تكرارات ضغوط العمل لدى العاملين في التمريض، وتحديد ما إذا كانت هناك ضغوط عمل أكثر تأثير لدى أفراد العينة في ذلك المستشفى، تكونت العينة من (44) ممرضا وممرضة من أقسام العناية المركزة في مستشفى بكندا، استخدم الباحث اختبار ضغط العمل لدى الممرضين والممرضات في قسم العناية المركزة تزيد عن غيرها لكثرة الحوادث الخطيرة، والحرارة والتي تتطلب المتابعة الدائمة، وأن مصادر الضغط لدي العينة تمثلت في ضغط الأطباء وأهالي المرضى وأصدقائهم إضافة إلى ضغوط المطالب العائلية والاجتماعية.

2- دراسة جونسون Janson (1999):

بعنوان برنامج في إدارة الضغوط النفسية لخفض القلق والاكتئاب لدى طلبة التمريض، تكونت العينة من (43) من طلبة التمريض السنة الأولى و(34) من طلبة السنة الثانية هدفت الدراسة إلى تطوير برنامج لإدارة الضغوط النفسية،

1-5 تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة ما يلي:

- 1- أن الدراسات التي تناولت قلق المستقبل والتوجه المستقبلي ركزت على الشباب وعلى الطلاب المتخرجين من الجامعة حديثا مثل دراسة نبيلة أبو زيد (1992) دراسة تهدف إلى التعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، حيث ربطت بين التوجه المستقبلي وتحقيق الذات. ودراسة سميرة محمد شند ومحمد إبراهيم الأنور(2006)، حيث ربطت بين قلق المستقبل والضغوط النفسية المهنية ودراسة سناء مسعود (2003) حيث ربطت بين العلاقة بين قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين.
- 2- اهتمت بعض الدراسات بالضغوط النفسية حيث ركزت على الضغوط لدي طلاب وطلبات التمريض مثل دراسة عسكر وعبد الله (1988) حيث ربطا بين الضغوط النفسية ومصادرها عند طلاب التمريض، ودراسة ليلي شريف (2003) حيث ربطت بين أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بنمط الشخصية.

3- توصلت الدراسات السابقة السابعة إلى ان الضغوط النفسية منسره لدى الشباب الجامعي وحددت

قلق المستقبل .

4- ودراسة سميرة شند (2002) حيث ربطت بين قلق المستقبل وقلق الموت لدى الشباب

(6) - تحديد المفاهيم الإجرائية:

تحديد المصطلحات الواردة في البحث وهي:

قلق المستقبل *Anxiété de future* :

العكايشي: 2000 : انه حالة من التحسن الذاتي وحاجة يدركها الفرد تشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح اتجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلا. (العكايشي، 2000، ص 13)

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل: فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

الضغوط النفسية *Pression Psychique*:

الضغط النفسي هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن العوامل البيئية الخارجية أو المنظمة أو الفرد لنفسه. (أبو القاسم أحمد، 1991، ص 180).

أما إجرائيا: وهي الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على بنود أداة قياس الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة.

عمال حاملي الشهادات:

وهم الشباب الجزائري المتخرج من الجامعة بشهادة جامعية والتي بموجبها يمكنه أن يتحصل على عقد عمل تحت أطار عقود الإدماج.

عقود الإدماج أو عقود ما قبل التشغيل:

هي عقود مهنية خاصة بين المنحة والتوظيف يتم بموجبها تشغيل الشاب الجزائري الحائز على شهادة جامعية أو كفاءة مهنية في مؤسسة عمومية أو خاصة على أن تقوم مديرية التشغيل بدفع المنحة شهريا.

أنواع عقود الإدماج:

(CID) عقود إدماج حاملي الشهادات.

(CIP) عقود الإدماج المهني

(CFI) عقود التدريب والتوظيف.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

الفصل الثاني:

تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
- 2- مصادر الضغوط النفسية
- 3- مستويات الضغوط النفسية
- 4- آثار الضغوط النفسية
- 5- أعراض الضغوط النفسية
- 6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 7- أساليب مواجهة الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

لا يختلف اثنان على أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف بهذا الإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع التقدم الحضارة والمدنية، زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل في معظم الميادين (كالدراسة والعمل و البيئة الجامعية الخ) .
كما أن العديد من الأفراد يواجهون كثيراً من الظروف الضاغطة التي تهدد أمنهم واستقرارهم ويجعلهم في حالة لا توازن. وتزداد المشكلة تعقيداً في أن الضغوط ليس لها دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية.

1. مفهوم الضغوط النفسية Stress :

بدأ استخدام كلمة Stress حديثاً في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد و تسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر و الضيق، و بعض التغيرات العضوية و الفسيولوجية.

-أما في العلوم البيولوجية فإننا نجد كلمة Stress هي أقصر الطرق لمعاني كثيرة يمكن تلخيصها بصعوبة في كونها حالة الإثارة التي يتحتم فيها إفراز هرمون A.C.T.H لإثارة قشرة الغدة الأدرينالينية في الكائن الحي، أي أنها حالة تتوقف نهايتها على قدرة الكائن على إبقاء توازن دائم لبيئته الداخلية بعد تعرضه لما يشكل خطراً على هذا التوازن.
و في اللغة العربية فإن كلمة Stress تقابلها كلمات (كرب- شدة- ضغط).
و هذه الأخيرة تعرف على أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية أو جزء منه، و بدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر ، أو تشويها في تكامل شخصيته .
الضغوط هي نتيجة الظروف المعيشية " طبيعية أو اجتماعية" و الضغط من مكونات الحياة.
و يشير مصطلح الضغط Stress إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساس بالتوتر الشديد، و عندما تزداد شدة الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان و التكيف و يغير نمط سلوكه و شخصيته.

و تعرف الضغوط النفسية بأنها تهديدات أو توقع الأفراد لأخطار مستقبلية تؤثر على خبراتهم و سلوكهم و على استجاباتهم الفسيولوجية.

والضغط (Stress) هو أحداث خارجة عن الفرد أو متطلبات استثنائية عليه، أو مشاكل أو صعوبات تجعله في وضع غير اعتيادي فتسبب له توترا أو تشكل له تهديدا يفشل في السيطرة عليه.

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة معقدة تشعبت مجالاتها، ولكل وجهة نظره الخاصة حولها، فمنهم من يرى بأنه استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط، ومنهم من يرى بأنه مختلف المثيرات التي يتعرض لها الإنسان و ذلك من حيث المصادر المسؤولة عنه، و هناك من جمع ما بين المثير و الاستجابة.

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد، والضغط والعبء) هذا المفهوم استعارة علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاله كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي) الطبيب الكندي في العام (1956) عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

تعددت تسميات وتعريف حالة الخطر والتهديد الذي يتعرض له الإنسان في مواقف الحياة المختلفة والتي تعرفه على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ففي التراث السيكولوجي والدراسات الأجنبية الغربية يكاد يكون هناك شبه إجماع بين الباحثين على إطلاق مصطلح (stress) على تلك الحالة.

والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

هي مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لموقف الفرد اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل

مواقف وتعبير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشري (هانز سيللي، 1976، ص 19)

تعريف إبراهيم عبد الستار، 1998 :

يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ، بعبارة أخرى: تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا مثلها مثل الأحداث الداخلية أو المتغيرات العضوية ، كالإصابة بالمرض أو الأرق.

(إبراهيم عبد الستار، 1998 ص 118)

كما يرى (هنري موراي) أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق، جهود الفرد في تحقيق هدف معين ، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة ، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص.

(هارون توفيق الرشيد، 1999 ص 19)

لكن هذا يعني إلغاء الضغوط ذات المصادر الداخلية مثل تعاطي بعض الأدوية، وتناول أنواع من الطعام وهذا التعريف لم يتضمن نوع الاستجابة الصادرة عن الإنسان، وكيف يتكيف مع المواقف البيئية الضاغطة ونشير أن الكثير من المواقف والمعوقات التي تعرقل الفرد للوصول إلى أهدافه يمكن أن تنشأ عنها رد فعل واستجابات توافقية للتغلب عنها ، كتغيير نشاطاته وأهدافه وحاجاته .

ويرى (أكسون) في تعريفه لجوانب الضغط النفسي على أنه حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي، والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث. (جمعة السيد يوسف، 2001 ص 56)

ونستنتج من هذا التعريف أن ذلك التفاعل بين مثيرات الضغط النفسي والمتمثلة في كل المصادر والمواقف المؤدية للضغط، وبين استجابات الشخص والتي تتعلق بطبيعة شخصية الفرد وطريقة تفسيره لهذه المواقف وكيفية التعامل معها يولد الضغط النفسي لدى الفرد. يؤكد جميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية بأن الضغط النفسي : هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه .

ويحذر المختصون بالصحة النفسية والأطباء المهتمون بالصحة الجسمية و علماء النفس من خطورة الاضطرابات الانفعالية مثل القلق Anxiété والغضب Anger والخوف Fear والإحباط Frustration فهذه الانفعالات من شأنها إن تزيد من حساسية الجسم وبالتالي سرعة قابليته للمرض العضوي ويعتقد العديد من الأطباء المتخصصين بالطب النفسيوسوماتي بأن التعرض المستمر لحالات من القلق والتوتر أو الضغوط يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية

2. مصادر الضغوط النفسية:

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوط داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع الشريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ وتسمى ضغوطاً خارجية. وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحدث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطا يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة.

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطالبة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصرفها بالشكل الذي لا يترك أثر لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

(سعد الامارة، 2001، ص4)

2-1 أنواع مصادر الضغوط النفسية:

- **مصادر داخلية:** و هي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات و الأهداف.
- **مصادر خارجية:** و التي تأتي من البيئة الخارجية و هي كثيرة مثل الضوضاء و الزلازل و الأعاصير و ضغوط القيم و المعتقدات و الصراع بين العادات و التقاليد التي يتمسك بها الفرد و بين الواقع مما يسبب للفرد ضغوط مرتفعة.
- **مصادر اجتماعية:** و تشمل المكانة الاجتماعية و الاقتصادية و الفقر و سوء التغذية و المستوى التعليمي و مكان الإقامة.
- **مصادر شخصية:** يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها، و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.
- **مصادر منزلية:** التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.
- **ضغوط ذاتية:** طموح و دافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.
- **ضغوط مادية:** لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن و تعليم الأطفال و نفقات المعيشة. (محمد بوفاتح، 2005، ص 48)

2-2 مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في بيئة العمل :

- ويتضح أن مصادر الضغوط البيئية التي تقع على الفرد وتسبب له ضيقا وتوترا مما يشعره بالضغوط، وما لهذا من آثاره السلبية على الوظائف الفسيولوجية والعضوية والحالة النفسية لدى الفرد .
- تتعدد مصادر ضغوط العمل والتوتر ما بين العوامل الداخلية والخارجية التي تترك أثرها على مستويات الأداء وعلى حالة الفرد النفسية وعلى العلاقات الشخصية مما يؤدي للقلق ويمكن تصنيف مصادر التوتر وتلخيص أهم أسبابها على النحو الآتي :
1. ظروف العمل المادية: التي تمثل الظروف التي تسبب الإرهاق والتوتر والشعور بالقلق مثل: "بيئة العمل المادية وطريقة تصميم مكان العمل". مستوى الإضاءة". درجة الحرارة والرطوبة.

2. صعوبة العمل ذاته ويشمل ذلك :

"عدم معرفة الفرد الدور المطلوب منه .

"عدم وجود وصف وظيفي .

"معدلات أداء عالية لا تتناسب مع الوقت المحدد للعمل.

3. عدم التوافق بين متطلبات التنظيم ومتطلبات الفرد. ويتمثل ذلك بتعارض الرغبات الفردية

في التصرف بحرية والعمل على تحقيق الذات، مع ما تنص عليه التعليمات واللوائح

والإجراءات.

4. التنافس على الموارد المتاحة: تعمل المنظمات غالباً في ظل موارد متاحة، مما يزيد التنافس

بين الوحدات المختلفة ودخول العاملين في مساومات ومناورات للحصول على

نصيبهم منها. وهي أمور تزيد الشعور بالضغط النفسية. مؤشرات التوتر وضغوط العمل لا بد

من الإشارة إلى أن حالات التوتر والشعور بالقلق لا تحدث ولا تتفاقم فجأة، بل تتطور تدريجياً

وتنعكس على سلوك العاملين، مما يتوجب على المديرين ملاحظتها وذلك لمعرفة كيفية التعامل

معها.

وتشير (دوا، 1994، Dua) إلى أن مصادر الضغوط في العمل تتمثل في: عبء العمل والتعامل

مع الزملاء والخلافات مع الزملاء، وظروف العمل، وأن حديثي التخرج أو الالتحاق بالعمل

أكثر شعوراً بالضغط المهنية، كما أن الوظائف العليا أقل إجهاداً وضغوطاً.

وأوضحت دراسة (هندريكس، 1989، Hendrix) أن مصادر الضغط تأتي من الإدارة والإشراف

السيئ في العمل، ونمطية العمل وعدم التجديد، مما يجعله مملاً، وكذلك كثرة العمل وصعوبته

مما يفوق قدرات الفرد، والضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل. ويعتبر صراع الدور

وغموض الدور مظهرين من مظاهر الضغوط الفردية ذات الصلة بوظيفة الفرد في المنشآت

الحديثة، إذن فالدور وغموضه أمران لا بد منهما، كما أنهما نتيجة ثانوية للحياة الصناعية

والتنظيمية المعاصرة ذات التأثير السلبي على إنتاجية الفرد ورضائه الوظيفي .

وعادة ما ينشأ صراع الدور عندما تكون هناك متطلبات متعارضة في آن واحد تقع على الفرد

سواء من رئيسه أو زميله في العمل أو المرؤوسين بحيث إن مسايرة الفرد لمجموعة التوقعات

ذات الصلة بالعمل تتعارض مع مسايرة مجموعة أخرى من التوقعات، مما يؤدي إلى حدوث

صراع الدور بالنسبة لهذا الفرد .

وكشفت دراسة (الخثيلة، 1997) من خلال استخدام التحليل العامل عن ستة عوامل تعتبر مصادر للضغوط في العمل هي: الدور الوظيفي، ضغوط العمل اليومية، الأعباء الإدارية، العلاقة مع الرؤساء، العلاقة بين الإداريين والأكاديميين، شؤون الطلاب. ويتفق مع نتائج هذه الدراسة كل من (Borng et autres, 1993. Dua, 1994) وأظهرت دراسة (نصير وديباجه، 1997) أن أهم مصادر الضغوط في العمل هي : عدم القدرة على التطور المهني، زيادة عبء العمل وصعوبته، مسؤولية الطبيب تجاه الآخرين، صراع الدور، غموض الدور . كما تبين أن من هم دون سن الثلاثين وغير المتزوجين يتعرضون للضغط أكثر من غيرهم.

3. مستويات الضغوط النفسية:

إن ظاهرة الضغط النفسي هي كامنة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد وتستقر في وعيه، لها درجات ومستويات متفاوتة وعادة هذه الضواغط (البيئية و النفسية والاجتماعية والشخصية) لا تكفي بمفردها لخلق استجابة رئيسية للضغط ولكن عندما تتراكم يكون الأثر شديد الضرر، فالضواغط الصغيرة تتراكم حتى تؤدي في النهاية إلى تفويض قدرة الفرد على التصدي لها، لذلك يكون الأثر للضواغط الصغيرة على المجتمع يمكن أن يتساوى بسهولة مع خبرة لأحداث صدمة شديد، وإذا كان الضغط مفرطاً في شدته فإنه قد يهدم صحة الفرد كما أن الضغط إذا كان مفرطاً في قوته فإنه يجعل الشخص يفتقر إلى الحركة وفي كلتا الحالتين يكون خطراً أو هداماً، لذلك على الفرد أن يصل من خلال خبرته إلى تحقيق منطقة متوسطة من الضغط ، هي المستوى الأمثل من الضغط .

(علي إسماعيل علي، 1999 ص76)

ويشير في هذا الصدد (علي عسكر) إلى أن التحديات تكون في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل عند نقطة الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي، أي من جانب الحمل الأقل إلى جانب الحمل الزائد. (علي عسكر، 2000 ص25)

كما أن هناك إشارات نفسية تعتبر بمثابة تحذير بأن جسمك قد وصل إلى نقطة التحمل الزائد ، (أي ضغط مرتفع مفرط الشدة) ومن الضغوط هي:

- الإفراط في أحلام اليقظة والوهم بالتغلب على المشكلات.
- صعوبة اتخاذ قرارات على جميع المستويات.

- زيادة في استخدام المهدئات والتدخين.
- نسيان الأفكار من خلال الكتابة أو أثناء التحدث.
- سرعة الانفعال و الإفراط في القلق من جميع الأمور.
- عدم الثقة في الأصدقاء وإفراد الأسرى.
- ميول نحو العدوانية.
- ذاكرة ضعيفة في استرجاع الأحداث وتفكير سلبي.
- الشعور بعدم الكفاية الشخصية.

سلوك متناقض و علاقات متوترة و غياب الصراح والوضوح. (علي عسكر، مرجع سابق، 57)

4. آثار الضغوط النفسية:

أن الضغوط النفسية تترك آثاراً فسيولوجية، وأخرى نفسية، على الصحة العامة وفيما يأتي عرض لبعض هذه الآثار:

1. الآثار الفسيولوجية:

أشار هاس (Hass ,1979) إلى الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية الممثلة في اضطرابات الجهاز الهضمي، إلى جانب نوبات الإسهال المزمنة، واضطرابات الجهاز التنفسي والمتمثلة في صعوبة التنفس، واضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، فضلاً عن إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتهاب المفاصل الروماتيزمية، والتشنج العضلي، وفقدان الشهية.

أما كويك (Quick ,1979) فرأى أن الآثار التي تخلقها الظروف النفسية تكون متمثلة في ضعف الحالة الجسمية، والصداع، ونقص الوزن، والصعوبة في التنفس، كما بيّن كل من كوبرو مارشل (Cooper & Marshall) الآثار التي تخلقها الضغوط النفسية كارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب. (جمال الدين محمد المرسي، 2004 ، ص522).

2. الآثار النفسية:

أوضح كابلر (Capler) الآثار النفسية التي يتعرض لها الشخص نتيجة للضغوط النفسية، فقد يضطرب إدراكه المعرفي، فضلاً عن اضطراب مفهومه عن ذاته.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات (جمعة سيد يوسف، 2000 ص151)

3. على الصحة العامة:

بينت العديد من الدراسات أن الكثير من الأمراض الجسمية ترتبط بتزايد تعرض الفرد للضغط النفسي ففي دراسة أجراها (Genest) جناست 1987 أن الإصابة بمرض القلب له ارتباط وثيق بضغوط العمل والضغوط الاجتماعية المهددة ، أما الإصابة بأمراض الأورام السرطانية يكون نتيجة التعرض للضغوط الحادة الناتجة عن التغيرات المفاجئة وغير السارة، كما توصل نيكولاس بأن الإصابة بمرض الزكام وإطالة مدته يعود لتعرض الفرد للضغط النفسي. (جمعة سيد يوسف، نفس المرجع، 151)

5. أعراض الضغوط النفسية:

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغطة ، تتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات في أعراض الضغط النفسي تصنيف، باربارا براهام 1994 وقسمها إلى (أعراض جسمية، وأعراض انفعالية، وأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات العامة) ويصنفها كذلك فيرا بيبفرا 1996 الأعراض المصاحبة لضغط النفسي إلى (أعراض جسمية وأعراض عقلية). أما دومنيك شالفن 1985 فيميز بين نوعين من الأعراض (أعراض جسمية سماها الضغط، أعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف)، وتجدر الإشارة أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند الشخص، أو قد تكون منفردة. انتهت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن وظهور أمراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السايكوسوماتية. (أمال عبد السميع أباضة، 1999 ص296).

كما يمكن لهذه الأعراض أن تظهر على شكل (أعراض جسمية – نفسية – عقلية – اجتماعية).

1- الأعراض الجسمية

شحوب في الوجه – تصبب العرق – ضيق التنفس – التنفس بسرعة – صداع شديد – ميل للقيء – الإحساس بالدوار والدوخة – إحساس بتدفق الدم في الوجه مع السخونة – آلام في

المعدة - القولون العصبي كذلك الإفراط في الطعام - المبالغة في عدم تناول الطعام -
الكسل - المبالغة في النوم لفترات طويلة - عدم النشاط - آلام في الظهر - آلام في عضلات
الرقبة والأكتاف - آلام في العضلات - اصطكاك الأسنان- القرحة - فقدان الطاقة - عسر
الهضم - التعب - التهاب الجلد وجفافه - ارتفاع ضغط الدم

2- الأعراض النفسية :

التوتر العصبي - سرعة الانفعال والغضب - تقلب المزاج - العصبية - الشعور
بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي - الاكتئاب - سرعة البكاء - الكبت - العدوانية -
القلق - الأرق أثناء النوم - لوم النفس باستمرار - إساءة التعامل مع النفس - التجاهل
النفسي - الشعور بالاغتراب النفسي - مفهوم ذات سلبي عن النفس - الإحساس بالفراغ
النفسي - عدم توازن الانفعالات - عدم ضبط الانفعالات أو التحكم الذاتي - عدم الثقة في
النفس أو في الآخرين - عدم الرضا عن النفس... الخ

3- الأعراض العقلية :

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

4- الأعراض الاجتماعية:

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

(آمال عبد السميع أباضة، مرجع سابق، ص 296)

6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة، و على الرغم من اشتراكها في المضمون النظري إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية.

1-6 النظرية السلوكية

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الانجراح و هو الاستجابة الخاصة للعضو. للموقف الانفعالية التي سبق تعلمها، و تؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي و استجابة عضو خاص، يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو، و عندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية و شديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو، و قد أخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم و التغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية. ويعتبر Megrath أول من صاغ نموذجاً في هذا المجال و أسماه نموذج العمليات، و يهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو استجابة الفرد لمصدر مضغط و يرى Megrath بعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط أربع مراحل شكل حلقة مغلقة:

المرحلة (1) تربط بين أ و ب و تسمى التقويم المعرفي.

المرحلة (2) تربط بين ب و ج و تسمى بعملية اتخاذ القرارات.

المرحلة (3) تربط بين ج و د و تسمى بعملية الأداء.

المرحلة (4) و تكون بين السلوك و الموقف و تسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

2-5 . النظرية الاجتماعية البيئية:

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان والهدف منه هو توفير إطار نظري للبحث في تأثير العمل على الصحة و لقد استعمله العديد من الباحثين كأساس لاستعمال في دراسات متعلقة بالضغط و العمل، و قد تمت صياغة هذه

النظرية من قبل Karn French حيث يعتبر من رواد هذه النظرية و قد صاغ سنة 1962 نموذجا أسماه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط. (سعد الإمارة، مرجع سابق، ص4) و يمثل الضغط هنا كعلاقات شاملة لمجموعة من الظواهر و العمليات التي تحتوي على ستة أقسام مرتبطة بعوامل سببية، ففئات العلاقات و الفرضيات موضحة بواسطة أسهم تدل على اتجاهات سببية. ففرضيات فئة (أ،ب) لها دور في عملية تأثير البيئة الموضوعية الخارجية على البيئة النفسية، و فرضيات فئة (ب،ج) تربط الحقائق في البيئة النفسية بالاستجابات المباشرة للفرد، و فرضيات (ج،د) ترتبط فيها تلك الاستجابة المتأثرة للعمل بمعايير الصحة، و الأمراض، فالنموذج الاجتماعي البيئي يحاول أن يطور نظرية شاملة للصحة النفسية و قد استعمله البعض كأساس تتبع الدراسات و البحوث بداية من الجهود التي تتعلق بفهم بيئة، والعمل الموضوعي، و انتهاء بدراسات الصحة و الأمراض ذات العلاقة المباشرة أو غير المباشرة بالضغط.

و ترى المدرسة الظاهرية الأمريكية و التي تهتم بدراسة العوامل الاجتماعية و التي يعتبرونها الأصل في الإصابة بأي مرض لأنها تمثل ضغوطا كبيرة، و هذا ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض العقلي .

و لقد حاول ميكانيك تفسير المشاكل العالقة التي تتعلق بعلم النفس الاجتماعي التكيفي ، و يعرف " ميكانيك" الضغط على النحو الآتي:

يعني استجابات غير مريحة يقوم بها الفرد في مواقف معينة، و أنه بغض النظر يواصل موضحا عما إذا كان الموقف ضاعطا أم لا فإن الاستجابات لهذا الموقف الضاعط تتوقف على أربعة عوامل هي:

طاقة و قدرة الفرد.

المهارات و المحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية و التقليدية.

الوسائل المعطاة للفرد من قبل البنية الاجتماعية.

المعايير التي تحدد أين و كيف يستعمل الفرد هذه العوامل أو الوسائل.

فعندما يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف المضغط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة، و تنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة و المهارات و من جهل الفرد بالموقف أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد، مثل :

انخفاض الثقة بالنفس، و بصفة عامة فإن الأفراد الذين لديهم مهارات و استعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص. كما يعتقد كثير من الطلبة الذي درسهم "ميكانيك" بأنهم لو استطاعوا الدفاع عن أنفسهم بطريقة مناسبة و في نفس الوقت حافظوا على مستوى مقبول و مريح لقلقهم فإنهم سوف يؤدون واجبهم بطريقة مناسبة.

إن التحكم بنجاح في الموقف و المشاعر التي تتأثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانعكاس، و طبقاً لـ "ميكانيك" فإن قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك و الأفكار المناسبة لموقف الفرد و مشاعره حوله. و يواصل قوله أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقاً لمتطلبات الموقف، فهذا يسمى سلوك التعامل.

3-5 . نظرية التحليل النفسي:

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السلوكية و قدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغييرات لكل اضطراب من الاضطرابات والسيكوسوماتية. و قدم سنة 1950 عدة بحوث في هذا الميدان و يرى بأن التوترات و الشدائد في نظام واحد لها نتائج و عواقب مرضية تعود إلى النظم و الأجهزة الأخرى في الجسم.

وحسب Axcende فإن القلق و الخوف اللذين يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة، بل أيضاً عن طريق تعبيرات في العمليات الفسيولوجية

وعندما تكون استجابات الجسم لمصادر توالد الضغط غير مناسبة أو ملائمة، فإنه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الأساسية التي يمكنها أن تشمل في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم و زيادة في إفراز الأدرينالين و كذلك زيادة في كمية سكر الدم. والسيكوسوماتية من جهة نظر التحليل النفسي تصف اضطرابات فسيولوجية معينة ناتجة عن حالات انفعالية معينة.

1 - زيادة ضغط الدم: يعاني الفرد من الشعور بالتهديد المستمر و كبت الغيظ و عدم الشعور بالأمن مما يؤدي بالقلق و العدوان.

ب -**الصداع النصفي**: يعاني الفرد من الرغبة الجامحة و الملحة في الوصول إلى حد الكمال و بذل الجهود و لا يرضى إلا إذا تحققت أهدافه بدرجة عالية.

ج -**الالتهابات الجلدية**: يشعر الفرد بالصداع المتضمن العدوان على الآخرين و الشعور يتخلى الآخرين عنه و معاملتهم الغير عادلة، و الشعور الشديد بالذنب و عدم الأهلية مع تقديره المنخفض لذاته.

د -**قرحة المعدة**: إن أساس هذه القرحة يعود إلى الوقت الذي كان يواجه فيه الطفل المشاكل المتعلقة بعملية التغذية، و سلوك الأم الراض الذي خلق مواقف انفعالية مؤلمة لدى الطفل، و رغبة الطفل في الاستقلال في الوقت الذي يرفض فيه عجزه ضرورة الاعتماد على الأم . و يبدأ يظهر الصداع بين الاعتماد و الاستقلال في مراحل النمو الأول و يستمر ذلك إلى مرحلة البلوغ و من هنا تظهر قرحة المعدة.

ه -**قرحة القولون**: يعود أساسها إلى عملية التدريب على النظافة في الصغر و المواقف الانفعالية التي صاحبت هذه الفترة نتيجة أوامر الوالدين المتشددة لتنظيم عملية التحكم في الإخراج و التي كانت فوق طاقة الطفل مما أدى إلى رغبة الطفل في عقاب الطفل . و خاصة عقاب العضو المذنب من جسمه و هو الأمعاء.

د -**الربو**: و يرجع أساس الربو إلى حياة الطفل الأول، فالطفل يدرك و يقدر اعتماده على الوالدين و على الأقل على الأم كي يعيش، لكن الطفل يلاحظ فتور عواطف الأم أحيانا يقاسي من رفضها لبعض مطالبه مما ينمي

لديه اتجاهها عدائيا نحوها لكن خوف الطفل من رد الأم على هذا العداء بالهجر و النبذ فإنه يخاف من التعبير عنه مباشرة و بصوت عالي و يلجأ إلى الأسلوب غير المباشر الذي يظهر في صورة أنين المصاحبة لصعوبات التنفس في الربو الشعبي.

7. أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يرى إبراهيم فيري أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان. (إبراهيم عبد الستار، 1994 ص 203)

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها:

1. **الاستراتيجيات الإيجابية:** وهي تلك الإستراتيجيات التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها وذلك من خلال الأساليب التالية:

- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيو الذهني له ولمرتباته.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

• استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

2. **الاستراتيجيات السلبية:** وهي تلك الإستراتيجيات التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.
- البحث عن آثبات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في الأنشطة البديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

خلاصة الفصل:

نخلص في هذا الفصل إلى إن الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة عرفها الإنسان منذ الوجود وأصبحت سمة حديثة لتأثرها بالأحداث العصرية، واستجابة الفرد للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في جميع المواقف، مما يضعف عنده قوة التحكم الإرادي وتقديره لذاته وثقته بنفسه.

كما أن طريقة إدراكه لهذه المواقف ستؤثر على سلوكه وانفعالاته وعلى مستوى طموحه مما يحبط إرادته في تحقيق الأفضل نحو المستقبل.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

الفصل الثالث:

تمهيد

- 1- تعريف قلق المستقبل
- 2- مفهوم قلق المستقبل
- 3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل
- 4- أسباب قلق المستقبل
- 5- سمات ذوي قلق المستقبل
- 6- التأثير السلبي لقلق المستقبل
- 7- التعامل مع قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد القلق من العوامل الأساسية للصحة النفسية حيث يعد من الانفعالات التي تصيب الإنسان ويشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية والعقلية، حيث احتل القلق في الفترة الأخيرة الصدارة بين الاضطرابات النفسية لدرجة أن بعضهم أطلق على العصر الذي نعيشه عصر القلق.

إن التغير والتطور السريع الذي يتميز به هذا العصر، وما تمر به المجتمعات البشرية من تغير، كل ذلك قد يستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم مع ظروف التغير من جانب والتكاليف المترتبة على هذا التغير من جانب آخر، ويبقى التغير الذي يحدث في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل.

1- تعريف قلق المستقبل :

يعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات، كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة .
(ناهد سعود، 2005، ص 63)

إن المستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صبغة هامة للكائنات البشرية، كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظوره زمن المستقبل.

ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على أنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً مواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم، وقد يظهر قلق المستقبل بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها الأفراد، أو يرتبط هذا القلق بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات .
(ناهد سعود، 2005 ، ص 21)

إن المستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صبغة هامة للكائنات البشرية، كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظوره زمن المستقبل.

ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على أنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً مواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم، وقد يظهر قلق المستقبل بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها الأفراد، أو يرتبط هذا القلق بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية .

(ناهد سعود، 2005، ص 61)

ومن هنا يتضح لنا أن قلق المستقبل يعد أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، كما أنه يعد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد في محاولات حياتهم المختلفة، فلا يستطيعون أن يحققوا ذواتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز والاضطراب، والاكتئاب والتشاؤم، والأفكار الو سواسية، واليأس، أو عدم الشعور بالأمن. (محمد ومحمد سيد عبد العظيم معوض، 2005، ص 3).

1. مفهوم قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل، ولا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام فقد ذكر آيزنك Aysenk (1975) في حديثه عن القلق أنه انشغال ثابت بأمور وأشياء يمكن أن تسير على نحو خاطئ أو سيئ، وذكر بارلوا Barlow (1988) أن القلق هو اهتمام بالأحداث المستقبلية وأشار ماتيسوس Mathews (1990) إلى القلق هو حذر دائم متواصل بالخطر المستقبلي الممكن.

و يشير زاليسكي "Zaleski" (1996) إلى أن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات أو أيام البحث العلمي وهو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروف لها بعد مستقبلي ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات)، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمن بعيدة.

ويشير معوض فيما يتعلق بقلق المستقبل، بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطوائية والحزن والشك والتشتت والنكوص وعدم الشعور بالأمن.

(معوض عبد الباقي، 1996، ص68)

ويرى حسن (1999) بأنه استثارة متمثلة بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة التي ستعتمد إلى تغيير أهداف الفرد الحياتية. (محمود شمال حسن، 1999، ص70)

أما تعريف العكايشي(2000) بأنه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً. (العكايشي بشرى أحمد، 2000، ص13)

ويرى محمود عشري(2004) أن قلق المستقبل " خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأثر بعدا عن صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضعف عند الاستغراق في التفكير فيه، وضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات والإحساس، وفقدان القدرة على التركيز والصداع، والإحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل. (محمود عشري، 2004، ص148).

تعرف زينب محمود شقير (2005) قلق المستقبل على إنه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ" ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس. (زينب محمود شقير ، 2005، ص 5).

وترى ناهد سعود (2005) أن قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد في المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهما للقلق العام. (ناهد سعود، مرجع سابق، ص63).

ويعرف إبراهيم محمود (2006) قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل. (إبراهيم محمود، 2006، ص13).

ويذكر صلاح كرميان (2008) أن قلق المستقبل شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة على التعامل الاجتماعي. (صلاح كرميان، 2008، ص7).

ويرى إبراهيم بلكيلاني (2008) أن قلق المستقبل اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر أو السلبية أو العجز تجاه المواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي. (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص27).

2. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

قلق المستقبل له مكونات معرفية مهمة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعاليا عاطفيا ، ويؤكد هذا الكلام (زبيجنيو زاليسكي Zaleski) على أن الجانب المعرفي يعتبر هو المقدمة الأساسية لقلق المستقبل (زبيجنيو زاليسكي، 1996، ص166). ولذلك يمكن عرض موجز للنموذج المعرفي للقلق كالتالي:

*النموذج المعرفي للقلق :

يشير زبيجنيو زاليسكي إلى أن السمة الكبرى للقلق هي توقع لعلاقات التهديد والخطر الوشيك، ولذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة ، أو الأحداث غير السارة (زبيجنيو زاليسكي، مرجع سابق ، ص166).

ويرى محمد معوض (1996) أن التطور الرئيسي لهذا النموذج يعتمد على تفسير الأفراد للأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات السالبة مثل : القلق والغضب والحزن . وفي حالة القلق فإن تفسيرات الأحداث أو المعارف تتعلق بالإحساس بالخطر أو ترتبط بالإحساس والشعور بالخطر الناتج عن مواقف الخطر مثل المرض ، والموت ، ويوجد العديد من المناسبات في حياة الشخص والتي يتعرض فيها لمواقف خطيرة ، وفي هذه الحالات يكون إدراكه لدرجة الخطر الذي يتعرض له معتمدا أساسا على تخمينه للخطر الموجود أساسا أو طبيعة الخطر الأساسية إلى أن مرضى القلق يبالغون في الإحساس بالخطر المتضمن أو الموجود أساسا في المواقف ، وأضاف أن هذه المبالغة غالبا ما تنتج عن خطأ أو أكثر من الأربعة أخطاء التالية :

أ . المبالغة في تقدير احتمالية حدوث حدث مخيف.

ب . المبالغة في تقدير قوة وحدة الحدث المخيف.

ت . التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف (ما يمكن أن يفعله تجاه الحدث).

ج . التقدير المنخفض لعوامل الخلاص من الحدث المخيف (ما يمكن أن يفعله الأشخاص الآخرون لكي يساعده).

بمجرد أن يشعر شخص ما بأنه في موقف خطر فإن برنامج القلق سرعان ما يعمل أوتوماتيكيا بطريقة انعكاسية لتنشيط المواجهة مع ذلك الخطر، ويعمل القلق كإنتباه زائد يدفع الفرد للتركيز على المصادر المحتملة للخطر. (محمد معوض ، 1996 ، ص38).

ويشير زبيجنيو زاليسكي Zaleski (1996) إلى أن الاستراتيجيات الموضوعية والتحكم في البيئة عموما له أكبر الأثر في تقليل الضغط، كما أشار (باتيرسون Paterson . 1973). ولكن المشكلة في المستقبل ، والفرد يملك على الأقل الثقة في قدرته للتحكم في البيئة المحيطة لكي يحقق الأهداف الشخصية ، ويتعامل مع الأحداث السيئة ، ومن خلال التقييم الذاتي نستطيع معرفة قدرة الفرد في التعامل مع الحدث المهدد والموقف المخيف ، ودائما ما يكون الشخص القلق أقل رضا عن قدراته ، وإمكاناته، ويكون أكثر عرضة للقلق من خلال مواقف التهديد في حياته.

ويضيف زبيجنيو زاليسكي Zaleski (1996) أن النموذج المعرفي يوضح أن الشخص القلق تكون معتقداته الشخصية وأفكاره أساسها سلبي عن المواقف التي يتعرض فيها للخطر أو التهديد ، وربما يكون القلق ذا فائدة ، إذا كان الفرد يعتقد في نفسه أنه مهما كان الحدث القادم ضارا أو سيئا ، فربما يستطيع فعل شيء ما في مواجهته .

3. أسباب قلق المستقبل :

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل.

(ناهد سعود، 2005، ص 63).

ويعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والشعور بالارتباك والضييق والغموض وتوقع السوء إي النضرة السلبية للحياة. (عبد المحسن مصطفى، 2007، ص120).

ولقلق المستقبل لدى الفرد أسباب قد ذكرها مولين (Moline، 1990) في الآتي :

1. إمكانياته، وعيوبه، وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
 2. عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
 3. التفكك الأسري.
 4. شكه في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
 5. الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
 6. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
 7. الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- وقد أرجعت حنان العناني (1995) إلي أن قلق المستقبل يرجع إلى خبرات ماضية، مؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. (حنان العناني، 1995، ص 115).
- ويشير حسن شمال (1999) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا معناه أن هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذلك يرى بأنه يمكن أن تسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل فيما يأتي ضغوط الحياة، وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخريجي المعاهد والجامعات. (حسن شمال، 1999، ص70).

ويرجع أحمد محمد (2001) أسباب قلق المستقبل إلى مجموعة من العوامل ومنها:

1. عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة المستقبل
2. الطموحات الزائدة.
3. الأماني التي لا تتناسب مع حجم الإمكانيات الواقعية والفعلية.
4. وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهين والزواجي والصحي.

5. طغيان الجانب المادي في جميع حالات الحياة مع تقلص دور العلم والحصول على الشهادات.

6. ضعف الإيمان وغيابه في معظم الأحيان لدى البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعتها.

ويرى محمود محي الدين عشري(2004) أن أسباب القلق ترجع إلى :

1. الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من الصعوبات.
 2. التنبؤ السلبي لأحدث المتوقعة.
 3. الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل .
 4. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات .
 5. الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز.
- وترى سعود ناهد شريف (2005) بان قلق المستقبل يتمثل في مجموعة البنى كالتشاؤم ، أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل.

وترى وفاء محمد أحمديدان القاضي(2009) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق ويعتبر قلق المستقبل هو جزء من القلق المعمم باعتبار قلق المستقبل مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمع ملئ بالتغيرات في كافة المجالات نتج عنها الشعور بعدم الارتياح وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة وفقدان الشعور بالأمن وتدني اعتبار الذات والتفكير السلبي اتجاه المستقبل.

(وفاء محمد أحمديدان القاضي، 2009، ص13).

وتجمع وفاء أهم الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل فيما يلي:

1. تعد ضغوط الحياة أهم أحد العوامل المسبب لقلق المستقبل.
2. الشعور بالتوتر والتشاؤم وتوقع السوء والضيق من المستقبل.
3. عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الفرد.
4. الشعور بعدم الأمن والخوف.
5. الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

ويتفق أغلب الباحثين على أن أهم أسباب قلق المستقبل هي الأفكار اللاعقلانية وعدم الاستعداد الشخصي وعدم قدرة الفرد علي التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية فهو إما أن يتقبلها أو يحاول تجاوزها أو يستسلم لها ويتعامل معها على أساس أنه لا يمكن التغلب عليها فيصبح إنساناً قلقاً.

4. سمات ذوي قلق المستقبل:

1. أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.
2. أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.
3. أنهم يعانون من أعراض واضطرابات جسيمة عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعدد.
4. أنهم يتعلمون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.
5. أنهم على المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم، كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين الحياة السهلة.
6. أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل الموافق.
7. التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
8. الانتظار السلبي لما قد يقع.
9. الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.
10. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
11. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من لمخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
12. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
13. استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
14. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
15. الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
16. صلابة الرأي والتعنت.

17. ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب

18. التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محددة به.

19. عدم الثقة في أحدهما يؤدي على الاصطدام بالآخرين.

ومن خلال دراسات الباحثين يمكن تلخيص سمات قلق المستقبل فيما يلي:

1. الانطواء، وظهور علامات الحزن، والشك، والتردد، والبكاء لأسباب تافهة.

2. التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ، ويهيأ له الأخطار محددة به.

3. صلابة الرأي، والتعنت.

4. الخوف من التغييرات الاجتماعية ، والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

5. استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

6. الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.

7. الانسحاب من الأنشطة البناءة.

8. عدم القدرة على مواجهة المستقبل.

9. عدم الثقة في النفس أو الآخرين.

10. الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من

مراحل النمو أي يتسم بالنكوص، والتثبيت، ولذلك تشاهد الكبار يظهرن بمظاهر الأطفال في

الانفعال.

11. الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب، ويكذب في الأفعال، ويتضح

في كل حركاته، وفي مواقفه ويحاول دائماً مع حقيقة أمره.

5. التأثير السلبي لقلق المستقبل :

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي :

1. التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والاشتياق تأثير ومجرى المشاعر

والفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي

يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا، فالشخص القلق تتراءى له صور

الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة فاترا وبليدا.

(آرون بيك، 2000 ، ص 36).

2. يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيال العقلي والبدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل (إبراهيم بدر، 2003 ، ص 18).
3. التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة (Zaleski، 1994، ص190).
4. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة، اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس (محمد معوض، 1996 ص 14).
5. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت (أحمد حسنين، 2000 ، ص 19).
6. الالتزام بالأنشطة الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
7. استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
8. استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
9. الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
10. الاعتمادية والعجز اللاعقلانية
11. يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته. (سناء مسعود، 2006 ، ص 57).

6. التعامل مع قلق المستقبل :

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه.

يشير أبو مدين الشافعي (1955) إلى أن هناك مظاهر عديدة لحالة السلبية فإن الخوف من المستقبل المؤدى إلى الخوف من الحاضر يوقع الشخص في حالة سلبية ، والسلبية قد تكون برفض النشاط أو بالإسراف فيه ، هناك سلبية في صورة ثورة وشدة ، وعدم الخضوع ، إن

صلابة الرأي والتعنت الشاذ هو عبارة عن سلبية ، ويمكننا أن نخرج من هذه الفكرة لنعرف كيف نعامل الأشخاص القلقين الخائفين ، والواقعين في سلبية نشطة.

طبقاً لما أشار إليه أبو مدين الشافعي ترى الباحثة أن هؤلاء يحتاجون إلى علاج نفسي قائم على مناقشة المرضى في أفكارهم ، ومحاولة إقناعهم بأفكار أكثر منطقية ، وواقعية التعامل مع الحاضر والمستقبل ، وتبصيرهم بمشاكلهم ، ومحاولة المعالج مساعدة الشخص القلق باكتشاف المعاني المختلفة في حياة الشخص الذي يعاني من القلق.

(أبو مدين الشافعي، 1955، ص94-95).

ويشير آلفين توفلر (1974) إلى ظاهرة صدمة الثقافة ، والتي ترجع إلى الجمود والعجز عن التوافق بين الأمريكيين ، وغيرهم من الشعوب ، ومع كل ذلك فصدمة الثقافة تعتبر شيئاً هيناً إذا ما قورنت بذلك المرض الأحدث والأخطر ، صدمة المستقبل ، فصدمة المستقبل هي العجز المذهل عن التوافق الذي يأتي في ركاب الميلاد المبتسم للمستقبل ، ومن ثم فقد تكون هذه الصدمة هي أخطر أمراض الغد.

صدمة المستقبل مرض لن تجد له ذكراً في أي معجم " قاموس " طبي أو أية قائمة للأمراض النفسية ، ومع ذلك فلم تتخذ خطوات واعية لمواجهة فسيجد ملايين الناس أنفسهم تحت وطأة العجز المتزايد عن التوافق مع بيئتهم ، إن ظواهر الانحراف ، والعصاب الوبائي والهوس والعنف ، والتي تبدو واضحة في حياتنا المعاصرة ما هي إلا عينة متواضعة لما ينتظر في المستقبل ما لم نفهم ذلك المرض ونعالجه.

ويشير مولين Molin (1990) إلى أن الأطفال يظهرون أنواعاً من الغضب تتعلق بقرارات مرتبطة بمستقبلهم، أو ربما يصبحون مكتئبين منسحبين سلبيين بسبب قلق المستقبل ، ويجب مساعدتهم ، وتقديم تدخلات نفسية لهذه الفئة التي تعاني من قلق المستقبل ، وأضافت أن خوف الطفل من المستقبل لا يمكن للطفل أن يغيره بمفرده أو من خلال أسرته فقط ، ولكن يحتاج إلى إرشاد، وعلاج لتخفيف قلقه المستقبلي ، ومواجهة قلق المستقبل عند الطفل يعنى دائماً التعامل معه فيما يختص بقضايا الحرمان المتصلة برغباته في المستقبل ، وبالعلاقات الحالية كما يجب على المعالج أن يفهم الأطفال الماضي ، والحاضر والمستقبل وفي ضوء هذا الفهم ، وهذه العلاقة المستمرة يمكن للمعالجين التعرف

أمانى وتوقعات الأطفال بالنسبة لما يتخيلون أنه سيحدث لهم في المستقبل ، أما لمراهقين فقد يفيدهم أكثر في تخفيف مشاكلهم المتعلقة بمخاوف المستقبل عمل مناقشة مفتوحة ، تأمل إمكانية الاختيار ، أو البدائل ، أو النتائج المختلفة ، ويمكن استخدام المنظور المستقبلي من خلال تشجيعهم على عمل تعريفات مختلفة للموقف الحالي ، والذي يمكن تغييره بسهولة. ويرى المشيخي (2009) أن من الأفضل أن يضع الشباب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه وفق وإمكانيته وطاقاته وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالانجاز عندما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف. (المشيخي غالب محمد، 2009 ، ص57) .

خلاصة الفصل

حسب دراسات الباحثين و خلاصة ما تطرقنا له في هذا الفصل نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن الأفكار الخاطئة و لاعقلانية لدي الفرد التي تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف و الأحداث و التفاعلات بشكل خاطئ و هذا ما يدفعه إلى حالة من الخوف و القلق و عدم الاستقرار النفسي . مما يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس و عدم القدرة على مواجهة المستقبل و الخوف و الذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوف و مزيج من الرعب و الأمل بالنسبة للمستقبل و الأفكار الو سواسية، وقلق الموت، و اليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني من التشاؤم من المستقبل، و قد يعيش حياة عدم التوازن النفسي، و عدم الاستقرار النفسي، مما يدفعه إلى حالة من الخوف و القلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره و على أفكاره العقلانية.

وبالتالي يجب استخدام الإرادة و الثقة بالنفس و الوعي و التفكير هي أحد الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى تخفيف قلق المستقبل و استخدام طرق معاملة مع قلق المستقبل تعتمد على المناقشة و الإقناع ، من خلال الحوار البناء الذي يعتمد على تبصير المريض بمشكلاته حتى يستطيع أن يكتشف المعنى الموجود في حياته.

لذلك من الأفضل للشباب من وضع أهداف واقعية و فقا لإمكاناتهم و قدراتهم.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدارسة الميدانية

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

-تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- مجتمع الدراسة
 - 4- أدوات الدراسة
 - 5- الدراسة الاستطلاعية
 - 1-5- الخصائص السيكمترية لأدوات القياس
 - 6- الدراسة الأساسية
 - 1-6- وصف عينة الدراسة الأساسية
 - 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سنتناول وصفا تفصيليا للإجراءات المتابعة في تنفيذ الدراسة، ومنها :
تعريف منهج الدراسة، وحدود الدراسة ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة،
وأدوات الدراسة المستخدمة لجميع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات
الدراسة ، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه
الإجراءات.

1. منهج الدراسة :

طبيعة الموضوع تفرض على الباحث نوع المنهج الذي يتبعه خلال بحثه ويعتبر المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلات بحثه حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة .

استخدمت في الدراسة الحالية **المنهج الوصفي التحليلي** الذي يقوم بوصف ما هو كائن وجمع البيانات عنه وتفسيره وتحديد العلاقات بين الوقائع كما يهتم بتحديد الممارسات الشائعة والسائدة والتعرف على المعتقدات عند الأفراد والجماعات وطرق نموها وتطورها. (صلاح الدين أبو ناهية، 2004، ص 102).

2. حدود الدراسة

استخدمت حدود الدراسة كما يلي:

1-2 الحد البشري: أجريت هذه الدراسة على العمال والعاملات حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنطقة حيث بلغ حجم العينة 40 عاملا من عقود الإدماج .

2-2 الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الموسم الدراسي 2014 / 2015. بتاريخ 10 أبريل 2015م / 05 ماي 2015 م

3-2 الحد المكاني: تتحدد هذه الدراسة بحددها المكاني حيث تم إجرائها بمدينة المنية.

3 . مجتمع الدراسة:

يشمل على الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليه النتائج (عبد الفتاح محمد، 1997، ص 217).

يتكون مجتمع الدراسة من العمال والعاملات حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بمدينة المنية والبالغ عددهم (148) عاملا و عاملة من حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج .

الجدول رقم (1) يوضح تقسيم المجتمع الأصلي:

المجموع	النفسانيين	البيولوجيا (مخبر التحاليل)	الإدارة والتسيير	الشهادة والتخصص
				الأقدامية والخبرة
86	17	25	44	أقل من 5 سنوات
62	08	18	36	أكثر من 5 سنوات

من خلال الجدول نلاحظ أن أفراد المجتمع الأصلي يتوزعون على ثلاثة تخصصات حسب عناصر الجدول، كما نلاحظ إن تخصص الإدارة والتسيير قدر بـ (80) وهي أكبر فئة مقارنة بالتخصصات الأخرى البيولوجيا (43) والنفسانيين (25)

4. أدوات جمع البيانات :

يلجأ الباحث في أي دراسة إلى استعمال عدد من الأدوات والوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه (عمار بو حوش ، 2001 ، ص66) ومن أجل جمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة تم الاعتماد على أدوات جمع البيانات ويعتبر الاستبيان من أهم وسائل جمع البيانات الملائمة للحصول على معلومات وحقائق مرتبطة بواقع معين.

الاستبيان: هو وسيلة جمع البيانات قوامها الاعتماد على مجموعة من الأسئلة تتناول الميادين التي يشمل عليها البحث وتعطينا إجابات البيانات اللازمة للكشف عن الجوانب التي حددها الباحث.

وقد استخدمنا في هذه الدراسة الحالية استبيانين هما: الاختبار المصمم لقياس ظاهرة

1- قلق المستقبل: للدكتور محمد عبد التواب معوض والدكتور سيد عبد العظيم محمد

يتضمن هذا المقياس على 40 بنداً مقسمة على أربعة عوامل كما اشتملت الصفحة الأولى تعليمات المقياس إضافة إلى بيانات عامة الجنس النظام التخصص وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (40- 200) ولقد وضعت خمسة بدائل للإجابة على كل بند من بنود للمقياس

المقياس وهي: (معترض بشدة - معترض - لا استطيع تحديد رأي - موافق - موافق بشدة)
 بمفتاح تصحيح (1/2/3/4/5) وذلك بإعطاء وزن لكل بديل من البدائل . معترض بشدة=1
 ، معترض=2 ، لا استطيع تحديد رأي=3 ، موافق=4 موافق بشدة = 5
 وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة وهي أرقام 15 ، 27 ، 28 ، 32

جدول رقم (2) عوامل مقياس قلق المستقبل وأرقام البنود المكونة لها

أرقام البنود	عوامل مقياس قلق المستقبل
25،24،23،22،13،12،11،3،2 40،39،38	العامل الأول: الخوف من المشكلات المستقبلية
28،27،26،16،15،14،5،4،1 37،30،29	العامل الثاني: النظرة التشاؤمية للمستقبل
33،32،31،19،18،17،8،7،6	العامل الثالث: التفكير أو الانشغال الزائد بالمستقبل
36،35،34،21،20،10،9	العامل الرابع: قلق الموت

طريقة التطبيق:

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير يعبر بوضوح عن رأيه الشخصي وذلك على مقياس متدرج (معترض بشدة، معترض، لا أستطيع تحديد رأي، موافق، موافق بشدة) وحسب مفتاح المقياس وضع أمام هذه التقديرات 5 درجات (1،2،3،4،5) وذلك عندما يكون اتجاه البنود سلبي بينما يكون الاتجاه عكسي (1،2،3،4،5) عندما يكون اتجاه التقديرات ايجابي وبذلك تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

طريقة التصحيح:

بما أن لدينا خمسة بدائل وتعبر عنهم بالقيم (1،2،3،4،5) لعينة مكونة من 40 عاملا وعاملة في إطار عقود الإدماج المهني .
 فإن القيمة التي يحصل عليها البند محصورة ما بين 40 التي تعبر عن عدم وجود قلق المستقبل تماما و200 والتي تعبر عن وجود قلق كلي وبما أن المقياس المكون من 40 بندا

فإن قيمة البند محصورة بين (40-200) إذن القيمة التي تتحصل عليها العينة ككل محصورة (1600، 8000) التي تعبر عن وجود قلق المستقبل مرتفع .

- إلى جانب ذلك تم الاعتماد على الاختبار المصمم لمقياس ظاهرة الضغوط النفسية من إعداد الأستاذة نجلاء محمد عبد المعبود.

2- مقياس الضغوط النفسية : إعداد / نجلاء عبد المعبود (2005)

وقد احتوى هذا المقياس على (80) بندا وثلاثة بدائل (كثيرا - أحيانا - نادرا) بمفتاح تصحيح

(0 / 1 / 2) وذلك بإعطاء وزن لكل بديل من البدائل كثيرا=2، أحيانا=1 نادرا=0

جدول رقم (3) يمثل عوامل المقياس الضغوط النفسية وأرقام البنود المكونة لها

أرقام البنود	عوامل مقياس الضغوط النفسية
1، 6، 5، 9، 13، 16، 19، 29، 33، 37، 38، 42، 43، 47، 48، 51، 52، 56، 57، 60، 61	العامل الأول: ضغوط العلاقات الأسرية
3، 14، 35، 36، 40، 53، 58، 64، 66	العامل الثاني: ضغوط التخطيط للمستقبل
2، 7، 8، 10، 11، 12، 15، 17، 18، 20، 22، 23، 24، 30، 34، 45	العامل الثالث: الضغوط الذاتية
27، 28، 31، 32، 46، 50، 54، 62، 59، 63، 65، 67	العامل الرابع: الضغوط الصحية
4، 21، 39، 44، 49، 68	العامل الخامس: ضغوط العمل
25، 26، 41، 69	العامل السادس: ضغوط الأفكار العقلانية

طريقة التطبيق:

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير يعبر بوضوح عن رأيه الشخصي وذلك على مقياس متدرج (كثيرا - أحيانا - نادرا) وحسب مفتاح المقياس وضع أمام هذه التقديرات 3 درجات (0، 1، 2) وذلك عندما يكون اتجاه البنود سلبي بينما

يكون الاتجاه عكسي (2، 1، 0) عندما يكون اتجاه التقديرات ايجابي وبذلك تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع مستوى الضغوط لدى الفرد.

طريقة التصحيح:

بما أن لدينا خمسة بدائل وتعبر عنهم بالقيم (2، 1، 0) لعينة مكونة من 40 عاملا وعاملة في إطار عقود الإدماج المهني .

فإن القيمة التي يحصل عليها البند محصورة ما بين 0 التي تعبر عن عدم وجود ضغوطات نفسية تماما و140 والتي تعبر عن وجود قلق كلي وبما أن المقياس المكون من 40 بندا فإن قيمة البند محصورة بين (0-140) إذن القيمة التي تتحصل عليها العينة ككل محصورة (0، 9800) التي تعبر عن وجود مستوى من الضغوطات مرتفع .

5. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم لبناء البحث حيث إهمالها ينقص أحد العناصر الأساسية فيه. (محي الدين مختار, 1995, ص47) .

وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتعرف على العينة ومعرفة خصائصها كما تتيح للباحث التدريب على تطبيق الأداة الخاصة بالدراسة وكذلك يمكننا من التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تتعرض لها أثناء تطبيق الأداة.

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية وصدقها تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (16) عاملا وعاملة في إطار الإدماج المهني من حاملي الشهادات بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية ، وقد اختيرت بطريقة الاختيار العشوائي كما يوضحها الجدول التالي.

الجدول رقم (4) عينة الدراسة الاستطلاعية

النفسانيين		البيولوجيا و التحاليل		الإدارة والتسيير		الشهادة والتخصص الأقدامية والخبرة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
12.50	2	12.50	2	18.75	3	أقل من 5 سنوات
12.50	2	18.75	3	25.00	4	أكثر من 5 سنوات

ويتضح من الجدول أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتوزع بين التخصصات التالية : الإدارة والتسيير, البيولوجيا, والنفسانيين وهي عينة مطابقة تقريبا لتوزيع مجتمع الدراسة ونلاحظ أن نسبة تخصص الإدارة والتسيير أكثر من 5 سنوات في الأقدامية هي أكبر نسبة حيث قدرت بـ (25.00 %) مقارنة بالتخصصات الأخرى البيولوجيين والنفسانيين.

1-5 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

من الشروط الواجب توفرها في المقياس الجيد هي أن تكون فقراته ممثلة للسلوك المراد قياسه. وتتميز الإجابة عنها بالموضوعية بإمكانية تقدير مدلولها بدون غموض ، ويجب أن يكون صحيحه كذلك طبقا لهذا الشرط ، ويجب أيضا أن يتضمن معايير لمجتمعات مختلفة من أجل إجراء مقارنة لدرجات الفرد على أساسها. (إبراهيم عبد الستار, 1985, ص 47). نتائج إي بحث تتوقف على مدى سلامة المقاييس المستعملة ومن الأفضل استخدام عدة طرق عند حساب الثبات فمثلا : طريقة إعادة التطبيق توضح لنا الثبات عبر الزمن . وطريقة التجزئة النصفية هي حساب الثبات عبر خلايا المقياس حيث لا يتم ذلك إلا من خلال التحقق من ثباتها وصدقها.

الصدق

يعتبر الصدق أحد الأسس التي يتوقف عليها الاختبار النفسي والصدق هو مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع من أجله. (مقدم عبد الحفيظ, 2003 , ص 146) واعتمدنا في قياس الصدق على صدق المقارنة الطرفية ، والصدق الذاتي.

1- حساب صدق استبيان قلق المستقبل :

صدق المقارنة الطرفية :

لتقدير معامل صدق الاستبيان اعتمدنا على هذه الطريقة والتي تسمى أيضا بمقارنة الأطراف. حيث بلغ عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية (15) فردا وتم اتخاذ نسبة 27 % لاستخراج الدرجات المرتفعة ومجموع الدرجات المنخفضة باستعمال حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية باعتبارها تستطيع التمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض للقلق المستقبل مع تطبيق اختبار (ت) وذلك بحساب الفرق بين متوسطي هاتين المجموعتين .

ومن أجل التأكد من صدق المقياس قمنا بالإجراءات التالية:

جدول رقم (5) يوضح مستوى الدلالة الإحصائية لقلق المستقبل لصدق المقارنة الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية ن-2	العينة الدنيا ن=16		العينة العليا ن=16	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دال عند 0.01	5.74	14	8.64	113.75	3.16	96.5

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمجموعة درجات العينة العليا هو $م=96.5$ وانحراف معياري $ع=3.16$.

بينما المتوسط الحسابي لدرجات العينة الدنيا $م=113.75$ و انحراف معياري 8.64 أما الفرق بين المجموعتين هو $ت = 5.74$ عند درجة حرية 14 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بمعنى أن الفروق دالة بين المتوسطات وبما أن قيمة (ت) المحسوبة مرتفعة وأكبر من قيمة (ت) الجدولة فالأداة إي الاستبيان صادق ويتمتع بقدرة التمييز بين أطرافه.

الصدق الذاتي :

يعتبر من أنواع الصدق الإحصائي حيث أنه يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{ثبات الاختبار}}$ (سعد عبد الرحمان، 1997، ص186)
 ويتم ذلك بعدما نتحصل على الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان قلق المستقبل.
2- حساب صدق استبيان الضغوط النفسية :

صدق المقارنة الطرفية :

لتقدير معامل صدق الاستبيان اعتمدنا على هذه الطريقة والتي تسمى أيضا بمقارنة الأطراف. حيث بلغ عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية (16) فردا وتم اتخاذ نسبة 27 % لاستخراج الدرجات المرتفعة ومجموع الدرجات المنخفضة باستعمال حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية باعتبارها تستطيع التمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض للضغوط النفسية مع تطبيق اختبار (ت) وذلك بحساب الفرق بين متوسطي هاتين المجموعتين .

ومن أجل التأكد من صدق المقياس قمنا بالإجراءات التالية:

جدول رقم (6) يوضح مستوى الدلالة الإحصائية للضغوط النفسية لصدق المقارنة الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية ن-2	العينة الدنيا ن=16		العينة العليا ن=16	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دال عند 0.01	4.74	14	10.73	110.0	4.06	129.25

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمجموعة درجات العينة العليا هو $129.25=1م$ وانحراف معياري $4.06=1ع$..

بينما المتوسط الحسابي لدرجات العينة الدنيا $110.0=2م$ و انحراف معياري 10.73
 أما الفرق بين المجموعتين هو $4.74=ت$ عند درجة حرية 14 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بمعنى أن الفروق دالة بين المتوسطات وبما أن قيمة (ت) المحسوبة مرتفعة وأكبر من قيمة (ت) المجدولة فالأداة إي الاستبيان صادق ويتمتع بقدرة التمييز بين أطرافه.

الصدق الذاتي :

يعتبر من أنواع الصدق الإحصائي حيث أنه يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

(سعد عبد الرحمان، 1997، ص186)

صدق الاختبار = ثبات الاختبار

ويتم ذلك بعدما نتحصل على الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان قلق المستقبل.

الثبات:

1- حساب ثبات استبيان قلق المستقبل:

لحساب تقدير معامل الثبات لاستبيان قلق المستقبل استخدمنا طريقة التجزئة النصفية و

طريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)

• طريقة التجزئة النصفية :

تستخدم هذه الطريقة لأنها تعتمد على تطبيق الاختبار مرة واحدة ثم تأخذ الفقرات ذات الأرقام الفردية في النصف الأول والفقرات ذات الأرقام الزوجية في النصف الثاني ، وبذلك يحصل كل مفحوص على علامة على الفقرات الفردية وعلامة على الفقرات الزوجية ثم نحسب معامل الارتباط بين العلامتين فنحصل على معامل ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية. (عبد الله زيد الكيلاني، 2007 ص ص 95، 94)

وذلك باستخدام معادلة سيبرمان براون وهذا بعد حساب معامل الثبات بمعادلة بيرسون حيث وصل معامل الثبات (0.71) قبل التعديل ثم عدل بمعادلة سيبرمان براون وأصبح (0.85) .

- وبالتالي معامل الثبات بعد التصحيح مرتفع وقيمه عالية وكافية لثبات الاستبيان.

• طريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) :

تعتبر هذه الطريقة امتداد لطريقة (كيود ور ونشاردسن) وقد اقترحه (ألفا كرونباخ 1951) بحيث يمثل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة وبذلك فإنه يمثل إي جزئين من أجزاء الاختبار. (أحمد محمد، 1999، ص109)

تستخدم هذه الطريقة عندما تكون احتمالات الإجابة على البنود ليست صفر وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة ، لأن احتمالات الإجابة ثلاثية فما أكثر وهو ما ينطبق على هذه الدراسة.

بعد حساب تباين كل بند من بنود الاستبيان، كان معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي.

جدول رقم (7) يوضح طرق حساب الثبات لمقياس قلق المستقبل

ألفا كرونباخ		التجزئة النصفية	
مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات
0.01	0.85	0.01	0.85

ويتضح من الجدول أن الطريقتين في حساب قيمة معامل الثبات مقبولتين ودالتين إحصائياً كما تدل على ثبات الاستبيان.

2- حساب ثبات استبيان الضغط النفسي:

قمنا باستخدام طريقتين في تقدير معامل ثبات الاستبيان والمتمثلة في :

● طريقة التجزئة النصفية:

وذلك باستخدام معادلة سيبرمان براون وهذا بعد حساب معامل الثبات بمعادلة بيرسون حيث وصل معامل الثبات (0.70) قبل التعديل ثم عدل بمعادلة سيبرمان براون وأصبح (084).

ويتضح أن معامل الثبات بعد التصحيح مرتفع وقيمه عالية وهذا كاف لثبات الاستبيان.

● طريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) :

تستخدم هذه الطريقة عندما تكون احتمالات الإجابة على البنود ليست صفر وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة ، لأن احتمالات الإجابة ثلاثية فما أكثر وهو ما ينطبق على هذه الدراسة. بعد حساب تباين كل بند من بنود الاستبيان، كان معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي.

جدول رقم (8) يوضح طرق حساب الثبات لمقياس الضغط النفسي

ألفا كرونباخ		التجزئة النصفية	
مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات
0.01	0.86	0.01	0.84

ويتضح من الجدول أن الطريقتين في حساب قيمة معامل الثبات مقبولتين ودالتين إحصائياً كما تدل على ثبات الاستبيان.

ثم التحقق من صدق عبارات المقياس البالغ عددها (80) عبارة بواسطة صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي وصل عدد العبارات (76) وبعد تقنيه وتكفييه حسب البيئة وصل إلى (70) عبارة كما ثم التحقق من ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكان معامل الثبات مرتفع

6. الدراسة الأساسية:

1-6- وصف عينة الدراسة الأساسية :

1 - عينة الدراسة:

تعد العينة ضرورية في إجراء البحوث الميدانية لتمثل المجتمع الأصلي قدر الإمكان حيث أجريت الدراسة الحالية على عينة من عمال ، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) من أصل (148) عاملاً وعاملة من حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج الذين يعملون في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمنطقة يمثلون (27.02 %) من المجتمع الأصلي للدراسة، وذلك خلال الفترة الزمنية من 2015 04/05 إلى غاية 2015 /05/27 .

والجداول التالية توضح أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات المستقلة للدراسة،

- الجنس:

- الخبرة المهنية "الأقدامية":

جدول رقم (9)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
37.5	15	ذكر
62.5	25	أنثى
100	40	المجموع

يوضح الجدول رقم (9) عدد أفراد العينة حسب متغير الجنس ونلاحظ أن نسبة الإناث المقدرة بـ 62.5% أكثر من نسبة الذكور التي تقدر نسبتهم بـ 37.5% من المجموع الكلي للعينة.

جدول رقم (10)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية %	عدد الأفراد	الخبرة المهنية
55.0	22	أقل من 5 سنوات
45.0	18	5 سنوات فما فوق
100	40	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك اختلاف في نسب العمال يعزى إلى متغير الخبرة المهنية حيث قدر عدد العمال إلى الإدماج المهني ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات بـ (22) وهو عدد متقارب بالنسبة لذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات بـ (18).

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن طبيعة الدراسة والهدف منها يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة ، تساعد الباحث في الوصول والحصول على نتائج ومعطيات ، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع

الدراسة ، و ثم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي كالتالي:

معامل الارتباط (ر) بيرسون (Pearson):

يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات والارتباط ، ولحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية والكشف عن العلاقة بين المتغيرين ، متغير قلق المستقبل ومتغير الضغوط النفسية.

و ثم تصحيحه بمعادلة سيبرمان براون

$$r = \frac{r_2}{r_2 + 1} = 1.1$$

(عبد الرحمان عدس، 1982، ص218)

حيث أن :

$r = 1.1$ = معامل الثبات بعد تصحيح الطول

n = عدد أجزاء الاختبار

r = معامل الارتباط بين نصفي أو ربعي الاختبار

2- اختبار (ت) (T test) :

وقد اعتمد فيه على :

حساب معامل صدق أدوات الدراسة ، حيث اعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية .
وحساب دلالة الفروق بين متوسطات العينات لدى عمال الإدماج المهني في كل من قلق المستقبل والضغوط النفسية. وكذا الحكم على فروض الدراسة .

3- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات القيم عند متوسطها الحسابي ، كما يفيدنا على معرفة طبيعة توزيع الأفراد.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص71)

4- المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويساعد على معرفة مدى تماثل واعتدال صفات أو سلوكيات أفراد العينة

(سعد عبد الرحمان، 1998، ص32)

5- النسبة المئوية:

تستخدم لحساب التكرارات ترتيب وتصنيف أفراد العينة في متغيرات الدراسة قلق المستقبل والضغوط النفسية ولمعرفة مستويات أفراد العينة . (عبد الرحمان عدس، 1982، ص52)

6- التباين :

مجموع مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي

التباين = $\frac{\text{مجموع مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي}}{\text{عدد القيم}}$

عدد القيم

7- إجراءات تفرغ البيانات :

اعتمدنا في دراستنا على نظام المعالجة الإحصائية ، باستخدام برنامج الإحصاء المطبق في العلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) النسخة (19).

خلاصة الفصل:

اعتمدنا في هذا الفصل على الإجراءات الدراسية التطبيقية كما تعرضنا فيها للمنهج الوصفي والعينة ومواصفاتها السيكمترية ثم الأساليب الإحصائية المعتمدة والملائمة لطبيعة الدراسة وهذا من أجل تسهيلها وعرضها وتحليلها في الفصول القادمة.

الفصل الخامس

الفصل الخامس : عرض وتفسير نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتفريغ وتحليل نتائج الفرضية
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية

خلاصة الفصل

-الاستنتاج العام

-الاقتراحات

-المراجع

-الملاحق

تمهيد :

الإجراءات المتابعة في هذا الفصل الخامس هي عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وفق التسلسل المعتمد لفرضيات الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

نتائج الفرضية العامة:

ينص الفرض على أنه " توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج".

لتأكيد من صحة الفرضية ثم استخدام معامل الارتباط بيرسون في حساب العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية .

مع العلم أن:

الجدول رقم (11) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط (ر)	معامل الارتباط المتغير النفسي
0.182 غير دال إحصائياً	39	- 0.311	1 - قلق المستقبل
			2 - الضغوط النفسية

يتضح لنا من الجدول السابق رقم (11) إن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية ، إي قيمة معامل الارتباط كانت (-0.311) وهي تعبر عن درجة ارتباط ضعيفة، و حسب درجات الارتباط :

كما نلاحظ أيضا أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.182 أي 18.2 % وهي أكبر من مستوى المعنوية 5% ، وبالتالي فإننا نرفض الفرض القائل " توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية "، وبالتالي عدم وجود ارتباط بين مستوى شعور أفراد العينة بقلق المستقبل وشعورهم بالضغوط النفسية وقد يعود ذلك إلى أن الضغوط النفسية لدى عمال الإدماج المهني ارتبطت بما يوجهه الأفراد من تهديد في اللحظة الراهنة ، وهذا

ليس بالضرورة تعميما على المستقبل بالخوف و الشعور بالقلق ، وذلك بالرغم من أن اتجاه الارتباط بين قلق المستقبل والضغوط النفسية كان سالبا ، إلى انه لم يصل إلى درجة وحد الدلالة المقبولة ، وبالتالي عدم ثبات صحة الفرض الأول للدراسة، وبالتالي هي غير دالة إحصائيا.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على أنه " يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع".
وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى قمنا باستخدام طريقة النسب المئوية (%) لحساب مستوى قلق المستقبل عند هذه الفئة .
الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (12) يوضح النسبة المئوية لمستوى قلق المستقبل عند عمال الإدماج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النسبة %	التكرار	المتغير النفسي
10.52	105.15	40	80.0	32	قلق المستقبل مرتفع
			20.0	08	قلق المستقبل منخفض

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة العمال الذين يعانون من قلق المستقبل مرتفع يقدر بـ 80 % وهي نسبة عالية مقارنة بنسبة للعمال الذين يعانون من قلق المستقبل المنخفض بتقدير 20 % ، أما نسبة المتوسط الحسابي قدرت بـ 105.15 % مع انحراف معياري قدر بـ 10.52 % .

مما يعني صحة هذه الفرضية " يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع".

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أنه " يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة".

وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الثانية استخدامنا طريقة النسب المئوية (%) لحساب مستوى الضغوط النفسية عند هذه الفئة .

الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (13) يوضح النسبة المئوية لمستوى الضغوط النفسية عند عمال الإدماج

المتغير النفسي	التكرار	النسبة %	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغط نفسي مرتفع	05	12.5	40	107.65	10.13
ضغط نفسي منخفض	35	87.5			

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة العمال الذين يعانون من مستوى ضغوط مرتفع يقدر بـ 12.5 % وهي نسبة منخفضة مقارنة بنسبة للعمال الذين يعانون من مستوى ضغوط منخفض بتقدير 87.5 % ، أما نسبة المتوسط الحسابي قدرت بـ 107.65 % مع انحراف معياري قدر بـ 10.13 % .

مما يعني رفض هذه الفرضية " يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة".

واستبدالها بالفرضية الصفرية : لا يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل.

الجدول رقم (14) يوضح النتائج الفرق بين متوسطات ذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل

المتغير النفسي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	ذكور	15	108.60	12.97	0.393	غير دالة
	إناث	25	103.22	9.21		

ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) كانت 0.393 وهي غير دالة إحصائياً كما أن متوسط الحسابي عند الإناث = 103.22 وعند الذكور = 108.60 وهو متقارباً جداً مما يدل على عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغير قلق المستقبل وبذلك تحقق الفرض الثالث للدراسة. " بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.

الجدول رقم (15) يوضح النتائج الفرق بين متوسطات ذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية.

المتغير النفسي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	ذكور	15	110.00	5.70	0.286	غير دالة
	إناث	25	105.77	10.55		

ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) كانت 0.286 وهي غير دالة كما إن المتوسط الحسابي للذكور = 110. مقارنة مع المتوسط الحسابي للإناث الذي = 105.7 وهو متقارب جداً مما يدل على عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية. وبذلك تحققت صحة الفرض الرابع للدراسة. " بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.

2 - مناقشة وتفسير النتائج:

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

تنص على أنه : " توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج".

حيث يتضح لنا من خلال استعراض والمعالجة الإحصائية لمتغيرات الدراسة الحالية عدم تحقق الفرضية العامة ، وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية في الجدول (8) حيث أوضحت النتائج عدم وجود ارتباط دال بين شعور بقلق المستقبل وشعور بالضغوط النفسية لدى عمال الإدماج المهني ، حيث أن الضغوط النفسية الواقعة على عمال الإدماج تعبر عن معاناة يعيشها العمال في الحاضر ، وقد يكون لدى عمال الإدماج أمل في المستقبل وليس بالضرورة النظرة السالبة والقلق من المستقبل .

أي بمعنى :

كلما كان هناك أمل بالشعور بالمستقبل كلما كان هناك انخفاض في مستوى الضغط النفسي وتتعارض هذه لنتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سناء مسعود (2003) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ، ولعل مرد ذلك يعود إلى اختلاف حجم العينة حيث يختلف شباب الجامعة عن العاملين في مجالات العمل المختلفة.

كما تتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سميرة محمد شند ومحمد إبراهيم الأنور (2006) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية. ودائماً يعود الاختلاف إلى حجم العينة حيث يختلف طلاب وطالبات الجامعة عن باقي شرائح المهنية الأخرى.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

حيث تنص هذه الفرضية على أنه: " يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع".

من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في الجدول رقم (9) توصلنا إلى تحقق وصحة الفرضية الأولى، حيث يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع".

وهو ما توصلت إليه دراسة نبيلة أبو زيد (1992) على أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله ونظراته متشائمة نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق الأهداف.

كما توصلت دراسة سميرة محمد شند ومحمد إبراهيم الأتور (2006) عن ارتفاع الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية لدى العاملين في القطاع الخاص بنظام الخصخصة عن باقي الشرائح المهنية الأخرى. ومرد ذلك يعود إلى انشغال الشباب بالتفكير والخوف والقلق من المستقبل، حيث يفسر ذلك إلى اهتمام بالمستقبل الذي يضمن ويوفر مناصب عمل دائمة وبالتالي تحقيق الذات من خلال التغييرات المتوقعة على جميع الإتجاهات التي يتطلبها منصب العمل الدائم.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه "يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة".

من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في الجدول (10) خلصنا إلى أن نسبة الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة قدرت بـ (12.5) ونسبة الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية منخفضة (87.5)، وكانت النسبة الكلية المتحصل عليها هي (38.70) وتعتبر نسبة منخفضة وهذا يدل على عدم صحة وتحقق الفرضية "يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة" وتغيرها بالفرص الصغرى "لا يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة" وهذه النتائج جاءت موافقة لدراسة ليلى شريف (2003)، والتي أظهرت نتائجها أن أفراد عينة الدراسة المتمثلة في الأطباء لديهم درجة متوسطة من الضغوط النفسية.

- جاءت منافية مع دراسة شوستر (1999) التي أظهرت نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لدى المرضى والمرضات مرتفعة في المستشفى بتزايد الوظائف.

يرجع ذلك إلى أن عمال الإدماج المهني يعملون ويتركزون في مناصب تتميز بانخفاض الضغوط المهنية ، وبالتالي ضغوط نفسية متوسطة نتيجة لتعدد المهام التي تقع على عاتقهم من طرف العمال الدائمون في المنصب، وهذا ما يجعلهم يبذلون جهود وتفاني في العمل لإظهار قدراتهم المهنية.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل".
توصلت الدراسة إلى تحقق الفرض الثالث للدراسة حيث اتضح عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في الشعور بقلق المستقبل حيث تتفق نتائج مع ما توصلت إليه دراسة سميرة شند ومحمد الانور (2006) من عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بقلق المستقبل ، حيث أن المصادر المتنوعة لقلق المستقبل والواقعة على الشباب تكاد تكون واحدة حيث يعيش الشباب من الذكور والإناث ملامح أزمة واحدة مشتركة لذلك يعاني كلاهما من القلق من المستقبل بدرجة تكاد تكون متقاربة ، ويعارض هذه النتيجة ما توصل إليه كلاين (2000) من أن الإناث أكثر شعورا بقلق المستقبل من الذكور.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية".
كما توصلت الدراسة إلى تحقق الفرض الرابع حيث اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه سميرة شند ومحمد الانور (2006) ، لأن الشباب يعاني ضغوطا داخل الأسرة و في أماكن العمل وبين الأصدقاء وبالتالي هذه الضغوطات لا تميز بين الذكور والإناث.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مناقشة وتفسير نتائج الدراسة وهذا وفقا للفرضيات المطروحة ، وقد توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

- عدم وجود ارتباط بين مستوى شعور أفراد العينة بقلق المستقبل وشعورهم بالضغط النفسية
- يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع".
- لا يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس قلق المستقبل
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الإناث ومتوسطات درجة الذكور على مستوى مقياس الضغوط النفسية.

الاستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية وما مستوى كل من قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عمال عقود الإدماج المهني وما مدى حدوث فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل والضغوط النفسية.

ومن خلال النتائج التي حصلنا عليها في دراستنا تبين أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية على هذه الفئة من العمال وذلك راجع إلى النظرة التفاؤلية للمستقبل مما قد يؤثر بالإيجاب على الصحة النفسية للفرد بحيث كلما كان هناك تعامل ايجابي مع الضغوطات كلما كان التفكير ايجابيا وعقلانيا في المستقبل. يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى قلق المستقبل مرتفع. وهذا بسبب التفكير المستمر والدائم في ما سيجمله المستقبل من مفاجئات غير سارة.

لا يعاني عمال حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة. لأنه توجد بعض الضغوطات الآنية والوقتية وهذا ناتج عن الضغوط المهنية اليومية التي يعيشها العامل حيث تختفي بمجرد تحسن تلك الأوضاع. كما توصلنا إلى انه لا توجد فروق في مستويات الذكور والإناث بالنسبة لمقياس قلق المستقبل و مقياس الضغوط النفسية. وهذا ناتج عن المعاناة نفسها يعيشها الجنسين الذكور والإناث. رغم النتائج المتوصل إليها إلا انه يمكن القول بأن العينة المختارة المتمثلة في عمال عقود الإدماج الحاملين للشهادات كانت صغيرة ولكنها كانت ممثلة ومعبرة للمجتمع الأصلي،

الاقتراحات:

نقترح عددا من الموضوعات التي يعتقد أنها تستحق الدراسة خصوصا أن قلق المستقبل من المواضيع الجديدة التي تطرح للدراسة يمكن إجراء دراسة عن :-

- 1- قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم.
- 2- قلق المستقبل وعلاقته بالتحمل المسؤولية.
- 3- قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح.
- 4- قلق المستقبل وعلاقته بتحقيق الذات.

قائمة المراجع

المراجع:

المراجع بالعربية:

- 1- ألفت حقيقي(1996): علم النفس المعاصر الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ط1.
- 2- إبراهيم عبد الستار(1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، الطبعة الأولى القاهرة دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 3- أمال عبد السميع أباضة : (1999) ، بحوث وقراءات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة – مصر
- 4- إبراهيم إبراهيم محمود(2003): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات، لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة ، العدد 38 ، ص15-52
- 5- أحمد محمد (1999): القياس والتقويم النفسي التربوي، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث
- 6- أحمد عبد الخالق(1993): استخبارات الشخصية، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية، ط1
- 7- أحمد عكاشة (1988): الطب النفسي المعاصر ، القاهرة، حركة أنجلو المصرية ، ط1
- 8- أحمد عكاشة (1998): الطب النفسي المعاصر ، القاهرة، حركة أنجلو المصرية ، ط8
- 9- أبو مدين الشافعي (1955) .القلق . القاهرة : دار المعارف.
- 10- أبو العلا، محمد . (2010) .قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين .المؤتمر الدولي الأول، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة
- 11- أمال عبد السميع أباطة(2004) مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 12- آرون بيك (2000) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ،ترجمة عادل مصطفى دار الآفاق العربية القاهرة.
- 13- القاضي، وفاء . (2009) .قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة
- 14- حامد عبد السلام زهران(1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، علم الكتب، القاهرة، ط3.
- 15- حامد عبد السلام زهران (1998) التوجيه والإرشاد النفسي ، ط 3 . القاهرة: عالم الكتب.
- 16- حامد عبد السلام زهران (2000) مدى فاعلية برنامج إرشاد مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب قراءة المودبولات مع شرائط الفيديو والمناقشة .الجماعية . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، عدد (24) جزء 1

- 17- حسن حسني (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، مصر، ط2
- 18- حسن محمود الشمال (1999): قلق المستقبل لدى المتخرجين من الجامعات ، مجلة المستقبل العربي. العدد 249 ص 113-121.
- 19- حسين فايد (2003): اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبآت لصور الانتحار لدى طالبات الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 13 ، العدد 38 ، ص ص 101- 106
- 20- حسين فايد (2003): الاضطرابات السلوكية ، تشخيصها – أساسها- علاجها ، دار طيبة للنشر والتوزيع القاهرة.
- 21- حسن محمود الشمال (1999): قلق المستقبل لدى المتخرجين من الجامعات ، مجلة المستقبل دراسات الخليج والجزيرة العربية، لبنان. العدد 249 ص 71-85.
- 22- حنان عبد الحميد العناني، (1995): الصحة النفسية للطفل ، ط 1، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.
- 23- حنان عبد الحميد العناني، (2000): الصحة النفسية للطفل ، ط 2، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.
- 24- سميرة محمد شند ومحمد الأنور(2006): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية، لدى شرائح مهنية مختلفة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، المجلد الثاني ، الجزء الثاني، العدد 35 ، ص ص 733-827.
- 25- سعد علي(1993): علم الشذوذ النفسي، سوريا مطبوعات جامعة دمشق.
- 26- سناء منير مسعود(2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية.
- 27- سيجموند فرويد(1995): القلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة: النهضة المصرية
- 28- عمار بحوش، محمد محمود الذنبيات (1995): مناهج البحث العلمي، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29- على عسكر (1999): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، ط2.
- 30- على عسكر (2000): مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية ، ع 4 الكويت.
- 31- عبد الرحمن العيسوي (1997): الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية بيروت ط1
- 32- عبد الرحمن العيسوي(1997): الأعصاب النفسية والذهنية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، ط 1 .

- 33- عبد الرحمن العيسوي (1997): سيكولوجية الإعاقة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 34- عبد الرحمن العيسوي (2001): **الجديد في الصحة النفسية**، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- 35- علي إسماعيل علي (1999): إستراتيجية الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية ن مصر .
- 36- عبد الرحمن الهيجان، : (1998) **ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها**، وكيفية إدارتها. معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض.
- 37- عبد اله زيد الكيلاني (2007): مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية ، الأردن: دار الميسرة العلمي للنشر والتوزيع، ط1
- 38- محمد جاسم العبيدي (2001): **علم النفس الإكلينيكي**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1
- 39- مقدم عبد الحفيظ (2003): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط2
- 40- فاروق السيد عثمان (2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1
- 41- مصطفى فهمي (1998): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، عالم الكتب ، القاهرة ، ط3
- 42- محمد إبراهيم الفيومي (1991): **القلق الإنساني** (مصادره - تياراته - علاج الدين له)، ط3، القاهرة : الأنجلو المصرية.
- 43 - محي الدين مختار (1995) **بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير**، ديوان المطبوعات الجزائرية
- 44- هارون توفيق الرشيد (1999) : **الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها** ، زهراء الشرق - القاهرة.
- 45- هارون توفيق الرشيد (1998) **الاستجابة المعرفية والإكلينيكية كمنبئات بالقلق الاجتماعي** . المجلة المصرية للتقويم التربوي ، العدد 5، المجلد الأول.
- 46- معوض محمد عبد التواب، (1996) **أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة** ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة طنطا.
- 47- محمد ومحمد سيد عبد العظيم معوض (2005) **مقياس قلق المستقبل**، كراسة التعليمات، القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية

- 48- محمود محيى الدين سعيد عشري (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان .المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي – جامعة -عين شمس ، الشباب من أجل مستقبل أفضل ، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية 25 - 27 ديسمبر 2004 ، المجلد الأول.
- 49- صلاح الدين أبو ناهية (2004) مقدمة نظرية وخطوات منهجية في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية. الطبعة الأولى. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- 50- زينب محمود شقير ، (2005) . مقياس قلق المستقبل . ط1، القاهرة :دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- 51- طلعت منصور غبريال (1978) : . أسس علم النفس العام ، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية
- 52- جمعة سيد يوسف (2002): الاضطرابات السلوكية وعلاجها، دار غريب القاهرة.
- 53- فرج عبد القادر(1990): معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية ، بيروت

الرسائل الجامعية:

- 54- أحمد السيد عبد المنعم (2008): دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقة بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 55- أحمد حسنين أحمد محمد (2000) . قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنيا.
- 56- أماني عبد المقصود وتهاني عثمان(2007): الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون ، دراسة مقارنة في كل من الريف والحضر ، وبرنامج إرشادي للتغلب على الضغوط الأسرية في الضغوط الأسرية والنفسية (الأسباب والعلاج)، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ص78-95 .
- 57- أشرف محمد عبد الحليم(2007): فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق الموت لدى عينة من الشباب ، رسالة دكتوراة : كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 58- سبيلبرجر وزملاؤه (1992): قائمة القلق: الحالة والسمة ، ط2 ، تعريب وإعداد : أحمد عبد الخالق ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.

- 59- سعد عبد الرحمان (1998): القياس النفسي بين النظرية والتطبيق - ط3 ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 60- سميرة محمد شند(2002): دراسة قلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص ، مجلة كلية التربية ، المجلد الثامن ، العدد الثالث، ص ص 113- 181.
- 61- سمر صلاح محمود(2010): فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات، رسالة ماجستير: كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 62- سميرة محمد شند ومحمد الانور(2006): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، المجلد الثاني ، الجزء الثاني ، العدد الخامس والثلاثون ، ص ص 733- 827 .
- 63- نجلاء محمد عبد المعبود (2008): تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 64- محمد بوفاتح (2005): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ، دراسة ميدانية بولاية الأغواط ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير علم النفس المدرسي جامعة ورقلة.
- 65- عبد الوهاب العيكلي(2000) : قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 66- بشرى أحمد العكاشي(2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية بغداد.
- 67- معوض عبد التواب(1996): أثر كل من العلاج المعرفي النفسي الديني في تخفيض قلق المستقبل، لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة طنطا مصر.
- 68- المشيخي، غالب . (2009) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

69- جاسم، باسم فارس(1996) قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، .

70- العكايشي، بشرى أحمد جاسم(2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، .

المراجع الأجنبية:

71-Allessandar, lemma(1996) : introduction to psychopathology, london,sage publications.

72-American psychiatre association(1994) : diagnostic and statistical Manuel of montal disorders, p459.

73-jean Benjamin stora (1995) : le stress Alger editions dahleb, 2eme édition (que sais je),

74-Moline, R. (1990). Future Anxiety: Clinical Issues of Children in the Latter Phases of Foster Care, *Childand Adolescent Social Work Journal*, 7 (6) P 501-512.

75-Humara, M. (1999). The Relationship between Anxiety and Performance: A Cognitive – Behavioral Perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1 (2), 1 – 10.

76-Zalleski, Z (1996) future Anxiety langrt Measrement and Preliminarg ,Reseach journal of Personality and Individual Difference,21(2),163-174

الملاحق

مقياس قلق المستقبل

مقياس الضغوط النفسية

نتائج spss (19)

جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
شعبة علم النفس

استبيان

بيانات عامة:

نرجو منكم أخي الفاضل أختي الفاضلة ملئ الفراغات التالية بكل دقة:

الجنس: ذكر أنثى

مدة الإدماج في العمل: أقل من 5 سنوات أكثر من 5 سنوات

التعليمات:

تحية طيبة وبعد.....

يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة برؤيتك للمستقبل. فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي تجاه المستقبل. والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (x) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك في هذا الاستبيان.

تذكر أنه:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة
- معلوماتك سرية للغاية
- لا تترك عبارة بدون إجابة.
- المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي.

شكرا لتعاونك

استبيان

بيانات عامة:

نرجو منكم أخي الفاضل أختي الفاضلة ملئ الفراغات التالية بكل دقة:

الجنس: ذكر أنثى

مدة الإدماج في العمل: أقل من 5 سنوات أكثر من 5 سنوات

التعليمات:

تحية طيبة وبعد.....

يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة بالضغوط العمل التي توجهك هي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي تجاه الضغوط النفسية. والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (x) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك في هذا الاستبيان.

تذكر أنه:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة
- معلوماتك سرية للغاية
- لا تترك عبارة بدون إجابة.
- المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي.

شكرا لتعاونك

معامل الارتباط بين متغير قلق المستقبل والضغط النفسية



Correlations

		Dépression psychique	Stress du futur
Dépression	Pearson Corrélation	1	-,311
	Sig. (2-tailed)		,182
	N	20	20
Stress du futur	Pearson Corrélation	-,311	1
	Sig. (2-tailed)	,182	
	N	20	20

تحليل التباين

ANOVA

Stress du futur

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	38,172	2	19,086	,169	,845
Within Groups	4170,928	37	112,728		
Total	4209,100	39			

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Stress due to work	Equal variances assumed	,139	,713	,069	20	,945	,31667
	Equal variances not assumed			,070	19,606	,945	,31667

Descriptives

VAR00001

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1,00	9	103,2222	9,21653	3,07218	96,1378	110,3067	94,00	25,00
2,00	5	108,6000	12,97305	5,80172	92,4918	124,7082	94,00	29,00
3,00	6	105,1667	11,47897	4,68627	93,1202	117,2131	93,00	23,00
Total	20	105,1500	10,52453	2,35336	100,2244	110,0756	93,00	29,00

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	92,961	2	46,481	,393	,681
Within Groups	2011,589	17	118,329		
Total	2104,550	19			

Multiple Comparisons

VAR00001

LSD

(I) VAR00002	(J) VAR00002	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1,00	2,00	-5,37778	6,06740	,388	-18,1789	7,4233
	3,00	-1,94444	5,73316	,739	-14,0404	10,1515
2,00	1,00	5,37778	6,06740	,388	-7,4233	18,1789
	3,00	3,43333	6,58690	,609	-10,4638	17,3305
3,00	1,00	1,94444	5,73316	,739	-10,1515	14,0404
	2,00	-3,43333	6,58690	,609	-17,3305	10,4638

Descriptives

VAR00001

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1,00	9	105,7778	10,55673	3,51891	97,6632	113,8924	93,00	23,00
2,00	5	110,0000	5,70088	2,54951	102,9214	117,0786	102,00	15,00
3,00	6	108,5000	13,17194	5,37742	94,6769	122,3231	94,00	24,00
Total	20	107,6500	10,13735	2,26678	102,9056	112,3944	93,00	24,00

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	63,494	2	31,747	,286	,755
Within Groups	1889,056	17	111,121		
Total	1952,550	19			

Multiple Comparisons

VAR00001

LSD

(I) VAR00002	(J) VAR00002	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1,00	2,00	-4,22222	5,87971	,482	-16,6273	8,1829
	3,00	-2,72222	5,55580	,630	-14,4439	8,9995
2,00	1,00	4,22222	5,87971	,482	-8,1829	16,6273
	3,00	1,50000	6,38313	,817	-11,9672	14,9672
3,00	1,00	2,72222	5,55580	,630	-8,9995	14,4439
	2,00	-1,50000	6,38313	,817	-14,9672	11,9672

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
VAR00001	Equal variances assumed	,139	,713	,069	20	,9
	Equal variances not assumed			,070	19,606	,9

مستوى النسبة المئوية على مقياس الضغوط النفسية

Statistics

		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	20	20	31
	Missing	11	11	0
Mean		107,6500	1,6000	
Median		109,0000	2,0000	
Mode		97,00 ^a	2,00	
Std. Deviation		10,13735	,50262	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	8	25,8	40,0	40,0
	2,00	12	38,7	60,0	100,0
	Total	20	64,5	100,0	
Missing	System	11	35,5		
Total		31	100,0		

VAR00003

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		31	100,0	100,0	100,0

مستوى النسبة المئوية على مقياس قلق المستقبل

Statistics

		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	20	20	31
	Missing	11	11	0
Mean		105,1500	1,6000	
Median		103,0000	2,0000	
Mode		94,00 ^a	2,00	
Std. Deviation		10,52453	,50262	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

AR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	8	25,8	40,0	40,0
	2,00	12	38,7	60,0	100,0
	Total	20	64,5	100,0	
Missing	System	11	35,5		
Total		31	100,0		

R00003

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		31	100,0	100,0	100,0

❖ صدق مقياس قلق المستقبل باستخدام المقارنة الطرفية T-Test

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 1,00	8	96,5000	3,16228	1,11803
2,00	8	113,7500	8,64787	3,05748

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
Equal variances assumed	8,069	,013	5,299	14	,000	17,25000	3,25549	
Equal variances not assumed			5,299	8,839	,001	17,25000	3,25549	

T-Test غوط النفسية باستخدام صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR 2,00	8	110,0000	10,73046	3,79379
00 1,00	8	129,2500	4,06202	1,43614

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					%
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
assumed	9,796	,007	4,745	14	,000	19,25000	4,05652	27,
not			4,745	8,966	,001	19,25000	4,05652	28,

❖ ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام التجزئة النصفية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	80,0
	Excluded ^a	4	20,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,847
spearman-Brown Coefficient	Equal Length		11,037
	Unequal Length		,917
Guttman Split-Half Coefficient			,423

❖ ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام الفاكورنباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	80,0
	Excluded ^a	4	20,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,864	2

❖ ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام التجزئة النصفية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	80,0
	Excluded ^a	4	20,0
	Total	20	100,0

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,850
Spearman-Brown	Equal Length		,919
Coefficient	Unequal Length		,919
Guttman Split-Half Coefficient			,165

a. The items are: VAR00001

b. The items are: VAR00002

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	1,5000	,267	,850	.
VAR00002	107,8750	94,517	,850	.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,850	2