



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية



الشعبة: علم النفس.

التخصص: علم النفس العيادي.

الموضوع:

مصادر الضغط النفسي و علاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
جامعة محمد خيضر بسكرة

-مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي-

إشراف الأستاذة:

- الزهرة ريحاني.

إعداد الطالبة:

- سامية رجيمي.

السنة الجامعية: 2014/2013

شكر و تقدير شكر و تقدير

نشكر الله عز وجل و نحمده كثيرا على نعمه التي وهبنا

إياها وعلى إعانتة لي في إتمام هذا العمل المتواضع.

و يسعدني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني وفائق احترامي إلى كل من أمدني
بيد العون وساعدني لإتمام هذا العمل وأخص بالذكر:

الأستاذة المشرفة " الزهرة ريحاني " حفصها الله وأطال الله في عمرها لإشرافها
على هذا البحث وعلى ملاحظاتها القيمة وتوجيهاتها السديدة وتوصياتها الدقيقة
ونصائحها الطيبة.

كما أتقدم بأسمى معاني الشكر و العرفان إلى جميع أساتذة علم النفس و خاصة
الأستاذة "دبلة خولة" ، "سمية حاج شيخ"، "بومعراف نسيمه" و كذلك كل من
الأستاذ "خياط خالد"، "رابحي اسماعيل"، "مرابطي عادل"، "عقابة عبد الحميد"
الذين ساعدوني و لم يبخلوا علي بالمعلومات و نصائحهم المتكررة.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر إلى كل عمال مكتبة العلوم الاجتماعية
و الانسانية والذين ساعدوني في اقتناء الكتب الخاصة بدراستي.

و في الاخير إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد و لو بكلمة.

الفهرس العام

- أ شكر و تقدير
- ب الفهرس العام
- ه فهرس الجداول
- ز فهرس الأشكال

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

- 02 /1 مقدمة-إشكالية
- 06 /2 فرضيات الدراسة
- 07 /3 أهداف الدراسة
- 08 /4 أهمية الدراسة
- 09 /5 دوافع إختيار الموضوع
- 10 /6 الدراسات السابقة و التعقيب عليها
- 15 /7 تحديد مفاهيم الدراسة

الجانب النظري

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي حول الضغط النفسي

- 18..... - تمهيد
- 18..... /1 تعريف الضغط النفسي
- 20..... /2 النظريات المفسرة للضغط النفسي

- 3/ أعراض الضغط النفسي.....27
- 4/ مصادر الضغط النفسي.....29
- 5/ استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.....31
- 6/ الضغط النفسي عند الطالبة الجامعية المتزوجة.....33
- خلاصة الفصل.....35

الفصل الثالث: مدخل مفاهيمي حول القلق من المستقبل

- تمهيد.....37
- 1/ تعريف القلق من المستقبل.....37
- 2/ النظريات المفسرة للقلق من المستقبل.....40
- 3/ أسباب القلق من المستقبل.....45
- 4/ سمات ذوي القلق من المستقبل.....46
- 5/ الآثار السلبية للقلق من المستقبل.....47
- 6/ القلق من المستقبل عند المرأة.....48
- خلاصة الفصل.....50

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد.....53
- 1/ منهج الدراسة.....53
- 2/ حدود الدراسة.....53
- 3/ الدراسة الإستطلاعية.....54
- 4/ أدوات الدراسة الأساسية.....55
- 5/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....58
- 6/ عينة الدراسة الأساسية و خصائصها.....66

68..... /7 الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

70..... - خلاصة الفصل.....

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

72..... - تمهيد.....

72..... /1 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية العامة.....

76..... /2 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.....

79 /3 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.....

82..... /4 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.....

85..... /5 عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.....

87..... - خلاصة الفصل.....

88..... • الخاتمة.....

90..... • إقتراحات.....

92..... • قائمة المراجع.....

• الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل أعراض الضغط النفسي.	28
02	يوضح أبعاد مقياس مصادر الضغط النفسي.	56
03	يوضح معاملات الارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط.	59
04	يمثل نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مصادر الضغط النفسي.	60
05	يمثل قيمة الثبات بألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغط النفسي.	61
06	يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس مصادر الضغط النفسي.	62
07	يوضح معاملات الارتباط لكل بندو الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل.	63
08	يمثل نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق من المستقبل.	64
09	يمثل قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس القلق من المستقبل.	65
10	يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس القلق من المستقبل.	65
11	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	67
12	يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.	67
13	يوضح توزيع أفراد العينة حسب وقت الزواج.	68
14	يوضح توزيع أفراد العينة حسب وجود الأطفال.	68
15	يوضح معامل الارتباط بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.	72
16	يوضح معامل الارتباط بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.	76

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
79	يوضح الإرتباط بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.	17
82	يوضح معامل الإرتباط بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.	18
85	يوضح معامل الإرتباط بين الضغوط الإقتصادية و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.	19

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي	22
02	شكل يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط	24

الفصل الأول:

طرح إشكال الدراسة

- 1- مقدمة-إشكالية.
- 2-فرضيات الدراسة.
- 3-أهداف الدراسة.
- 4-أهمية الدراسة.
- 5-دوافع إختيار الموضوع.
- 6-الدراسات السابقة و التعقيب عليها.
- 7-تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا.

1/ مقدمة - إشكالية:

أصبحت سيرورة الحياة في تغير مستمر يتطلب منا العمل دوماً على مواكبتها لتحقيق الإنسجام معها و التكيف مع متطلباتها العصرية، نظراً لما يشهده العصر الحالي من تطور تكنولوجي فرض نفسه على حياة الأفراد، و هذا التطور على الرغم من انعكاسه بشكل إيجابي على بعض جوانب حياة الفرد إلا أنه بالمقابل قربه من الضغوط النفسية، حيث كلما ازدادت الحياة تعقيداً، توسعت و ازدادت مطالبها و حاجاتها، إزدادت الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب، مما يجعله مضطراً لمواكبة التسارع لتحقيق رغباته و مطالبه، و هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس و تحميلها أكثر من طاقتها، فالضغط النفسي هو كل موقف أو خبرة شعورية يتعرض لها الفرد و يتطلب منه استخدام كافة امكانياته النفسية و الجسمية و الاجتماعية حتي يتكيف معها و يصل إلى حالة الإتزان، و يعرف هانز سيلي **Hans Selly (1979)** الضغط النفسي على أنه: "استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث التكيف مع متطلبات البيئة مثل التغير أو فقدان العمل أو الرحيل، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (سمية طه جميل، 1998: 40)

و لقد حظي موضوع الضغوط النفسية بإهتمام شديد من جانب علماء النفس لما له من تأثير على حياة الفرد، و مع التقدم التكنولوجي و الحضاري و التغير الاجتماعي اتسعت دائرة مصادر الضغوط النفسية لتشمل العديد من جوانب حياة الفرد، فهناك من الضغوط ما هو نفسي إنفعالي كالغضب، الإحباط، الخجل و الصراعات اللاشعورية، و منها ما هو إجتماعي كالخلافات الأسرية و توتر العلاقات بين الأفراد، و هناك مصادر إقتصادية كنقص الدخل الفردي، بالإضافة إلى الضغوط الطبيعية و غيرها من الضغوط السياسية، الثقافية، العاطفية، و في ظل هذه الضغوط و الأعباء التي يواجهها الفرد من شأنها أن تجعل حياته أكثر توتراً و ضغطاً، كما أن زيادة أعباءه ستجعله يغير من نظرتة للحياة، و قد تتسم هذه النظرة بطابع من الغموض نحو المستقبل، و هذه النظرة للحياة ستزيد من خوفه و توجسه من المستقبل الذي قد يحمل الكثير من الآلام استناداً إلى خبرة الحاضر المؤلمة، فأكثر ما يخشاه الفرد هو

المجهول، و هنا يظهر مفهوم قلق المستقبل الذي يعتبر هو كذلك من أحد أهم سمات العصر الحديث، الذي رافق الثورة العلمية و التقنية و الإقتصادية المتسارعة و التي ولدت العديد من المواقف الحياتية التي من شأنها أن تثير قلق متعلق غالبا بالمستقبل أو بأشياء مرتقبة أو متوقعة، فالتوقع مما سيحمله المستقبل عنصر مهم في تكوين القلق من المستقبل، و قد احتل قلق المستقبل دورا بارزا في تفكير الإنسان المعاصر من أجل تحقيق ذاته كإنسان، حيث يرى ألفرد أدلر **Alfred Adler** أن: "سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل و يصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي". (إقبال محمد، 2011 : 163)

و هنا تجدر الإشارة إلى أن القلق من المستقبل بعد أن كان مصدر لبلوغ الأهداف و تحقيق الآمال، إلا أنه قد يصبح عند بعض الأفراد مصدرا للخوف و القلق نتيجة عدم القدرة على التكيف مع المشكلات الحياتية التي يعانون منها، فقد يحجب قلق الفرد من المستقبل الرؤيا الواضحة عن إمكاناته و يشل قدراته و بالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها و التي تحقق له السعادة و الرضا، و يعرف **Kajan.J (1972)** قلق المستقبل على أنه: "شعور غامض غير سار يصاحبه هاجس يكون شيئا غير مرغوب فيه على وشك الحدوث، و أنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل". (إقبال محمد، 2011 : 77)

و يختلف قلق المستقبل كمفهوم عن القلق الكلاسيكي من حيث مصادره و أسبابه، فالأول يعني حالة من الإنشغال و عدم الراحة و الخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا، و الثاني شعور عام بالخوف و التهديد. و أضحي قلق المستقبل مفهوما شائعا لدى مختلف شرائح المجتمع و من بين أهم هذه الشرائح فئة الشباب، و بالأخص الطلبة الجامعيين الذين غالبا ما يكون لديهم ترقب و خوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات، حيث أشارت دراسة **شونويتتر و آخرون (Shonowetter et al (1993)** إلى أن "الطلبة ذوي قلق مستقبل مرتفع غير قادرين على إتباع التعليمات الدراسية، و أشارت الدراسة أيضا إلى ضرورة الإهتمام بدراسة القلق من المستقبل سواء في المدارس أو الجامعات"، و قد يكون قلق المستقبل

نتيجة لما تواجهه هذه الفئة من ضغوطات و إحياطات في ظل إمكانيات الحاضر المتواضعة، و لقد أشارت دراسة محمود شمال حسن بعنوان "قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين، إلى أنه لا بد من التسليم أن قلق المستقبل يكون بفعل عوامل إجتماعية و ثقافية، و يذكر أنه يمكن تسليط الضوء على المناخ الإجتاعي المهيب للقلق كضغوط الحياة". و هنا نخص بالذكر الطالبة الجامعية المتزوجة، حيث شهد التعليم العالي مؤخرًا زيادة ملحوظة في إلتحاق الطالبات المتزوجات بالجامعة الجزائرية، و تواجه هذه الفئة العديد من المسؤوليات لتعدد أدوارها كطالبة و زوجة و أم ، و هي تنفرد بطبعها مرأة بخصائصها الإنفعالية عن الرجل، إضافة لما يلعب العامل البيولوجي خاصة العامل الهرموني من دور مهم في إنفراد خصائصها الإنفعالية، الأمر الذي يجعلها في مواقف معينة أكثر عرضة للضغوط النفسية بتعدد مصادرها، و التي قد تؤثر بدورها على صحتها الجسمية و النفسية خاصة من تعرضا للتوتر و الإرهاق و القلق، مما قد ينعكس سلبا على دراستها و كذلك التوفيق بين مسؤولياتها المتعددة.

و في سياق هذا الطرح، تناولنا بالدراسة موضوع مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات.

◀ و كان تساؤل الدراسة كما يلي:

- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

◀ و تتدرج تحته تساؤلات فرعية:

- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط الإقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة؟

2/ فرضيات الدراسة:

1-2: الفرضية العامة:

-توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

2-2: الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية الثانية:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط الإقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

3/ أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف المتمثلة في:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الإقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

4/ أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء على متغيرين معاصرين، حيث يعتبر كل من الضغوط النفسية و القلق من المستقبل مظهرين شائعين في حياتنا الحالية نتيجة كل التطورات التي شهدتها و التي تتطلب علينا مواكبتها.
- إضافة إلى ذلك، هذه الدراسة تلفت الانتباه إلى الطلبة الجامعيين عامة و الطالبة المتزوجة خاصة.
- إثراء الأدب النظري السيكولوجي المتعلق بكل من مصادر الضغوط النفسية و القلق من المستقبل، خصوصا هذا الأخير مما يفتح المجال أمام الباحثين لتناولات جديدة لهذه المتغيرات.

أما من الجانب التطبيقي:

- تظهر الأهمية العلمية للدراسة في محاولتها للتعرف على أهم المصادر التي تعتبر ضاغطة بالنسبة للطالبة الجامعية المتزوجة و مدى ارتباطها بالقلق من المستقبل، و هذا ما يساعد في التخطيط لبناء وسائل للتقليل و التخفيف من مصادر هذه الضغوط و ما يتبعها على الطالبة بصفة خاصة و الأفراد بصفة عامة.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج ارشادية للطالبة الجامعيين، الذين يمثلون مستقبل البلاد و تنميتها و تعرضهم للاضطرابات النفسية قد تعرقل مسارهم الأكاديمي و بالتالي مستقبلهم و مستقبل البلاد.

5/ دوافع إختيار الموضوع:1-5/ دوافع شخصية:

- تعتبر معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل أهم الدوافع الشخصية التي دفعتنا إلى إختيار هذا الموضوع.
- تناولنا لفئة الطالبات الجامعيات التزوجات لكونها شريحة ذات دور كبير في عملية تنمية و تطور المجتمع، لاسيما في ظل تزايد زواج الطالبات خلال مرحلة الدراسة الجامعية أو التحاق السيدات بالجامعة خصوصا في ظل نظام LMD، و هذا ما نشهده و نعايشه كطالبة في الجامعة، و ذلك من خلال ملاحظتنا لمدى تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارهن، و الذي قد يعتبر سببا لنشوء القلق من المستقبل.

2-5/ دوافع علمية:

- نظرا لقلة الدراسات التي تكشف عن هذين المتغيرين معا "مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بقلق المستقبل"، الذي يعتبر أحد أسباب هذه الدراسة التي نرجو أن تكون كإضافة في التراث السيكولوجي.
- إضافة إلى أن موضوع الدراسة بمتغيراته لا يخرج عن نطاق التخصص في علم النفس الاكلينيكي.
- و كذلك لأنه يناسب الوقت المسموح للدراسة، فالمتغيرات قابلة للدراسة الميدانية.

6/ الدراسات السابقة:أولاً: الدراسات العربية.1/ دراسة سعود ناهد (2005):

عنوان الدراسة: القلق من المستقبل و علاقته بسمتي التشاؤم و التفاعل.
 عينة الدراسة: 2284 طالبا و طالبة من مختلف الكليات و المستويات من جامعة دمشق.
 كانت أهداف الدراسة هي: التعرف على مدى انتشار السمات التفاؤلية و التشاؤمية لدى الطلاب و علاقتها بالقلق من المستقبل، و المقارنة بين الذكور و الإناث في مستوى القلق من المستقبل.

و استعانت الباحثة بمقياس القلق من المستقبل و اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي حيث استخدمت الأساليب الاحصائية و تم علاجها ببرنامج SPSS، و قد دلت نتائج الدراسة على مايلي:

- ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الإناث مقارنة مع الذكور.
- تساوي نسبة المتفائلين من الذكور و الإناث.
- وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل و كل من المجالات الاقتصادية و دخل الاسرة و التفاؤل و التشاؤم.

2/ دراسة مسعود سناء منير (2006):

عنوان الدراسة: علاقة القلق من المستقبل بالأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين.
 عينة الدراسة: 599 طالبا و طالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة و الفنية بمدينة طنطا بمصر، و الذين تراوحت اعمارهم بين 15-16 سنة.

استخدمت الباحثة في دراستها مقياس قلق المستقبل من اعدادها، و كذلك مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، و مقياس الضغوط النفسية لزينب شقير، و بالإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- يوجد ارتباط موجب و دال احصائيا بين قلق المستقبل و كل من الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية.
- توجد فروق بين درجات كل من الإناث و الذكور بين قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية لصالح الإناث.
- يتأثر قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية بنوع التعليم.
- تتأثر الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع).

3/ دراسة التيجاني بن الطاهر (2010):

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة التخرج.

عينة الدراسة: 120 طالبا و طالبة من السنوات النهائية بجامعة الأغواط بالجزائر.

أدوات الدراسة: مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة لزينب شقير، و مقياس قلق المستقبل لزينب شقير، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي.

و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- اثبات وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية و قلق المستقبل.
- عدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية و القلق من المستقبل تبعا للجنس و التخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس و الضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

4/ دراسة أشرف محمد عبد الحليم (2010):

عنوان الدراسة: قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المتغيرات الثلاث، و كذلك التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص القلق من المستقبل.

عينة الدراسة: 50 طالب و طالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين الشمس بالقاهرة.

أدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل إعداد سميرة محمد شند، مقياس معنى الحياة إعداد نجوى ابراهيم، مقياس الضغوط النفسية إعداد نجلاء عبد المعبود. باستخدام المنهج الوصفي.

و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل و الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كل من قلق المستقبل و معنى الحياة لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية و معنى الحياة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في ما يخص القلق من المستقبل.

ثانيا: الدراسات الأجنبية.1/ دراسة دو وايلد (1994) De-Wild et al :

عنوان الدراسة: الضغوط ومصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب المدارس العليا وأساليب المواجهة المستخدمة لديهم وأثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة.

عينة الدراسة: 333 طالب من الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس انجلوس، واستخدمت إستبانة قلق الحالة أو السمة، وإستبانة مصادر الضغوط، وإستبانة استراتيجيات المواجهة.

و أظهرت الدراسة أن :

- لطلاب يعانون من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم .
- كما سجلوا مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.
- كما وأظهرت الدراسة أنه لا يوجد تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية، وأن الطلاب البيض يعانون أكثر من الطلاب الأفارقة والأمريكان واللاتينيين من مصادر الضغوط الشخصية والضغوط المتعلقة بالمدرسة.

2/ دراسة زاليسكي (1996) Zaleski:

عنوان الدراسة: القلق من المستقبل: المفهوم و القياس، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق من المستقبل و التفاعل الإجتماعي ، الشعور بالانتماء و نوع التوقعات المستقبلية.

عينة الدراسة: 699 طالبا بولنديا و 487 طالبا امريكيا، و اشتملت أدوات الدراسة مقياس القلق من المستقبل و باستخدام المنهج الوصفي التحليلي.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن:

- الأفراد الذين يحرزون درجات عالية على مقياس القلق من المستقبل يسعون دائما إلى السيطرة و استخدام استراتيجيات أكثر قوة على من هم أقل شأنًا منهم ، أو أقل منهم في الدرجات الوظيفية على المستوى المهني.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على ما تيسر من دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة، حاولنا توظيفها بشكل موضوعي، حيث كانت بعض هذه الدراسات عامل مستفز لإختيار هذا الموضوع و تبني هذه المتغيرات التنبئي النهائي، إضافة إلى الإستفادة منها في صياغة تساؤل الدراسة، و كذلك كانت هذه الدراسات كمرجع نظري لدراستنا خاصة بالنسبة لمتغير القلق من المستقبل.

تناولت معظم الدراسات السابقة التي أشرنا اليها عينة الطلبة مثل دراسة سعود ناهد (2005)، مسعود سناء(2006)، التيجاني بن الطاهر (2010)، أشرف محمد(2010)، دو وايلد (1994)، زاليسكي (1996)، و هذا ما يتوافق مع عينة دراستنا المتمثلة أيضا في الطلبة الجامعيات و بالأخص فئة الطالبات المتزوجات، بالإضافة إلى أن غالبية هذه الدراسات انتهجت المنهج الوصفي في التوصل لنتائج دراستها، و هذا ما يتطابق مع منهج دراستنا أيضا، أما فيما يخص أدوات الدراسة المستعملة فهناك من بنى مقاييس خاصة لدراسة متغيرات موضوعه، كدراسة مسعود سناء (2006) التي بنت مقياس خاص بالقلق من المستقبل و طبقته في دراستها، و هناك من استخدم مقاييس اعدت مسبقا كدراسة التيجاني بن الطاهر (2010) الذي اعتمد على كل من مقياسي القلق من المستقبل و مواقف الحياة الضاغطة لزينب شقير، و هذا ما يتوافق مع دراستنا التي سنعتمد فيها على مقياسي القلق من المستقبل و مواقف الحياة الضاغطة لزينب شقير.

7/ تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:7-1/ مصادر الضغوط النفسية:

تعرف إجرائيا في هذه الدراسة على أنها مجموعة من المواقف و الأفكار و المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، و التي يدركها على أنها مواقف ضاغطة و تشكل مصدر ضغط بالنسبة له، و تشمل كل من الضغوط الإنفعالية، الأسرية، الأكاديمية و الإقتصادية. و التي سيستدل عليها بالدرجة المتحصل عليها بمقياس مصادر الضغط النفسي لزينب شقير.

7-2: القلق من المستقبل:

يعرف القلق من المستقبل إجرائيا على أنه شعور بشيء من التشاؤم و عدم الرضا و عدم الإطمئنان و الثقة في المستقبل، و حالة إنفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل يتوقع خلالها تهديدا لمستقبله و لما سوف يكون عليه في المستقبل. و الذي سيستدل عليه بالدرجة الكلية المتحصل عليها بمقياس قلق المستقبل لزينب شقير.

7-3: الطالبة الجامعية المتزوجة:

هي الطالبة التي تزوجت أثناء مرحلة الدراسة الجامعية، أو السيدة التي التحقت بمقاعد الدراسة الجامعية ، و التي تكون لديها مسؤوليات أسرية نحو الزوج و الأولاد إضافة إلى المسؤوليات الدراسية، و المتمدرسة بجامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، خلال السنة الجامعية 2013/2014.



الفصل الثاني:

مدخل مفاهيمي حول الضغط النفسي

تمهيد.

- 1- تعريف الضغط النفسي.
- 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 3- أعراض الضغط النفسي.
- 4- مصادر الضغط النفسي.
- 5- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- 6- الضغط النفسي عند الطالبة الجامعية المتزوجة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية الذي ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد، و الذي يؤدي اذا استمر لفترة طويلة إلى إعاقة الفرد عن تكيفه و اختلال سلوكه سوء توافقه النفسي و الإجتماعي، و يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تتناولت بكثرة في مجال العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية عامة و علم النفس بصفة خاصة.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي، و ذلك إنطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

1/تعريف الضغط النفسي:**1-1 - الضغط لغة:**

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطاً أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق و القهر، كما أنها تعني الزحمة و الشدة.(عمر مصطفى محمد النعاس، 2008: 27)

1-2-الضغط النفسي إصطلاحاً:

يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، و تحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد.

كما يعرف كذلك على أنه تفاعل بين الشخص و البيئة و الذي يقيم من قبل الشخص كتجاوز لامكانياته و الذي قد يؤدي إلى خطر على حالته الصحية. (Gustave N F,2002 : 263)

و يعرف أيضا على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد و الإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد و تخلق عنده حالة من إختلال التوازن و اضطراب في السلوك، و مصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق و الوفاة، و الخسارة المادية، و الهجرة، و ترك العمل، و منها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي، و الطموح الزائد، و التنافس، و طريقة التفكير. (محمد قاسم عبد الله، 2011: 115)

* و قد اختلف العلماء في تعاريفهم للضغط النفسي حسب الإتجاه الذي يتبناه و من هذه التعريفات نجد:

• تعريف "هنري موراي Henry Murray":

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 و عديدة، و خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص. (هارون توفيق الرشيد، 1999: 19)

• تعريف "لازاروس Lazarus":

الضغط نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية. (جمال أبو الدلو، 2009: 193)

• تعريف "سبيلبرجر Speilberger":

إن الضغط يشير إلى الإختلافات في الظروف، و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (فاروق السيد عثمان، 2011: 100)

• تعريف "هانز سيلبي Hans Selye":

الضغط النفسي هو الإستجابة الغير محددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه.

• تعريف "وولتر جملش Gamelech":

الضغط هو التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الإستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير موفقة و غير مناسبة.(عبد الرحمان بن سليمان، 1994:10)

2/ النظريات المفسرة للضغط النفسي:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة، و هي تفسر على أسس بيولوجية، معرفية، سيكولوجية و أخرى اجتماعية، و سوف نتناول في مايلي ستة وجهات النظر التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية و هي:

1-2/ نظرية "هانز سيلبي Hans Selye":

كان "هانز سيلبي" بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط نفسيا فزيولوجيا و تتطرق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر و هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة و أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، و يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفزيولوجية للضغط عالمية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة.

و حدد سيلبي 3 مراحل للدفاع ضد الضغط و يرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام. (فاروق السيد عثمان، 2001: 98)

المرحلة الأولى: إستجابة الإنذار.

و في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي و الغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، و بهذه الطريقة يزيد انتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة و مقاومة الضغوط، و اذا استمر التوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية. (جمال أبو الدلو، 2009: 173)

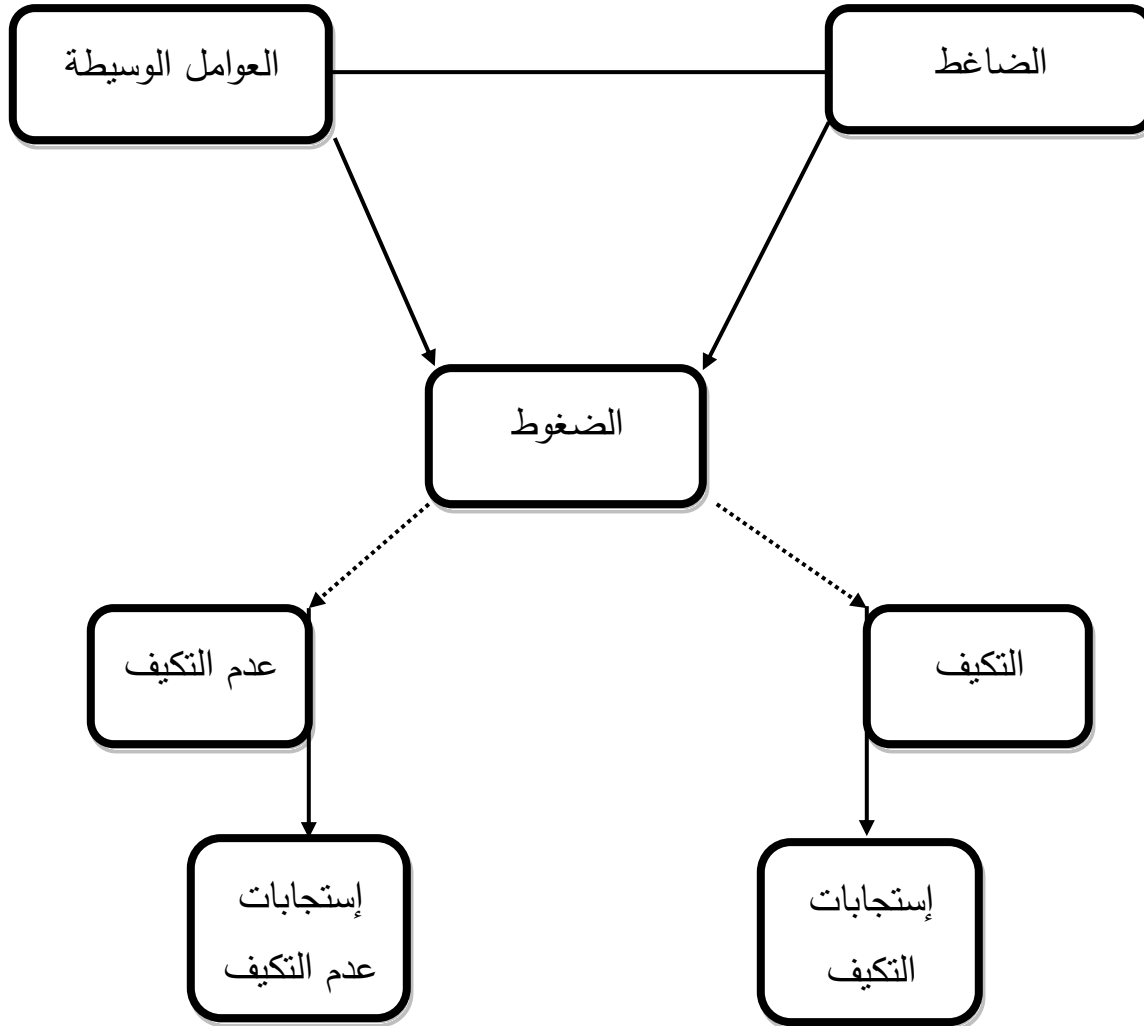
المرحلة الثانية: المقاومة.

إذا استمر الموقف الضاغط فان مرحلة الانذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، و تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات و المواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، و تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية و يحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، و يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الافرازات الهرمونية المسببة في الاضطرابات العضوية.

المرحلة الثالثة: الإنهاك أو الإعياء.

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فانه سيصل الى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة و يدخل في مرحلة الانهاك و يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية و تضطرب الغدد، و تنقص مقاومة الجسم، و تصاب الكثير من الأجهزة بالعطب و يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (01) يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيللي.

(فاروق السيد عثمان، 2001: 100)

2-2/ نظرية التقدير المعرفي لـ "ريشارد لازاروس Richard Lazarus"

كان التركيز قبل لازاروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقوداً، وذلك أن الأبحاث كانت تركز وتجري على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط، وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر، وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط.

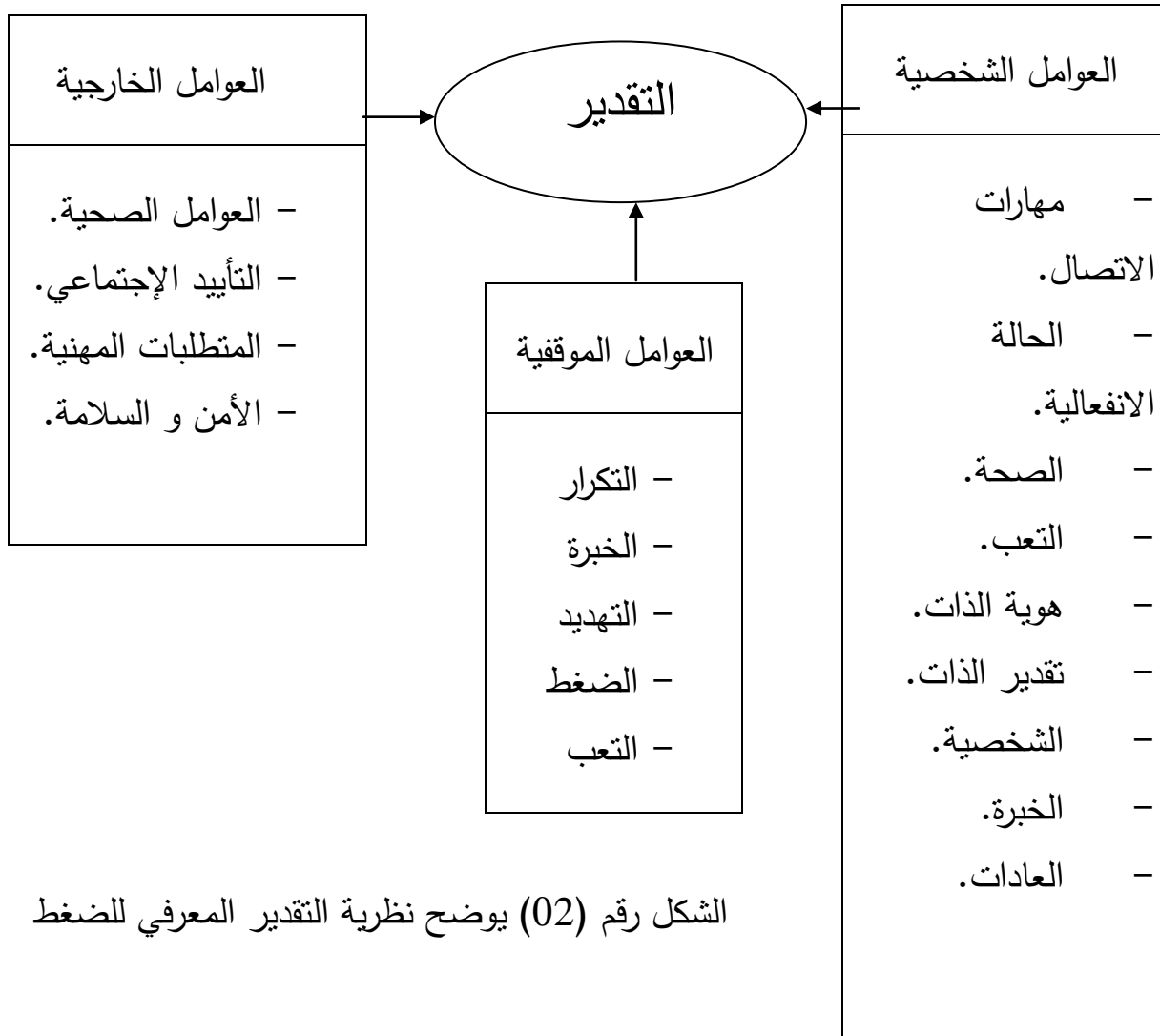
(Taylor, 1995:220)

و قد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك و العلاج الحسي الادراكي، و التقدير المعرفي و هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك بسيط للعناصر المكونه للموقف، و لانه رابطة بين البيئة المحيطة للفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية و العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية، و العوامل المتصلة بالموقف نفسه، و حسب نظرية التقدير المعرفي تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و ادراكه في مرحلتين هما:

-المرحلة الأولى: و هي الخاصة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

-المرحلة الثانية: و هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

و يمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط

يتضح من خلال الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية، و مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد و كنه و الحاجة التي تهدد الفرد، و أخيرا عوامل البيئة الإجتماعية كالتغير الإجتماعي و متطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان، 2001: 101/100)

2-3/ نظرية "هنري موراي" Henri Murray:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، و يعرف الضغط على أنه موضوع بيئي أو لشخص يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين و يميز بين نوعين من الضغوط هما:

-ضغط بيتا: و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

-ضغط ألفا: و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.

و يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، و يطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق السيد عثمان، 2001: 100)

2-4/ نظرية "تشارلز سبيلبرجر" Tcharles Speilberger:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: القلق كحالة و القلق كسمة، و يشير أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد اساسا على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي و الموقفي يعتمد أساس على الظروف الظاغطة، و عليه فإن سبيلبرجر يربط بين الضغط و القلق كحالة و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يفسر العلاقات بينها و بين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على

تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، انكار، اسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

و يميز سبيلبرجر مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط و تبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط و التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الإختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي. (هارون توفيق الرشيدى، 1999: 55)

2-5- نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2011: 229)

و طبقا لوجهة فرويد Freud يحاول الهو السعي وراء اشباع الغرائز، و لكن دفاعات الأنا تسد الطريق و لا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لايتماشى مع قيم و معايير المجتمع، و يتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات، و من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها و لا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات الهو و متطلبات الواقع الخارجي، و على هذا ينتج الضغط النفسي.

و يؤكد كذلك على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فانه يسعى الى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، و على هذا فالقلق أو الخوف

أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت و الأفكار . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 132/133)

2-6- النظرية السلوكية:

تتظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة و هذه العوامل يمكن التحكم بها و قد لا يمكن التحكم بها، و السبب الرئيسي ينبع من البيئة و تذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة و لهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها و حدتها، و السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة و الحديثة) تؤكد على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى ان انماط التوافق و سوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، و قد اعتقد كل من "واطسن" و "سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، و لكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثباتها. و قد اختلف "واطسن" عن "سكينر" حيث ألغى "واطسن" دور الإنسان إذ يقول: 'إن التوافق يتشكل بطريقة آلية' ، بينما رفض "بانادورا" كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، و اوضح "توكمن" انه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فانهم ينسلخون عن الآخرين، و يبذون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن هذا ان يأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 228)

3/ أعراض الضغط النفسي:

يشعر الفرد ببعض الإنذارات أو ما يسمى بالأعراض التي تعطي مؤشرا باتجاه وجود ضغوط مرتفعة، و حالات من الاجهاد، لذلك يجب اتخاذ اجراءات لخفض الضغط حتى لا تتحول بعد فترة طويلة الى حالات مرضية.

و الجدول التالي يوضح أهم هذه الإنذارات (الأعراض):

الجدول رقم (01) يمثل أعراض الضغط النفسي

<u>سلوكيا</u>	<u>نفسيا</u>	<u>جسديا</u>
- فرط الأكل/نقص الشهية	- قلق	- صداع
- انعدام الصبر	- اهتياج	- كز الأسنان
- ميل الى الجدل	- شعور بخطر أو موت مداهمين	- تضيق و جفاف في الحلق
- مماطلة	- اكتئاب	- شد الفكين
- زيادة التدخين	- تباطؤ في التفكير	- ألم في الصدر
- انعزال	- شعور بالعجز	- خفقان القلب
- تجنب المسؤولية و أثارها	- شعور بفقدان الأمل	- قصر النفس
- أداء سيء في العمل	- شعور بانعدام القيمة	- ارتفاع ضغط الدم
- تدهور	- شعور بغياب الهدف	- ألم عضلي
- تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة	- تسارع في الأفكار	- عسر هضم
	- شعور بعدم الأمان	- إمساك/إسهال
	- حزن	- زيادة في التعرق
	- دفاعية	- برودة و تعرق في اليدين
	- غضب	- تعب
	- فرط الحساسية	- أرق
	- بلادة	- مرض متكرر

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008 : 35/34)

4/مصادر الضغط النفسي:

يعرف برنستين Bernstein مصادر الضغط النفسي على أنها كل ظرف أو حدث يهدد و يعرقل سير حياة الناس اليومية، و يقودهم إلى إجراء تعديلات من أجل الوصول إلى التكيف، وتسمى هذه المصادر من الضغط النفسي " الضغوطات Stressors" (Bernstein et al,2008: 519)

تعتبر مصادر الضغط مطالب للبيئة الداخلية أو الخارجية للفرد التي تخل توازنه، مما يؤثر على الجسد والنفس و تتطلب اتخاذ إجراءات لاستعادة التوازن ،ومع ذلك فإنها تختلف باختلاف درجة شدتها ومدة الضغط ، فما هو مرهق و ضاغط بالنسبة لفرد ما قد لا يكون ضغطا لفرد آخر. (Wycliffe Yumba,2008 :06)

وعند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية و واقعية و هي كما يلي:

1-المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية و التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض و ضعف المقاومة الداخلية.
- الشخصية.
- الضغوط الانفعالية و النفسية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

2-المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- الضغوط الأسرية: كالصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.
- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل و ارتفاع معدلات البطالة.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير و غيرها.

- الضغوط الاجتماعية: و تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي العام و الخاص الذي يعيش في ضله الفرد، و هذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلفت مصادرها و تباينت تأثيراتها.
- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم و مهاجمة الجراثيم به، و اختلاف النظام الغذائي.
- ضغوط العوامل العقائدية و الفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار و معتقدات و بين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تتعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و مجتمعه.
- ضغوط أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، و من المدرسة إلى الجامعة.
- ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل، و صراع الدور و غموضه و الخلافات مع الرفاق في العمل.
- الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008 : 31/30)
- الضغوط الطارئة: و يقصد بها الأحداث التي تحدث بشكل طارئ فجائي و ليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، كحوادث السيارات أو فقدان شخص عزيز.
- ضغوط سياسية : و تنشأ عن أنظمة الحكم الاستبدادية و الصراعات السياسية.
- ضغوط ثقافية: كالانفتاح على الثقافات الأخرى و تجاوز الأطر الثقافية و الاجتماعية. (طه عبد العظيم حسين، 2006: 40)

و في هذه الدراسة ركزت الطالبة على أربع مصادر للضغوط التي قد تكون أكثر إرتباطا بعينة الدراسة دون غيرها و هي:

- الضغوط الأسرية كنتيجة لتعدد أدوار الطالبة المتزوجة من زوجة، طالبة و ممكن أم.
- الضغوط الأكاديمية التي قد تنشأ من عدم استعاب المقاييس المدرسة أو عدم توفر الوقت للمذاكرة في المنزل.
- الضغوط الإقتصادية نظرا لما يشهده الوقت الحالي من ظروف إقتصادية تتطلب من الزوجة التفكير في العمل لمساعدة زوجها أو تحقيق ذاتها.
- الضغوط الإنفعالية فتشمل الإضطرابات النفسية من التوتر، الضيق، الشعور بالعجز، الخجل الزائد، سرعة الإستثارة و الغضب، الإكتئاب التي قد تسببها تعدد المسؤوليات و الأدوار للطالبة المتزوجة.

5/أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعتبر أساليب مواجهة الضغوط النفسية مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد، و تحددتها الحاجة و تستهدف حل المشكلة، كما يكمن السيطرة عليها و كفها أو قمعها، و بالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

ويمكن استخدام أساليب و استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها:

أولا: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره و ذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

4- استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا :الاستراتيجيات السلبية: تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.

2- التقبل الاستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها.

3- البحث عن إثباتات أو المكافآت البديلة ،عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

4- التفتيس و التفرغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ، و فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ،و السعي للحصول على معلومات بشأنها ،وحل الموقف وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة ،وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التشتيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط ،و تجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث ،واستخدام أساليب سلوكية و معرفية للهروب من الموقف الضاغط. (طه عبد العظيم حسن، 2006: 95)

و قد قدم **كوهن** مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الآتي:

- 1-التفكير العقلاني :وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط.
- 2-التخيل :وهي إستراتيجية يلجأ فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما ان لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث.
- 3-الإنكار :وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- 4-حل المشكلة :وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القرح الذهني.
- 5-الفكاهة و الدعابة :وهي إستراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها و التغلب عليها ،كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.
- 6-الرجوع إلى الدين :وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها. (صالحي هناء، 2013: 38)

7/ الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة:

أحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، العمل، الأسرة، التعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حولا مناسبة، وإيقاع الحياة المتسارع كذلك ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة، و خاصة فئة الطالبات المتزوجات اللاتي زادت نسبة التحاقهن بالجامعات نتجة لسعيهن للحصول على مؤهل جامعي يمكنهن من الوظيفة و العمل في عصر زادت فيه الحاجات الإستهلاكية.

وتواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالذاكرة، والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم الجامعية والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية وما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات، وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها. (عطاف محمود، 2012: 622)

خلاصة الفصل:

أخيرا نخلص إلى أن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة، و إن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبيا، حيث أن تكرار هذه الضغوط و استمرارها و عجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق و التوتر و الإحباط، و مما قد يؤثر على أيضا على توقعاته و توجهاته نحو المستقبل و هذا ما سنتناوله في الفصل الثالث.

الفصل الثالث:

مدخل مفاهيمي حول

القلق من المستقبل

تمهيد.

- 1-تعريف القلق من المستقبل.
- 2-النظريات المفسرة للقلق من المستقبل.
- 3-أسباب القلق من المستقبل.
- 4-سمات ذوي القلق من المستقبل.
- 5-الآثار السلبية للقلق من المستقبل
- 6-القلق من المستقبل عند المرأة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات و الطموحات، و تحقيق الذات، و الإمكانيات الكامنة، و إن ظاهرة القلق من المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع ملئ بالمتغيرات و مشحون بعوامل مجهولة المصير و ترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة، حيث 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.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المفسر للقلق من المستقبل و ذلك إبتداءاً من تعريف القلق من المستقبل، أهم النظريات المفسرة له، و كذلك أسباب القلق من المستقبل، سمات ذوي القلق من المستقبل، الآثار السلبية للقلق من المستقبل، و القلق من المستقبل عند المرأة.

1/ تعريف القلق من المستقبل:

1-1: تعريف القلق:

1-1-1: لغة:

قلق: قلقاً أي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر على حال. قلق: اضطرب، و انزعج.

و اقلق الهم فلاناً أي ازعجه، و المقلق هو الشديد القلق، و قد اقر مجمع اللغة العربية على أن القلق هو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث. (اقبال محمد رشيد، 2011: 75)

1-1-2: اصطلاحاً:

يعرف سيجموند فرويد **S. Freud** القلق على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم، و القلق يعني الانزعاج، و الشخص القلق يتوقع الشر دائماً، و يبدو متشائماً و متوتر الأعصاب و مضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، و يبدو مترددا عاجزاً عن البت في الأمور، و يفقد القدرة على التركيز. (فاروق السيد عثمان، 2011: 18)

و يعرفه نوربار سيلامي **N. Sillamy** على أنه حالة وجدانية تتميز بعاطفة من انشغال البال، و فقدان الأمل، و الإضطراب المنتشر الجسمي و النفسي، و توقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزاً. (نوربير سيلامي، 2001: 2087)

1-2: تعريف القلق من المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد، تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم و اليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلي اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير.

و يعرف أيضاً على أنه أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية. (وفاء محمد، 2009: 29/28)

كما تعرف زينب شقير القلق من المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحرف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات محض للإيجابيات 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 التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 34)

و قد اختلف العلماء في تعاريفهم للقلق من المستقبل حسب الإتجاه الذي يتبناه و من هذه التعريفات نجد:

• تعريف "ألبرت أليس Albert Ellis":

القلق من المستقبل هو توقع الفرد خطر أو تهديد معين في مستوى أدائه و تعلمه و علاقاته الإجتماعية، و تسبب له حالة من فقدان الأمن النفسي في المواقف النفسية الضاغطة التي يتعرض لها. (صالح مهدي، 2011: 156)

• تعريف "شيفرو ميلمان Millman":

القلق من المستقبل حالة من الشعور بعدم الارتياح و الاضطراب و الهم المتعلق بحوادث المستقبل، و تتضمن حالة القلق شعورا بالضيق و انشغال الفكر و ترقب الشر و عدم الارتياح.

• تعريف "سان تروك Santrock":

عرف القلق من المستقبل بأنه شعور مبهم و غير مرضي بشكل كبير من الخوف و الشر المرتقب من المجهول. (اقبال محمد رشيد، 2011 : 79/78)

• تعريف "هاملتون Hamlton":

قلق المستقبل ما هو إلا ناتج عن التفكير المستمر في المستقبل وما سيحدث فيه.

• تعريف "ثاموس Thamos":

قلق المستقبل تكامل بين قلق الماضي و الحاضر و المستقبل، و إن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب في المستقبل.

• تعريف "زاليسكي Zaleski":

يشير إلى أن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي و لكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات أو أيام 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. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 34/33)

2/ النظريات المفسرة للقلق من المستقبل:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة قلق المستقبل، و اختلفت وجهات النظر في تفسيره، و سوف نتناول فيما يلي ستة نماذج من وجهات النظر التي اهتمت بتفسير قلق المستقبل كنوع من القلق و هي كالتالي:

2-1/ النموذج المعرفي للقلق:

قلق المستقبل له مكونات معرفية مهمة و ارتباطات عضوية قليلة، فهو ادراكي معرفي أكثر منه انفعاليا عاطفيا، و يؤكد هذا الكلام زاليسكي Zaleski على أن الجانب المعرفي يعتبر هو المقدمة الاساسية لقلق المستقبل و في مايلي عرض موجز للنموذج المعرفي للقلق:

يشير زاليسكي Zaleski إلى أن السمة الكبرى للقلق هي توقع لعلاقات التهديد والخطر الوشيك، ولذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة ، أو الأحداث غير السارة. و يشير أيضا إلى أن الاستراتيجيات الموضوعية و التحكم في البيئة عموما له أكبر الأثر في تقليل

الضغط و لكن 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 ، ودائمًا ما يكون الشخص القلق أقل رضا عن قدراته ، وإمكاناته، ويكون أكثر عرضة للقلق من خلال مواقف التهديد في حياته.

إن 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 التي يتعرض فيها لمواقف خطيرة ، وفي هذه الحالات يكون إدراكه لدرجة الخطر الذي يتعرض له معتمدًا أساسًا على تخمينه للخطر الموجود أساسًا أو طبيعة الخطر الأساسية إلا أن مرضى القلق يبالغون في الإحساس بالخطر المتضمن أو الموجود أساسًا في المواقف ، وأضاف أن هذه المبالغة غالبًا ما تنتج عن خطأ أو أكثر من الأربعة أخطاء التالية:

أ .المبالغة في تقدير احتمالية حدوث حدث مخيف.

ب . المبالغة في تقدير قوة و حدة الحدث المخيف.

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

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

- و يضيف زاليسكي Zaleski 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 ضارًا أو سيئًا ، فربما يستطيع فعل شيء ما في مواجهته. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 36/35)

2-2/ نظرية التعلم الاجتماعي/ النظرية المعرفية الاجتماعية:

يشير ألبرت بندورا Bandura إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية، والأفكار، والأفعال التي يقوم بها الشخص يعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية، وأوضح بانديورا من خلال نظريته أنه لا يوجد شرح كاف لتطور نمو القلق والخوف ، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - وهو قلق المستقبل- الذي ينظم ويؤثر على العمل ، والفعل ، وأشار أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي : الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين تغرس ، وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة ، والمرتبطة بالحدث المنفر. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 37/36)

2-3/ نظرية التحليل النفسي:

افترض فرويد أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، ان صدمة الولادة مع توترها و خوفها من أن غرائز الهو لن تشبع، هي أول تجربة للفرد مع الخوف و القلق، و من هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل و حالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد في المستقبل عندا يعجز الإنسان عن التغلب عن قلقه، و عندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه، يقال عن القلق أنه صدمي.

يعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق مهما كان نوعه لاسيما الجوانب المفيدة فيه و بالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فانه في هذه الحالة يخلق نوعا من الإستعداد و التأهب لمواجهة المواقف و التصدي لها، ففرويد يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بهد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة، و إذا توقع الشخص وقوع الخطر، شعر أيضا بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلا، و يؤدي القلق في

هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع الأنا أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

و يرى فرويد أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، و للقلق علاقة بالتوقع، فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، و حالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد. (اقبال محمد رشيد، 2011 : 162)

2-4/ نظرية البنى الإدراكية لكيلي Kelly:

تقوم هذه النظرية على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء و الناس الآخرين، و يركز فيها على العمليات التي تمكن الشخص من فهم و تنظيم الأحداث التي تقع من حوله، إن مفاهيم القلق و الأعراض العصابية تفسر في ضوء علاقتها بالبنى الشخصية التي يكونها الفرد، و يؤكد كيلي أن الفرد يشعر بالقلق عندما يكون غير قادر على فهم الخبرات و المواقف الإجتماعية التي تواجهه في بيئته تفسيرها من خلال بنائه الشخصي، أي أنه لا يتوقع الأحداث بدرجة كبيرة لذلك يفشل في التعامل مع العالم من حوله و يؤدي ذلك إلى ظهور القلق.

و يرى كيلي Kelly أن الفرد يستطيع أن يتنبأ بما سيحدث له في المستقبل بناء على خبرته في الحياة، و ذلك ما يحقق امكانية توقع الأحداث. (صالح مهدي، 2011: 163، 164)

2-5/ نظرية المخططات لأرون بيك A. Beck :

إن نظرية بيك Beck المعرفية أول نظرية منظمة حاولت تكوين نظرية معرفية شاملة عن القلق، لأنه من خلال المنظور المعرفي فإن أكثر النظريات المؤثرة في تفسير اضطرابات القلق هي تلك التي وضعها "أرون بيك و جاري إميري Beck et Emery" سنة 1985.

و النموذج المعرفي الذي افترضه أرون بيك Beck حول العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم إلى ثلاثة خطوات هي:

1-التقييم الأولي. 2-التقييم الثانوي. 3-إعادة التقييم.

التقييم الأولي: هو الانطباع الأول الذي يقيم به الفرد الخطر المصدر وما إذا كان له تأثير على ميوله، واهتماماته اللازمة للحياة، ونتيجة لذلك تتولد لديه الاستجابة الحرجة، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف يتراوح ما بين كارثة مستقبلية وخطر حالي يهدد الحياة . وأثناء حدوث التقييم الأولي يقوم الفرد ويحدث **التقييم الثانوي** عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية ليحتمي منه أو يتفادى الضرر الذي يمكن حدوثه نتيجة لذلك التهديد.

ويفترض " بيك " أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم ، وأن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث التقييم، وإعادة التقييم بطريقة أوتوماتيكية. أما **الخطوة الثالثة:** وهي إعادة التقييم حيث يقيم الفرد شدة و حدة الخطر، و نتيجة لذلك تتولد لديه الإستجابة العدائية، سواء أكان رد فعل الاستجابة بالهروب من سبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر. (محمد معوض، 1996 : 54)

2-6/ النظرية السلوكية المعرفية:

يؤكد هذا الإتجاه على أهمية الأفكار في توليد و تفسير السلوك و لوحظ أن الأفراد اللذين يظهر عليهم زيادة في المخاوف و القلق بسبب المبالغة في الاخطار و التركيز على ضعف قدرتهم في مواجهة مواقف الحياة، فاستخدم السلوكيون اسلوبا يسمونه اعادة التركيب العقلاني، و هذا الأسلوب ارتبط باسم العالم الأمريكي **ألبرت اليس Ellis** صاحب النظرية العقلية العاطفية و قد استند هذا النموذج الى افتراض رئيسي هو أن الاضطرابات النفسية و منها القلق من المستقبل انما هي نتاج التفكير غير المنطقي (السلبى) كما يرى أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث و الظروف بحد ذاتها و انها عن تفسير الإنسان و تقييمه لتلك الأحداث و الظروف.

و اقترض **اليس Ellis** أن القلق ينشأ عندما يدرك الفرد حدثا، أو موقفا معيننا بطريقة خاطئة أو غير منطقية فيميل إلى المبالغة و تعظيم الأمور و تهويلها مما يترتب على هذا الإدراك الخاطيء ردة فعل عاطفية سلبية تجاه المواقف مثا القلق و الاحساس بالرفض و عدم

الأهمية، و الأفكار غير المنطقية التي حددها ليس معظمها تتبع من التعامل مع الآخرين المحيطين بالفرد و البيئة التي يوجدون فيها و المواقف و المشكلات التي يواجهها الفرد. (صالح مهدي، 2011: 165/164)

3/ أسباب القلق من المستقبل:

يرتبط القلق من المستقبل بمجموعة من الأسباب التي ذكر منها مولين Moline:

1. إمكانياته، و عيوبه، و عدم 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، و عدم وجود معلومات كافية لديه لبناء أفكار عن المستقبل، وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
7. الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 39/38)
8. ضعف الثقة في النفس و التردد في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة التي تنطوي على جوانب صراعية، و الفرد الذي يعاني من الصراع قد يكون سريع الإنعزال و أكثر التعرض للقلق. (تائر غباري و آخرون، 2008: 368)

و تشير زينب شقير أن القلق من المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة و لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقد السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي. (نيفين عبد الرحمان، 2011: 39/38)

• و استنادا إلى الدراسات النظرية السابقة نجمال أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق من المستقبل فيما يلي:

1. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.
2. نقص الثقة في النفس و الشك في قدرة المحيطين بالقدرة والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
3. الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
4. استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته.
5. العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن.
6. العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
7. العزو الخارجي للفشل.
8. تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
9. الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
10. تبني الأفكار الاعقلانية و الاعتقاد بالخرافات و النظرة السوداوية.

4/ سمات ذوي القلق من المستقبل:

نشير إلى بعض السمات التي يتسم بها الأفراد القلقون من المستقبل:

1. التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ، وبتهيأ له أن الأخطار محدقة به.
2. استغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

3. الإنسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.
4. عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلي اصطدام بالآخرين.
5. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
6. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
7. التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.
8. الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
9. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
10. صلابة الرأي والتعنت، وظهور الإنفعالات لأدنى الأسباب.
11. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
12. الانتظار السلبي لما قد يقع.
13. الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، أي يتسم بالنكوص ، والتثبيت ، ولذلك تشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال. (وفاء محمد، 2009: 32)

5/ الآثار السلبية للقلق من المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على القلق من المستقبل مايلي:

- 1- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والاشتياق تأثير ومجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصرياً، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد و التوقعات السيئة تجعله فاترا و بليدا.
- 2- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيال العقلي والبدني استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

- 3- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- 4- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس.
- 5- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
- 6- الالتزام بالنشاطات 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 الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- 10- الاعتمادية والعجز و اللاعقلانية. (سنا مسعود، 2006: 58/57)

6/ القلق من المستقبل عند المرأة:

توضح زينب محمود شقير أن القلق من المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة المرأة بشكل خاص وتظهر أعراضه في شكل خوفها من المجهول نتيجة خبرات وتجارب قاسية مرت بها هي أو من حولها أو تمر بها وتشعرها بعدم الأمان وعدم الاستقرار، وتجعلها تتوقع الخطر، وتتسبب لها حالة من اليأس والتشاؤم، الذي يؤدي بها في نهاية الأمر الي الاكتئاب أو الاضطراب العصبي الخطير.

وقد تصاب بقلق من المستقبل نتيجة للأفكار الخاطئة واللاعقلانية، والتي تجعلها تنظر إلي الواقع والمواقف والأحداث بشكل خاطيء، مما يدفعها إلي حالة من الخوف والقلق الدائم، الذي يفقدها السيطرة علي مشاعرها وعلى أفكارها العقلانية والواقعية فتظهر لديها مشاعر عدم الأمان والاستقرار النفسي. كما أثبتت الدراسات أن إصابة

المرأة أو ذوبها بأي إعاقة أو صدمة، وإدراكها لأحداثها المؤلمة، وصعوبة تأقلمها معها، من شأنها أن تؤدي إلي تزايد هذا النوع من القلق لديها وتفاقم نظرتها التشاؤمية للحاضر والمستقبل مما يسبب لها حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة علي مواجهة المستقبل، كما يؤدي بها إلي الذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

ومع زيادة التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل لها غالبا ما تتجأها مشاعر الرعب وتنتابها الأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة، وتعيش الحياة بشكل زائف، فتلجأ إلي الكذب الذي قد يصل إلي الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع ومن حولها. (سعدية شعيب، 2010: 01)

خلاصة الفصل:

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 مجالات حياتهم المختلفة، فلا يستطيعون أن يحققوا ذواتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز والاضطراب، والاكتئاب والتشاؤم، والأفكار الوسواسية، واليأس، أو عدم الشعور بالأمن.

و لذلك فإن استخدام الإرادة والثقة بالنفس والوعي والتفكير هي أحد الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى تخفيف قلق المستقبل واستخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة والإقناع ، والتي تعتمد على تبصير المريض بمشكلاته حتى يستطيع أن يكتشف المعنى الموجود في حياته.



الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- حدود الدراسة.
 - 3- الدراسة الإستطلاعية.
 - 4- أدوات الدراسة الأساسية.
 - 5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
 - 6- عينة الدراسة الأساسية و خصائصها.
 - 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري بطرح المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة، سنعرض في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بإعطاء فكرة حول كل من المنهج المتبع في الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، حدود الدراسة البشرية و المكانية و الزمانية، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة، عينة الدراسة، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج لدراسة.

1/منهج الدراسة:

بما أن الهدف الأساسي من دراستنا هو التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي، ويهتم هذا المنهج بوصف و تحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها، و يعتمد في ذلك على تحليل المعطيات و النتائج المتوصل إليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي، و إذا يعرف بأنه دراسة الظاهرة أو الواقع كما هو موجود دون تدخل معتمد فيها فهو موجود عن طريق وصف الظاهرة وصفا كفييا و كمييا، كما يرتبط بدراسة أحداث و مواقف و تفسيرها من أجل الوصول إلى نتائج هذه الإستنتاجات. (عمار بوحوش و محمد ذنبيات، 2001: 139)

و تفيد الطرق الإحصائية مثل حساب معاملات الإرتباط Correlation Coefficients و دلالتها Significance في هذا مجال دراسة الظواهر فائدة كبيرة، و تخدم الدراسات الإرتباطية عددا من الأغراض و خاصة في دراسة التنبؤ. (عبد الفتاح محمد دويدار، 2000: 179)

2/حدود الدراسة:**1-2/الحدود البشرية:**

يشمل مجتمع الدراسة الطالبات الجامعيات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بالقطب الجامعي شتمة (جامعة محمد خيصر بسكرة) .

2-2/ الحدود المكانية:

تمثلت الحدود المكانية بجامعة محمد خيضر بسكرة و بالتحديد القطب الجامعي شتمة، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية.

2-3/ الحدود الزمانية:

ترتبط الحدود الزمانية للدراسة بالعام الجامعي 2013/2014، و الدراسة الميدانية كانت إبتداء من 2014/02/06 إلى غاية 2014/04/08.

3/ الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة بحيث تهدف إلى التعرف على عينة الدراسة الأساسية و تمكن الباحث من حساب الخصائص السيكومترية لأدوات بحثه و من خلالها يتحاشى الصعوبات التي قد يتعرض لها.

3-1/ أهداف الدراسة الإستطلاعية:

هدفت الدراسة الإستطلاعية التي كانت إبتداء من 6 إلى غاية 27 فيفري 2014 إلى مايلي:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- تقنين أدوات البحث و معرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها في الدراسة الأساسية.

3-2/ عينة الدراسة الأستطلاعية:

شملت عينة التقنين 20 طالبة متزوجة من كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

3-3/ أدوات الدراسة الاستطلاعية:

- مقياس مصادر الضغط النفسي لزينب شقير.
- مقياس القلق من المستقبل لزينب شقير.

3-4/ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على أفراد العينة و خصائصها.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين، و ذلك بالتأكد من صدق أدوات الدراسة بطريقتين، و كذلك التأكد من أن هذه الأدوات تتميز بثبات عال و ذلك من خلال ثلاث طرق لحساب الثبات.

4/ أدوات الدراسة الأساسية:

في كل دراسة علمية يلجا الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات و الوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

4-1/ مقياس مصادر الضغوط النفسية:

و هو مقياس مواقف الحياة الضاغطة معد من طرف زينب محمود شقير (2006) ، يهدف إلى معرفة المصادر التي تعد ضاغطة عند الفرد، وذلك على مقياس متدرج من : لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"، تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"، تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"، تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا" ، وموضوع أمام هذه البدائل أربع درجات هي 1 - 2 - 3 - 4 على الترتيب. وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الضغط النفسي لدى الفرد.

المقياس الأصلي يتكون من 7 محاور تمثل 7 مصادر للضغط النفسي، تمثلت في: مصادر الضغوط الأسرية، مصادر الضغوط الإقتصادية، مصادر الضغوط الأكاديمية، مصادر

الضغوط الجماعية، مصادر الضغوط الإنفعالية، مصادر الضغوط الشخصية، مصادر الضغوط الصحية. (مروان عبد الله دياب، 2006: 169)

لكن ليتناسب المقياس مع فرضيات و أهداف و عينة الدراسة، لذلك تم التعديل في المقياس و ذلك بعرضه على جملة من الأساتذة المحكمين بعلم النفس من كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

و خلصنا بعد ذلك إلى ما يلي:

- مراجعة بنود المقياس و صياغتها بشكل واضح حيث بلغ عددها بعد التحكيم 36 بند.
- تحديد أبعاد المقياس التي تمثل مصادر الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول رقم (02): يوضح أبعاد مقياس مصادر الضغط النفسي

أرقام بنود البعد	البعد	
3-7-11-15-19-23-27-28-31-36-35	مصادر أسرية	01
4-8-12-16-20-24	مصادر إقتصادية	02
1-5-9-13-17-21-25-29-32-33	مصادر أكاديمية	03
2-6-10-14-18-22-26-30-34	مصادر إنفعالية	04

- و حسب التدرج المذكور سالفًا تتراوح درجة المقياس بين (36 و 144) و يتم تحديد درجة الضغط على الشكل التالي:
- ضغوط بسيطة: و تتراوح درجتها من (1 إلى 36).
- ضغوط متوسطة: تتراوح درجتها من (37 إلى 72).
- ضغوط شديدة: تتراوح درجتها من (73 إلى 108).
- ضغوط شديدة جدا: تتراوح من (109 إلى 144).

2-4/ مقياس القلق من المستقبل:

وهو مقياس معد من طرف زينب محمود شقير (2005) ، يهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحياناً (قليلاً) ، بدرجة متوسطة ، عادة (كثيراً) ، دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه البدائل خمس درجات هي 4 - 3 - 2 - 1 - صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبى بينما تكون هذه البدائل فى اتجاه عكسى (صفر - 1 - 2 - 3 - 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابى . وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

ويتكون المقياس من (28) بند موزعة على خمسة محاور كالآتي:

1- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام البنود: 17 - 20 - 21 - 22 - 24.

2- قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام البنود: 10 - 18 - 19 - 25 - 26.

3- القلق الذهني (قلق التفكير فى المستقبل) ويشمل أرقام البنود: 3 - 6 - 11 - 13 - 14 - 23 - 28.

4- اليأس فى المستقبل ويشمل أرقام البنود: 4 - 7 - 8 - 9 - 12 - 16.

5- الخوف والقلق من الفشل فى المستقبل ويشمل أرقام البنود: 1 - 2 - 5 - 15 - 27.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس التي تهمننا في الدراسة الإحصائية، ما بين (صفر - 112 درجة) ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي:

- أرقام البنود من 1-10 اتجاه التصحيح 4 - 3 - 2 - 1 - 0.

- أرقام البنود من 11 - 28 اتجاه التصحيح 0 - 1 - 2 - 3 - 4 .

ومستويات قلق المستقبل هي:

❖ قلق مستقبل مرتفع جداً (شديد) من 91-112 درجة.

❖ قلق مستقبل مرتفع من 68-90 درجة.

- ❖ قلق مستقبل معتدل (متوسط) من 45 - 67 درجة .
- ❖ قلق مستقبل بسيط من 22 - 44 درجة.
- ❖ قلق مستقبل منخفض من صفر - 21 درجة. (التيجاني بن الطاهر، 2011:

(272)

5/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1-5/ مقياس مصادر الضغط النفسي:

1-1-5/ صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس مصادر الضغط النفسي إتمدت الباحثة على طريقتين هما:
أولاً: صدق الإتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس مصادر الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس، بهدف التحقق من مدى صدق المقياس، و بالإستعانة بنظام " spss 20 " ويتضح ذلك من خلال جدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح معاملات الارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط.

رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية
01	0,3	13	*0,40	25	0,29
02	**0,57	14	**0,52	26	*0,47
03	**0,73	15	0,33	27	**0,59
04	*0,46	16	*0,38	28	*0,43
05	0,07-	17	0,23	29	**0,7
06	**0,54	18	-0,16	30	**0,71
07	**0,65	19	**0,53	31	**0,76
08	*0,44	20	*0,48	32	0,2
09	*0,43	21	0,17	33	0,25
10	*0,42	22	**0,62	34	**0,55
11	*0,46	23	**0,62	35	-1,61
12	0,29	24	**0,59	36	**0,66

** عند مستوى دلالة 0,01

* عند مسوى دلالة 0,05

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن أغلبية معاملات الارتباط بين درجة كل بند و الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي موجبة، و أن أغلبها دال عند مستوى دلالة (0,01) و (0,05) ، و معنى ذلك أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، أما بالنسبة للمعاملات السالبة للبنود "05، 18، 35" فقد تم حذف كل من البند 18 و 35، أما البند رقم 5 فصياغته في المقياس سلبية وومعامل ارتباطه (-0,07) بالتالي حذفها لايؤثر في الدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

يقصد بالصدق التمييزي مدى قدرة المقياس على التمييز بين ذوي المستويات العليا و المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الفقرة ، والذي يعد طريقة من طرق حساب الصدق الذي يعتمد على قدرة الاستنباط على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها . (كامل أبو الزينة، 2007: 158)

و النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يمثل نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مصادر الضغط النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	العينة الدنيا ن=6		العينة العليا ن=6	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دال عند $\alpha = 0,01$	10	12,03	3,06	63,16	7,02	100,83

تبين من جدول رقم (04) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين درجات المجموعة العليا ودرجات المجموعة الدنيا لمقياس مصادر الضغط النفسي، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا على طرفي الخاصية المقاسة ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ لقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

5-1-2/ ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس مصادر الضغط النفسي اعتمدت الباحثة على 3 طرق:

أولاً: حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ .

تعتبر معادلة ألفا كرونباخ و التي يرمز لها عادة بالحرف اللاتيني α ، و هي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ، ومعادلة ألفا تربط ثبات الاختبار بتباين بنوده.(بشير معمريه، 2007: 184)

- و بالاستعانة بنظام ال " spss 20 " وجدنا قيمة ألفا كرونباخ كالتالي:
الجدول رقم (05) يمثل قيمة الثبات بألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغط النفسي.

عدد البنود	ألفا كرونباخ
36	0,882

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,88 و هي قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثانياً: حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية.

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام نظام " spss 20 " في هذا المقياس قدرت قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة ب (0,69) و تم تعديلها بمعادلة سبيرمان بروان وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس مصادر الضغط النفسي ب(0,81) ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عال.

ثالثاً: حساب الثبات باستخدام معادلة جيتمان.

بالاستعانة بنظام ال " spss 20 " وجدنا معامل الثبات بمعادلة جيتمان كالتالي:

الجدول رقم (06) يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس مصادر الضغط النفسي.

جيتمان	عدد البنود
0,8	36

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,8 و هي قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

5-2/ مقياس القلق من المستقبل:

5-2-1/ صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس مصادر الضغط النفسي إعتمدت الباحثة على طريقتين هما:

أولاً: صدق الإتساق الداخلي.

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس القلق من المستقبل والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس، بهدف التحقق من مدى صدق المقياس، و بالإستعانة بنظام " spss 20 " ويتضح ذلك من خلال جدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح معاملات الارتباط لكل بند و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل.

رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند و الدرجة الكلية
01	*0,42	11	**0,54	21	*0,40
02	**0,53	12	**0,58	22	**0,58
03	**0,52	13	*0,51	23	**0,65
04	**0,57	14	**0,64	24	*0,49
05	0,19	15	**0,76	25	**0,62
06	*0,42	16	**0,69	26	**0,55
07	**0,54	17	**0,63	27	*0,44
08	*0,5	18	**0,66	28	0,19
09	*0,5	19	**0,65		
10	**0,75	20	*0,46		

** عند مستوى دلالة 0,01 * عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن كل معاملات الارتباط بين درجة كل بند و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل موجبة، و أن أغلبها دال عند مستوى دلالة (0,01) و (0,05)، و معنى ذلك أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، و بالتالي صادق لمقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

ثانياً: الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

بعد ترتيب درجات مقياس القلق من المستقبل و إختيار 27% من الدرجات العليا و 27% من الدرجات الدنيا، و بالاستعانة ببرنامج " spss 20 " تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يمثل نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق من المستقبل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	العينة الدنيا ن=8		العينة العليا ن=8	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دال عند $\alpha = 0,05$	10	4,36	6,08	16,33	19,85	53,33

تبين من جدول رقم (08) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس القلق من المستقبل، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس القلق من المستقبل ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ لقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

5-2-2/ ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس القلق من المستقبل إعتمدت الباحثة على 3 طرق:

أولاً: حساب الثبات باستخدام معادلة ألفاكرونباخ .

وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة نظراً لاستخدامها عندما تكون احتمالات الإجابة ثلاثية فأكثر ، و ذلك بالاستعانة بنظام الـ "spss 20" وجدنا قيمة الثبات كالتالي:

الجدول رقم (09) يمثل قيمة الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس القلق من المستقبل.

ألفا كرونباخ	عدد البنود
0,91	28

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,91 و هي قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثانياً: حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية.

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام نظام " spss 20 " في مقياس القلق من المستقبل قدرت قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة ب (0,77) و تم تعديلها بمعادلة سبيرمان بروان وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس القلق من المستقبل ب(0,87) ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عال تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثالثاً: حساب الثبات باستخدام معادلة جيتمان.

بالاستعانة بنظام الـ spss وجدنا معامل الثبات بمعادلة جيتمان كالتالي:

الجدول رقم (10) يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس القلق من المستقبل.

جيتمان	عدد البنود
0,86	28

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,86 و هي قيمة مرتفعة من الثبات تظمن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

6/ عينة الدراسة الأساسية و خصائصها:

1-6/ عينة الدراسة الأساسية:

تعد عملية المعاينة ضرورية في انجاز البحوث الميدانية لتمثل المجتمع الأصلي قدر الإمكان من خلال العينة المأخوذة منه، و قد أجريت الدراسة الحالية على عينة قصدية من الطالبات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بالقطب الجامعي شتمة جامعة محمد خيضر بولاية بسكرة.

و تعرف العينة القصدية على أنها العينة التي يتم إنتقاء أفرادها بشكل مقصود من طرف الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، و لتكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. (محمد عبيدات و آخرون، 1999: 96)

و بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 30 طالبة متزوجة التي تم أخذها بطريقة قصدية، و ذلك بإنتقاءها من ضمن 36 طالبة متزوجة وذلك بعد التأكد من وجود المتغير المستقل في أفراد عينة الدراسة من خلال الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

2-4- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

1-2-6 / السن:

جدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	السن
%83,33	25	أقل من 30 سنة من (22 إلى 29 سنة)
%3,33	01	30 سنة
%13,33	04	أكبر من 30 سنة
%100	30	المجموع

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية "أقل من 30 سنة"، حيث بلغت نسبة هذه الفئة %83,33.

2-2-6 / مدة الزواج:

جدول رقم (12) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج

النسبة المئوية	العدد	مدة الزواج
%83,33	25	أقل من 5 سنوات
%16,66	5	أكثر من 5 سنوات
%100	30	المجموع

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة "أقل من 5 سنوات" بالنسبة لمتغير مدة الزواج، حيث بلغت نسبة هذه الفئة إلى %83,33.

3-2-6/ الزواج قبل أو أثناء الدراسة الجامعية:

جدول رقم (13) يوضح توزيع أفراد العينة حسب وقت الزواج

النسبة المئوية	العدد	
16,66%	5	قبل الإلتحاق بالجامعة
83,33%	25	أثناء الدراسة الجامعية
100%	30	المجموع

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة المتزوجات أثناء الدراسة الجامعية، حيث بلغت نسبة هذه الفئة إلى 83,33%.

4-2-6/ وجود أطفال:

جدول رقم (14) يوضح توزيع أفراد العينة حسب وجود الأطفال

النسبة المئوية	العدد	
46,66%	14	وجود أطفال
53,33%	16	عدم وجود أطفال
100%	30	المجموع

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن أفراد العينة يتوزعون حول 46,66% طالبة لديها أطفال، و 53,33% طالبة ليس لها أطفال لحد الآن.

7/ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

ان طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض أساليب احصائية خاصة ،تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج و معطيات، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة اي موضوع الدراسة باستخدام برنامج SPSS (20): أي حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية، و الذي يعمل

من خلال برنامج ويندوز Windows، حيث يسهل هذا البرنامج إمكانية تنفيذ العمليات و الأساليب الإحصائية بكفاءة عالية و دقة كبيرة. (أحمد الرفاعي، 2000: 50)

و لقد اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالتالي:

- 1- معامل الارتباط بيرسون : و الذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات و الارتباط ، و قد تمت الإستعانة بهذا الأسلوب في حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية ، و كذلك في التأكد من صحة فرضيات الدراسة.
- 2- معادلة ألفا كرونباخ: التي استخدمت لحساب الثبات.
- 3- معادلة سبيرمان- براون : و قد أستخدم في تصحيح معامل الارتباط من أثر الطول في التجزئة النصفية ، لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- 4- معادلة جيتمان: لحساب الثبات.
- 5- إختبار ت T-test : و الذي استخدم لحساب معامل صدق أدوات الدراسة ،حيث اعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية.

خلاصة الفصل:

ان ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني و خصائص العينة و كذلك من خلال تأكدنا من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة و ذلك بعد حساب كل من الصدق و الثبات لكلتا الأداتين بطرق مختلفة و بالإستعانة ببرنامج SPSS ، مما اجاز لنا تطبيقها في الدراسة الاساسية، وتوضيحنا أيضا للأساليب الاحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة

- تمهيد.

- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية العامة.
- 2- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.
- 3- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.
- 5- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة مثل ما هو موضح في الفصل الرابع، تم تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية و مقياس القلق من المستقبل على عينة الدراسة الأساسية أمكننا ذلك من الحصول على نتائج تم معالجتها عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لها ، وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل و تفسير النتائج.

1- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية العامة:

***نص الفرضية العامة:**

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

و لإختبار صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح معامل الارتباط بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى أفراد العينة ن=30.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العينة	
دال عند $\alpha = 0,01$	0,5	30	مصادر الضغط النفسي
			القلق من المستقبل

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط = 0,5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) ، ومنه الفرضية العامة محققة، وبالتالي توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

يمكن تفسير نتيجة الفرضية العامة التي دلت على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة المتزوجة بالرجوع إلى الأسباب الرئيسية المؤدية للقلق من المستقبل، و نسلط الضوء هنا على المناخ الإجماعي المهيب للقلق من المستقبل و المتمثل في ضغوط الحياة، كالشعور بعدم الإستقرار داخل الأسرة أو المدرسة بالإضافة إلى العوامل الإجماعية و الإقتصادية التي قد تنتج عنها مواقف الحياة الضاغطة، و هذا ما يتفق مع تمييز سبيلبرجر بين الضغط النفسي و القلق فهو يرى بأن القلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط و تبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط ، و يرى روبين داينز (2006) Robin Daines أن "من أهم الحالات التي ترافق الفرد في حياته و التي يمكن اعتبارها من الأسباب المؤدية للقلق من المستقبل هي ظهور مشاعر الخوف و القلق من أثر ضغوط الحياة العصرية". (محمد أحمد المومني، 2012: 174)

وحيث أن معظم طالبات الجامعة المتزوجات و خاصة الأمهات يعشن في حالة من التوتر و الضغط النفسي و هذا ما تأكدنا منه في الدراسة الإستطلاعية بالتأكد من توفر متغير الضغط النفسي لدى أغلبية أفراد العينة، و يشير زاليسكي Zaleski إلى أن "السمة الكبرى للقلق من المستقبل هي توقع لعلاقات الخطر و التهديد، و أن الفرد أكثر عرضة للقلق من خلال مواقف التهديد في حياته، و يشير أيضا إلى أن إستراتيجيات التعامل و التحكم مع هذه المواقف عموما لها الأثر في التقليل من الضغط النفسي لكن تبقى المشكلة تتعلق بالمستقبل".

و تتوافق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة كل من التيجاني بن الطاهر (2010) التي بينت وجود علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية و القلق من المستقبل لدى طلبة

التخرج، و تتوافق كذلك مع نتائج دراسة أشرف محمد (2010) التي دلت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق من المستقبل و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب.

و بالإضافة إلى ما سبق تنطبق نتائج دراستنا مع دراسة مسعود سناء منير (2006) و بالأخص في طبيعة عينة دراستنا حيث أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً بين القلق من المستقبل و كل من الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية عند عينة من الطلبة، و أنه توجد فروق بين درجات كل من الذكور و الإناث بين قلق المستقبل و الضغوط النفسية لصالح الإناث، و هذا ما أكدته الإحصائيات التي جاءت بها دراسة سوسن شاكر مجيد (2012) التي ربطت فيها مرحلة النضج و البلوغ و الجنسين بالقلق من المستقبل، ففي المرحلة العمرية 10 إلى 14 سنة يظهر خوف و قلق من المستقبل بنسبة 2,8%، و في المرحلة العمرية 15 إلى 19 سنة تبلغ النسبة 15,5%، أما المرحلة العمرية 20 إلى 29 سنة تصبح النسبة 51,7% و هي الأعلى نسبة من بقية نسب المراحل العمرية الأخرى، و في مرحلة 30 إلى 39 سنة تنخفض النسبة إلى 15,7%، أما أثر عامل الجنس بين استعداد الإناث للقلق من المستقبل أكثر من الذكور، و نتائج هذه الدراسة تنطبق مع خصائص عينة دراستنا الحالية حيث أن أغلبية الطالبات المتزوجات أفراد العينة ينتمون بنسبة 83,33% إلى الفئة العمرية أقل من 30 سنة.

(<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=307778>)

و مما سبق يتبين لنا أنه لا يوجد إختلاف بين نتيجة الفرضية العامة من الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فيما يتعلق بإرتباط مصادر الضغط النفسي بالقلق من المستقبل، و ذلك يرجع إلى حقيقة الإرتباط بين مواقف الحياة الضاغطة و القلق من المستقبل، حيث تعتبر هذه المواقف مهددة تبعث بالشعور بعدم الإستقرار مصحوب بشيء من الخوف و التوجس من ما هو مترقب في المستقبل.

و إن الضغوط بكل أنواعها ما هي إلا نتاج التقدم الحضاري المتسارع، الذي يؤدي إلى إفراز توترات تشكل عبئاً على قدرة و مقاومة الفرد في التحمل، و هذا ما يؤثر بدوره على صحة

الفرد الجسمية و النفسية، و يخلق نوعا من التفكير المتعلق بالمستقبل المرتبط بالخوف و الترقب مما يحمله المستقبل، و ذلك من خلال سيطرة سلبية الحاضر على تفكير الفرد الناتجة عن ما يتعرض له من ضغوط نفسية، خاصة إذا كانت أساليبه في مواجهة هذه الضغوط سلبية أو غير فعالة.

و في هذا السياق أشار توفلر Toffler " لمصلح صدمة المستقبل Futur Shock على العصر الحالي، لأنه يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر، و استنتج أن الكثير من الأفراد يعانون من صدمة المستقبل " (نيفين عبد الرحمان، 2011: 33)

و بهذا يمكن القول أن القلق من المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، و عندما يفترض الفرد مستقبله فإنه يحتمل حاضره، و يجعل ماضيه ذا معنى بما يحمله من خبرات سلبية نشأت عن مواقف حياتية ضاغطة داخلية المنشأ أو خارجية كانت.

2- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

*نص الفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

و لإختبار صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة الكلية لبعء الضغوط الأسرية و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل

لدى أفراد العينة ن=30.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العينة	
دال عند $0,01 = \alpha$	0,64	30	الضغوط الأسرية
			القلق من المستقبل

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط = 0,64 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.01 = \alpha$)، ومنه الفرضية الجزئية الأولى محققة، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

من أجل الوصول إلى تفسير لنتيجة تحقق هذه الفرضية و التأكد من وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأسرية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، نرجع إلى الجانب النظري حيث تعتبر الأسرة أحد أهم الأسباب التي قد ينشأ عنها القلق من المستقبل، خاصة عند استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف و التهديد فيما يتعلق بأسرته، و في هذا السياق يشير **مولين (1990) Moline** إلى أن "هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى القلق من المستقبل عند الفرد تتمثل بعدم القدرة على على فصل أمانى الفرد عن التوقعات المبنية على الواقع و إمكانيات الفرد و قدراته، و شعور الفرد بعدم انتمائه إلى للأسرة و المجتمع، و عدم شعوره بالأمن النفسي و الإجتماعي، و نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، و عدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن المستقبل" (محمد أحمد المومني، 2012: 174)

و الضغوط الناتجة عن الدور الأسري تدفع المرأة إلى التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة، و هذا ما قد يرافقه البحث الدائم عن الإستقرار الأسري و عدم وضوح المستقبل، و نجد من بين الضغوط النفسية الأسرية التي قد تؤدي إلى القلق من المستقبل لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات هي تعدد الأدوار فبالإضافة لكونهن طالبات هن زوجات و بعضهن أمهات كذلك، و تتعدد مسؤولياتهن، و يرى في هذه النقطة **هونت (1967) Hunt** أن "قيام الفرد بأدوار متعددة قد يكون خلط و صراع بين هذه الأدوار" (حامد زهران، 2003: 171)

أما **هينري ليند جرين H, Lind green** فيرى أن " معاناة المرأة من تعدد أدوارها وما تتحمله من ضغوط يجعلها تشعر بدرجة ما من التوتر والقلق، و بين أن صراع الأدوار أكثر ارتباطاً بالمرأة من الرجل حيث أن أدوار الرجل تتميز بتكامل بينها وتتمايز أدوار المرأة بالتنافر" . (سمية بن عمارة، 2006: 26)

و يرمي صراع الأدوار إلى كمية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في أدائه لدور من الأدوار أو عند تعدد أدوار الفرد الواحد و تعارضها مع بعضها البعض، فقد تصل الضغوط إلى درجة التي تعوق الفرد عن أدائه بشكل مقبول، و زواج الطالبة الجامعية يضيف إليها أدواراً و أعباء جديدة، فيضيف إلى دورها العادي المتوقع منها كطالبة أدواراً جديدة تتعلق بالأسرة مما

قد يسبب لها مصدرا للضغط، و هذا ما يتناسب مع خصائص عينة الدراسة الحالية، حيث بلغت نسبة الطالبات المتزوجات أثناء الدراسة الجامعية 83,33%، فالإنتقال إلى عالم الزواج يفرض العديد من المتطلبات و يلقي على المرأة بالأخص العديد من المسؤوليات التي قد تصيبها بالقلق، خاصة إن كانت في مرحلة الإستعداد لإستكمال النضج و الرشد أقل من 30 سنة و هذا ما يتناسب أيضا مع خصائص عينة الدراسة.

و كل من الضغوط الأسرية السابقة التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة كافية لبناء أفكار سلبية عن المستقبل و توقع التهديد و الخطر و هذا ما يتوافق مع تعريف ألبرت اليس Albert Ellis للقلق من المستقبل على أنه "توقع الفرد لخطر أو تهديد معين في مستوى أدائه و تعلمه و علاقاته الاجتماعية"، و تدخل الأسرة في أهم تلك العلاقات الإجتماعية، و ما ينتج عنها من مسؤوليات و أدوار خاصة بالنسبة للطالبة المتزوجة.

3- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الجزئية الثانية:

*نص الفرضية الجزئية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

و لإختبار صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة الكلية لبعء الضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل

لدى أفراد العينة ن=30.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العينة	
غير دالة	0,13	30	الضغوط الأكاديمية
إحصائياً			القلق من المستقبل

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط = 0,13 وهي غير دالة إحصائياً، ومنه الفرضية الجزئية الثانية غير محققة، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

من خلال نتيجة هذه الفرضية التي لم تتحقق، اتضح لنا أن الضغوط الأكاديمية لا ترتبط بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، و هذا قد يرجع إلى المسؤوليات الأخرى لهذه الفئة التي قد تؤدي إلى القلق من المستقبل، أما الضغوط الأكاديمية من بحوث و مذاكرة و إمتحانات، لا تشكل عبئاً و ضغطاً يرتبط بالقلق من المستقبل لأن الطالبة الجامعية المتزوجة إختارت مواصلة الدراسة بدافع من الطموح و الإرادة، مما يجعلها تربط بعد الضغوط الأكاديمية بشيء إيجابي في المستقبل و ذلك بتحقيق النجاح و الوصول إلى الشهادة العلمية، و الأخص إن وجدت زوج يساندها الرأي و يتفهمها و يشجعها.

و في هذا السياق يرى للدكتور حاتم آدم الطيب استشاري الأمراض النفسية والعصبية بالسودان حول كيفية جمع الفتاة بين الزواج والدراسة : أن هنالك أدواراً متعددة و أن قضية زواج الفتاة اثناء الدراسة لها ابعاد ثلاثة، وذكر أن البعد الاول هو القدرة الجسمانية والصحية لدى الفتاة والتي تجعلها تتحمل الولادة والحمل والمجهود المبذول للعناية بأسرتها، فإذا كانت صحتها تسمح بذلك فلا مانع من هذه الناحية، كما أن البعد الثاني هو النضج النفسى والقدرة على استيعاب الادوار الاجتماعية المطلوبة منها كأم وزوجة وطالبة وهذا النضج يعتمد على الاستعداد الخاص الداخلى لها، وعلى البيئة الخارجية التي تلقنها الادوار وكيفية أدائها وحقوق الآخرين عليها ومدى مساعدتها في مواجهة الصعاب، ويكمن البعد الثالث في قدرة الطالبة على تنظيم وقتها فالمهام المطلوبة منها متداخلة وحساسة ومهما كانت الفتاة ناضجة فلن تستطيع أن تمضي في أمرها دون ترتيب أولوياتها والأمر يحتاج إلى إرادة وصبر .

(الطالبات-المتزوجات-إشكالية-التوفيق/ <http://www.alintibaha.net/portal/>)

و تنطبق نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة (Trueman and Hartley,1996) التي تشير إلى إلى الطالبات الإناث و الطلاب الذكور الأكبر سنا (أكبر من 21 سنة) لديهم ضغط أكاديمي الذي يتعلق بالقلق أقل بكثير بالمقارنة بالطلاب الذكور الأقل سنا، و ذلك لإفتراض هذه الدراسة لأن الطالبات الإناث و الطلاب الذكور الأكبر سنا يملكون السلوكيات الفعالة لإدارة الوقت و بالتالي يكون الضغط الأكاديمي المثير للقلق أقل. (Trueman,1996:200)

و اختلفت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة (Goodman and Leroy,1993)، التي أثبتت أن الضغوط التي يمكن أن تثير قلق الطلاب و تؤثر على مستقبلهم يمكن تصنيفها و ترتيبها على أنها أكاديمية و مالية و صحية و أخرى ذات صلة بالوقت، و أن مثل هذه الضغوط لدى الطلاب يمكن التنبؤ بها خاصة الضغوط الأكاديمية الناجمة عن الإمتحانات و المنافسة و ضيق الوقت. (Misa and Mckean.2000 : 03)

و بناءا على ما سبق نضيف أن مدى ارتباط الضغوط الأكاديمية بالقلق من المستقبل قد يرتبط أيضا بطبيعة الإختصاص المدروس في الجامعة، و هذا نذكر بأن عينة الدراسة الحالية تنتمي إلى كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية فقط، و هناك إختلاف أكيد بين الكليات سواء تعلق الأمر بالمقاييس و طبيعتها، و المادة العلمية أو الأدبية، و كذلك النظام الدراسي أو المناخ الدراسي للكلية.

4- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

*نص الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

و لإختبار صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة الكلية لبعده الضغوط الإنفعالية و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل

لدى أفراد العينة ن=30.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العينة	
دال عند $0,05 = \alpha$	0,39	30	الضغوط الإنفعالية
			القلق من المستقبل

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط = 0,39 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 = \alpha$)، ومنه الفرضية الجزئية الثالثة محققة، و بالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

يمكننا تفسير هذه النتيجة التي دلت على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط الإنفعالية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، بالرجوع إلى الطبيعة البيولوجية للمرأة التي تكمن خلف ضغوطها و انفعالاتها من تركيبات عصبية و إفرازات هرمونية و تغيرات جسدية و هرمونية تتزامن مع ما تمر به هذه الفئة من مراحل الحمل و الولادة، إضافة إلى ما تتعرض له هذه الفئة من تكرار الإجهاد الإنفعالي نتيجة تعدد أدوارهن و مسؤولياتهن، و هذا الذي قد يشكل تهديد نحو المستقبل و تؤول دون توافقها.

و قد تبين أن الضغوط الإنفعالية هي المسؤولة عن تفجير الحالات الإكتئابية و عن الإحساس بالتوتر و القلق، و من نتائجها التردد، الإنطوائية، الإنسحاب الإجتماعي و التفكير الإنهزامي هذا الأخير الذي يلعب دورا هاما في تشكل القلق من المستقبل. (نلديا فخري، 2004: 03)

و حسب سبيلبرجر يتكون القلق من الانزعاج Worry و الانفعالية Emotionality، و يعرف الانفعالية على أنها "ردود أفعال الجهاز العصبي الذاتي، و تقود الانفعالات كل من الأفكار و التخيلات المتعلقة بالمستقبل إلى توقعات غير محببة للمثيرات المختلفة، مما يجعل الفرد في حالة ترقب و توجس و توهم، و هذه تأشيرة مهمة لتشكل القلق من المستقبل".

تتوافق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة كواندال (1969) الذي توصل في دراسته حول موضوع إلى أن الذكور أكثر قلقا خاصة في الجوانب التحصيلية الأكاديمية، في حين أن الإناث أكثر قلقا من الجانب الإنفعالي مثل الإحساس بالوحدة، و أنهن أكثر إحساسا بالإكتئاب. (رشاد علي، 1988: 307)

و هذا ما أكدته إحصائيات و تقارير المنظمة الأمريكية لعلم النفس APA في سنة 2010، حيث صرحت المنظمة بأن النساء المتزوجات هم أكثر عرضة للضغط النفسي من غير المتزوجات بنسبة 33%، و بالأخص في الجانب الإنفعالي، حيث تبلغ نسبة الشعور بالبكاء (54% عند المتزوجات مقابل 33% عند العازبات)، أما بالنسبة للغضب و تعكر المزاج (52% عند المتزوجات مقابل 38% عند العازبات)، و أضافت التقارير المنظمة الأمريكية لعلم

النفس أيضا أن العازبات يشعرون بأنهم يفعلون ما يكفي لإدارة التوتر لديهم بنسبة 63% مقابل 51% عند المتزوجات.

(<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress.aspx>)

و مما سبق يمكن القول أن الضغوط الانفعالية من التوتر، الضيق، الشعور بالعجز، الخجل الزائد، سرعة الإستثارة و الغضب و غيرها من الإنفعالات السلبية التي قد تسببها تعدد المسؤوليات و الأدوار للطالبة المتزوجة، و من شأنها أن ترتبط بالقلق من المستقبل، فبالرغم من إعتبار و تفسير هذا الأخير على أنه نموذج معرفي إلا أنه أيضا يعتمد أيضا على تفسير الأفراد للأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات خاصة السالبة منها.

5- عرض و تحليل و مناقشة نتيجة الجزئية الرابعة:

*نص الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الاقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

و لإختبار صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة الكلية لبعء الضغوط الاقتصادية و الدرجة الكلية لمقياس القلق من المستقبل، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط الاقتصادية و القلق من المستقبل

لدى أفراد العينة ن=30.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العينة	
غير دالة	0,3-	30	الضغوط الاقتصادية
إحصائياً			القلق من المستقبل

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط = - 0,3 وهي غير دالة إحصائياً، ومنه الفرضية الجزئية الرابعة غير محققة، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الاقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

يمكن تفسير هذه النتيجة التي دلت على عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط الإقتصادية و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، على أن الجانب الإقتصادي لا يشكل تهديدا في المستقبل لهذه الفئة، و هذا ما قد يدل على إكتفاء الطالبة المتزوجة ماليا أو ممكن أن الجانب الإقتصادي يتخطى مسؤولياتها، فهذا الجانب على العموم يمس مسؤوليات الزوج أكثر خاصة في مجتمعنا، إضافة إلى أن هذه نتيجة تدل على أن الطالبة المتزوجة تسعى وراء دراستها لتحقيق ذاتها، و لا تتخذها كمصدرا لإشباع حاجياتها الإقتصادية مستقبلا.

و نتيجة هذه الفرضية لا تتوافق مع دراسة سعود ناهد(2005) التي ظهرت من نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين القلق من المستقبل و كل من المجالات الإقتصادية لدى طلاب و طالبات الجامعة، كما لا تتوافق أيضا مع دراسة عمران علي عليان(2009) التي بحث فيها عن بعض المشكلات التي تعاني منها الطالبات الفلسطينيات المتزوجات، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن أكثر المشاكل شيوعا عند هذه العينة هي المشكلات الأكاديمية و الإقتصادية. (عمران علي،2009: 178)

و تبعا للفروق الفردية و الظروف المعيشية لأفراد العينة، إضافة إلى إختلاف الأوضاع الإجتماعية ، الإقتصادية و السياسية بين المجتمعات، نفس إختلاف نتيجة هذه الفرضية مع نتائج هاتين الدراستين، فالضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر و تختلف أيضا بدرجة إرتباطها بالقلق من المستقبل، و هنا تتدخل عدة عوامل لتشكل هذا الإختلاف، فما هو ضاغط و مرتبط بالقلق من المستقبل بالنسبة لفرد ما، قد لا يعتبر مرتبط بالقلق من المستقبل بالنسبة لفرد آخر.

خلاصة الفصل:

بعد تحليل و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة، توصلنا إلى أن الضغط النفسي بمصادره الأسرية و الإنفعالية يرتبط إيجابيا بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، بينما مصادر الضغط الأكاديمية و الإقتصادية لا ترتبط بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة في الدراسة الحالية.

الخاتمة:

عالجنا في موضوع هذه الدراسة إشكالية علاقة الضغوط النفسية بالقلق من المستقبل لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات، و حاولنا التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر هذه الضغوط و القلق من المستقبل، و ذلك من خلال إجراءات الدراسة الميدانية و تطبيق المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي، و بالإعتماد على مقياس مصادر الضغط النفسي و مقياس القلق من المستقبل، و كذلك بالإستعانة بأساليب التحليل الإحصائي، و توصلت نتائج الدراسة إلى إثبات وجود هذه العلاقة الإرتباطية بين مصادر الضغط النفسي و القلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، و فسرنا ذلك بطبيعة القلق من المستقبل المعرفية التي تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط النفسية المتعددة المصادر.

و تختلف هذه المصادر من فرد لآخر، و تختلف أيضا درجة إرتباطها بالقلق من المستقبل، و يرجع ذلك إلى عوامل ذاتية ترتبط بالفرد ذاته: من سمات شخصيته، ميكانزمات الدفاع، إمكاناته، قدراته، إستعداداته، رغباته، طموحاته و آمانيه، و كذلك توقعاته للمستقبل، و كذلك عوامل خارجية نجد منها الظروف المعيشية: من المحيط الأسري خاصة إلى المحيط الإجتاعي عامة، و أدواره، و طبيعة علاقات الفرد مع هذين الأخيرين، بالإضافة إلى الظروف الإقتصادية التي يعيشها الفرد، و أخيرا الأوضاع السائدة في المجتمع و المكان المعاش، و كل هذه العوامل الذاتية و الخارجية كفيلة لتفسير نتائج الفرضيات الجزئية لهذه الدراسة، حيث خلصنا إلى ارتباط بعض مصادر الضغط النفسي بالقلق من المستقبل الضغوط الأسرية و الضغوط الإنفعالية، و عدم ارتباط البعض الآخر من مصادر الضغط النفسي بالقلق من المستقبل مثل الضغوط الأكاديمية و الضغوط الإقتصادية، لدى عينة الدراسة المتمثلة في طالبات الجامعة المتزوجات.

و بناء على ما سبق و من خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج أن الطالبة الجامعية

المتزوجة قد تتعرض إلى ضغوط نفسية بإختلاف مصادرها، و بتدخل عدة عوامل كما سبق الذكر ترتبط مصادر الضغط الأسرية و الإنفعالية بالقلق من المستقبل، و ذلك من خلال تأثيرها على تفكيرها و ترقبها و توقعها لما يحمله المستقبل.

إقتراحات:

إنطلاقاً من نتائج المتوصل إليها يمكن أن نقترح ما يلي:

- ◀ تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر من الطالبات المتزوجات، و ذلك يتضمن كليات أخرى.
- ◀ ربط مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة المتزوجة بمتغيرات أخرى مثل التوافق الزوجي.
- ◀ القيام بدراسات مقارنة بين الطالبات المتزوجات و غير المتزوجات في جوانب الشخصية و القلق من المستقبل و الإضطرابات النفسية الأخرى.
- ◀ تنظيم برامج و دورات إرشادية توجيهية للطلبة في المؤسسات الجامعية لتعريفهم ببعض الأساليب الإيجابية التي قد تساعدهم على التكيف مع الضغط النفسي و تنمية استراتيجيات مواجهة إجابية له.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

أولاً: الكتب.

- 1- أحمد الرفاعي غنيم و نصر محمود صبري(2000): التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss. دار قباء، القاهرة.
- 2- إقبال محمد رشيد صالح الحمداني (2011): الإغتراب-التمرد-قلق المستقبل. ط₁، دار الصفاء، عمان.
- 3- بشير معمريّة(2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط₂ ، منشورات الحبر، الجزائر.
- 4- نائر غباري و آخرون(2008): علم النفس العام. ط₁، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 5- جمال أبو الدلو (2009): الصحة النفسية. ط₁، دار أسامة، عمان.
- 6- حامد عبد السلام زهران (2003): دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي. ط₁، عالم المكتب، القاهرة.
- 7- رشاد علي عبد العزيز موسى (1988): سيكولوجية الفروق بين الجنسين. مؤسسة المختار، القاهرة.
- 8- سمية طه جميل(1998): التخلف العقلي : استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط₁، مكتبة النهضة المصرية ، مصر.
- 9- صالح مهدي صالح (2011): التحدث مع الذات و بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، دار الصفاء، عمان.
- 10- طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية. ط₁، دار الفكر، عمان.

- 11- عبد الرحمان بن سليمان الطريبي(1994): الضغط النفسي. ط₁، مكتبة الخرطوم، الرياض.
- 12- عبد الفتاح محمد دويدار (2000): مناهج البحث العلمي في علم النفس. ط₂، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 13- عمار بوحوش و محمد ذنبيات (2001): مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث. ط₃، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 14- عمر مصطفى محمد النعاس (2008): الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية. دار الفكر العربي، بيروت.
- 15- فاروق السيد عثمان (2001): القلق و إدارة الضغوط النفسية. ط₁، دار الفكر، القاهرة.
- 16- كامل أبو الزينة (2007): مناهج البحث العلمي. ط₁، دار المسيرة، عمان.
- 17- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة. ط₁، دار الصفاء، عمان.
- 18- محمد قاسم عبد الله (2008): مدخل إلى الصحة النفسية. ط₄، دار الفكر، عمان .
- 19- محمد عبيدات و اخرون: منهجية البحث العلمي. ط₂، دار وائل، عمان.
- 20- مفتاح محمد عبد العزيز (2010): مقدمة في علم النفس الصحة "مفاهيم و نظريات". دار وائل، عمان.
- 21- نوربير سيلامي (2000): المعجم الموسوعي في علم النفس (ترجمة وجيه أسعد)، مكتبة الأسد، دمشق
- 22- هارون توفيق الرشيدى (1999): الضغوط النفسية "طبيعتها، نظرياتها" . مكتبة الأنجلو، مصر.

ثانياً: الرسائل الجامعية.

- 23- آمنة قاسم اسماعيل قاسم(2007): صراع الأدوار و علاقته بفاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات دراسة سيكومترية و إكلينيكية. رسالة ماجستير في الصحة النفسية، جامعة سوهاج، مصر.

24-سمية بن عمارة (2006): صراع الأدوار لدى الأم العاملة و علاقته بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير في علم النفس الإجتماعي، جامعة ورقلة، الجزائر.

25-سناء منير مسعود (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا، مصر.

26-صالحي هناء (2013): علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة. رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

27-عطاف محمود أبو غالي (2012): فاعلية الذات و علاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. جامعة الأقصى، فلسطين.

28-عمران علي عليان(2009) بعض المشكلات التي تعاني منها الطالبات الفلسطينيات المتزوجات "الأسباب و آليات العلاج". كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.

29-مروان عبد الله دياب (2006): دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير ،كلية التربية بغزة، فلسطين.

30-محمد معوض عبد التواب (1996): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه ،جامعة المنيا ، مصر.

31-نيفين عبد الرحمان المصري (2011): قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

32-وفاء محمد احميدان القاضي (2009): قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ثالثا: المجالات.

33-التيجاني بن الطاهر (2010): مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بالقلق من المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط، مجلة

العلوم الإنسانية و الإجتماعية العدد الأول ديسمبر 2010، جامعة عمار ثليجي، الأغواط، الجزائر.

34-سعدية شعيب (2010): الدعم الأسري يعالج قلق المستقبل. مجلة الأهرام الإلكترونية، السنة 134 العدد 45159 بتاريخ 2010/07/28، القاهرة، مصر.

35-نلديا متى فخري (2004): الضغوط النفسية "مصادرها كثيرة وطرق معالجتها ترتكز أولاً على التعايش الإيجابي معها"، مجلة الجيش الإلكترونية، العدد 223 كانون الثاني 2004، لبنان.

المراجع الأجنبية:

Les livres :

36- Gustave Nicolas fisher (2002) : Traité de psychologie de la santé. Dunod, Paris.

37- Taylor Shelly (1995). Health psychology, Third Edition: McGraw-Hill International Editions, , New York.

38-Wycliffe Yumba (2008) : Academic Stress: A Case of the Undergraduate students. University of Linköping , sweden.

Les revues:

39- Misra ranjita and Mckean michelle(2000) : College student's academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies. Winter 2000 ,Source Volume: 16 Source , Issue: 1, United States.

40- Trueman, M., & Hartley, J. (1996): A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. Higher Education, 32(2), 199-215.

مواقع الإنترنت:

41-<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress.aspx>
(25/04/2014 --- 20:59)

42- <http://www.alintibaha.net/portal/> الطالبات-المتزوجات-اشكالية-التوفيق
(26/04/2014---14 :17)

43-<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=307778> (26/04/2014—19:52)

الملاحق

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس مصادر الضغط النفسي في صورته الأولية.
02	إستمارة التحكيم لمقياس مصادر الضغط النفسي.
03	قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس مصادر الضغط النفسي.
04	مقياس مصادر الضغط النفسي بعد التحكيم.
05	مقياس مصادر الضغط في صورته النهائية (بعد التقنين).
06	مقياس القلق من المستقبل.

ملحق رقم (01): مقياس مصادر الضغط النفسي في صورته الأولى.

الرقم	العبارة	لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
01	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.				
02	ينخفض مستوى دخل أسرتي.				
03	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية.				
04	تكثر المشاجرات بيني و بين زملائي.				
05	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.				
06	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي.				
07	أشعر بالضعف العام و اصفرار الوجه من وقت لآخر.				
08	لا يوجد احترام و تعاون بين أفراد أسرتي.				
09	مصروفي الشخصي قليل جدا بسبب دخل الأسرة المنخفض.				
10	إنخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر علي.				
11	لا يوجد إنسجام أو توافق بيني و بين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.				
12	لا يقدرني الآخريين.				
13	أشعر بالصداع و آلام في الرأس من وقت لآخر.				
14	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي.				
15	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل و لموقع السكن.				

الرقم	العبرة	لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
16	أجد صعوبة في تركيز إنتباهي أثناء المحاضرات و أثناء المذاكرة لمدة طويلة.				
17	أعرض لكثير من المقالب من زملائي.				
18	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني.				
19	من الصعب إتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور.				
20	أشعر بصعوبة في النفس من وقت لآخر.				
21	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة.				
22	يوجد نقص في حاجاتي و متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.				
23	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية و عدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة.				
24	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.				
25	أغضب لأتفه الأسباب.				
26	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.				
27	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في أي عضو في جسمي عند قيامي بعمل.				
28	يعاملني واداي أو من يقوم مقامهما بقسوة.				
29	أخاف من المستقبل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.				
30	لا أجد مساعدة من الأساتذة لي في حل مشكلاتي الدراسية و الشخصية.				
31	لا توجد روح الحب و التعاون بيني و بين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.				

الرقم	العبارة	لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
32	أشعر بالخجل و الحساسية الزائدة بإستمرار حتى مع زملائي و أساتذتي.				
33	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.				
34	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد.				
35	يعاقبني والداي أو من يقوم مقامهما على أخطائي و لو كانت بسيطة.				
36	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.				
37	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة				
38	تكثر العداوة بيني و بين زملائي و يكرهونني.				
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة.				
40	لا أجد استقرار في حياتي الشخصية.				
41	أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.				
42	لا أنسجم مع والداي أو من يقوم مقامهما و لا أتقبل رأيهما.				
43	قلة ملاسبي و حسن مظهري أمام زملائي يشعرنني بالضيق.				
44	ترهقني كثرة الإمتحانات المستمرة طوال العام الدراسي.				
45	لا يساعدنني في فهم بعض المواد الدراسية.				
46	لا أشعر بالحب.				
47	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالآداب أو القواعد و العادات الإجتماعية.				

الرقم	العبارة	لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
48	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع-بصر-لمس -شم-ذوق) لدي.				
49	لا أجد تقارب بيني و بين أفراد أسرتي في أمور كثيرة (الإهتمامات و الرغبات..)				
50	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.				
51	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات.				
52	أجد صعوبة في الإحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.				
53	إنني سريع البكاء و التأثر.				
54	أشعر بالحرج و جرح مشاعري لأبسط الأمور.				
55	يضايقني حب الشباب أو عدم نظارة بشرتي.				
56	يفرق والداي أو من يقوم مقامهما بيني و بين أخوتي في المعاملة.				
57	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي.				
58	من الصعب الحصول على المراجع الدراسية المطلوبة في كلية المكتبة.				
59	لا أكون مقبول من زملائي في الكلية (المدرسة) أو خارجها.				
60	ينفذ صبري بسهولة و أغضب بسرعة.				
61	أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.				
62	أشعر بزيادة و سرعة دقات قلبي من وقت لآخر.				

الرقم	العبارة	لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
63	لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل أسرتي.				
64	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الإنفاق على العلاج.				
65	أشعر برغبة قوية في ترك الكلية (المدرسة) من وقت لآخر.				
66	لا يحترمني زملائي و لا يتقون بي.				
67	أفضل الوحدة و الجلوس بمفردي بعيدا عن الآخرين.				
68	ينتقدني غيري و ينفرون من تصرفاتي.				
69	أعاني من نقص الإهتمام بالرعاية الطبية المناسبة.				

الملحق رقم (02): إستمارة التحكيم لمقياس مصادر الضغط النفسي

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

الأستاذ(ة) المحترم (ة):

- في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر حول موضوع: مصادر الضغط النفسي و علاقتها بالقلق من المستقبل عند الطالبة الجامعية المتزوجة، تبنت الطالبة مقياس مواقف الحياة الضاغطة لزينب شقير، و لكي يتناسب المقياس مع أهداف و عينة الدراسة، قامت الطالبة بإجراء تعديلات في المقياس.
- و ترغب الطالبة بالإسترشاد بأرائكم الدقيقة للتأكد من صلاحية عبارات المقياس و تحكيمة.
- مع التذكير بأن بدائل الإجابة عن المقياس هي كالتالي:

البدائل	لا تتطبق على الإطلاق	تتطبق بدرجة منخفضة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة كبيرة
الدرجة	"أبدا"	"نادرا"	"أحيانا"	"كثيرا"
	1	2	3	4

- و محاور المقياس بعد التعديل تتمثل في:

العبارات	المصدر
36-35-31-28-27-23-19-15-11-7-3	مصادر أسرية
24-20-16-12-8-4	مصادر إقتصادية
32-33-29-25-21-17-13-9-5-1	مصادر أكاديمية
34-30-26-22-18-14-10-6-2	مصادر إنفعالية

الطالبة:

رجيمي سامية.

التعديل	لا تقيس	تقيس	العبارة	
			أجد صعوبة في بعض المقاييس من البرنامج المقرر .	01
			لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي .	02
			تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي .	03
			ينخفض مستوى دخل أسرتي .	04
			المقاييس التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي .	05
			يتغير مزاجي و أثور بسرعة .	06
			ينقص الإحترام و التعاون بين أفراد أسرتي .	07
			مصروفي الشخصي قليل بسبب إنخفاض دخل أسرتي .	08
			إنخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر علي .	09
			ألوم نفسي لأقل خطأ أو مشكل أقع فيه .	10
			زوجي لا يساعدني في أعمال المنزل .	11
			أخاف من المستقبل بسبب إنخفاض دخل أسرتي .	12
			أجد صعوبة في تركيز انتباهي اثناء المحاضرات و أثناء المذاكرة لمدة طويلة .	13
			أغضب لأتفه الأسباب .	14
			لا يتساهل معي زوجي إذا قصرت في أداء مهامي .	15
			تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية .	16
			أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المقاييس المقررة .	17
			أشعر بالخجل و الحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائي و أساتذتي .	18
			لا أجد إستقرار في حياتي الشخصية و الزوجية .	19
			يوجد نقص في حاجاتي و متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال .	20

التعديل	لا تقيس	تقيس	العبارة	
			أشعر برغبة قوية في ترك الجامعة من وقت لآخر.	21
			إنني سريعة البكاء و التأثر.	22
			لا أفهم مع رأي زوجي في كثير من الأحيان.	23
			من الصعب الحصول على متطلبات الدراسة بسبب نقص دخلي.	24
			أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات.	25
			أشعر بالحرج و جرح مشاعري لأبسط الأمور.	26
			لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة.	27
			لا أجد الوقت الكافي في المنزل لإنجاز واجباتي و الإهتمام بأسرتي.	28
			أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية، و عدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة.	29
			ينفذ صبري بسهولة و أغضب بسرعة.	30
			لا أجد تقارب بيني و بين زوجي أو أفراد أسرتي في أمور كثيرة(الإهتمامات، الرغبات....)	31
			لا يساعدني زملائي في فهم بعض المقاييس أو الدروس الصعبة.	32
			لا أجد مساعدة من الأساتذة في حل مشاكلي الدراسية.	33
			أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.	34
			لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية أمام زوجي.	35
			أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي و أسرتي.	36
			لا يوجد انسجام أو توافق بيني و بين زملائي داخل الجامعة أو خارجها.	37

الملحق رقم (03): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس مصادر الضغط النفسي.

التخصص	إسم المحكم	
أستاذة في علم النفس	بومعرف نسيمة	01
أستاذ في علم النفس	خياط خالد	02
أستاذ في علم النفس	رابحي اسماعيل	03
أستاذ في علم النفس	عقاقة عبد الحميد	04
أستاذ في علم النفس	مرابطي عادل	05

الملحق رقم (04): مقياس مصادر الضغط النفسي بعد التحكيم.

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

علم النفس العيادي

إستبيان

أختي الطالبة:

- فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرئي كل عبارة و تفهميها جيدا، و الإجابة عليها بكل صدق و أمانة، بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك.
- لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنما إختاري الإجابة التي تتطبق عليك.
- من فضلك لا تتركي عبارة بدون الإجابة عليها.
- تأكدي أن إجابتك تعكس رأيك الشخصي، و ستكون موضع السرية التامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات عامة:

- السن:
- التخصص أو الشعبة:
- مدة الزواج: سنة.
- الزواج أثناء الدراسة الجامعية: ، أو الزواج قبل الإلتحاق بالجامعة:
- هل لديك أولاد؟ نعم: لا:

و شكرا على تعاونك

لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"	العبارة	
				أجد صعوبة في بعض المواضيع المقررة في البرنامج.	01
				لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	02
				تحدث الكثير من الخلافات بين أفراد أسرتي.	03
				مستوى دخل أسرتي منخفض.	04
				المقاييس التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي.	05
				يتغير مزاجي و أثور بسرعة.	06
				ينقص التعاون بين أفراد أسرتي.	07
				مصروفي الشخصي قليل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.	08
				أداء الأساتذة في التدريس يؤثر علي.	09
				ألوم نفسي لأقل خطأ أو مشكل أقع فيه.	10
				زوجي لا يشجعني على إتمام الدراسة.	11
				أخاف من المستقبل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.	12
				أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء المحاضرات و أثناء المذاكرة لمدة طويلة.	13
				أغضب لأتفه الأسباب.	14
				لا يتساهل معي زوجي إذا قصرت في أداء مهامي.	15
				تضعف طموحاتي بسبب نقص إمكاناتي المادية.	16
				أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المقاييس المقررة في البرنامج.	17
				أشعر بالخل و الحساسية الزائدة باستمرار مع زملائي.	18
				لا أجد استقرار في حياتي الشخصية و الزوجية.	19

لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"	العبارة	
				يوجد نقص في تلبية حاجاتي و متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	20
				أرغب أحيانا بترك الجامعة.	21
				إنني سريعة البكاء و التأثر.	22
				لا أتفاهم مع رأي زوجي في كثير من الأحيان.	23
				من الصعب الحصول على متطلبات الدراسة بسبب نقص دخلي.	24
				أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات.	25
				أشعر بالحر و جرح مشاعري لأبسط الأسباب.	26
				لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة.	27
				لا أجد الوقت الكافي في المنزل لإنجاز كل من واجباتي الدراسية و الإهتمام بأسرتي.	28
				أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية، و عدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة.	29
				ينفذ صبري بسهولة.	30
				لا يوجد تقارب بيني و بين زوجي في أمور كثيرة(الإهتمامات، الرغبات.....)	31
				لا يساعدني زملائي في فهم بعض المقاييس أو الدروس الصعبة.	32
				لا أجد مساعدة من الأساتذة في تجاوز صعوباتي الدراسية.	33
				أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.	34
				أنحرج في التعبير عن آرائي الشخصية أمام زوجي.	35
				أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي و أسرتي.	36

الملحق رقم (05): مقياس مصادر الضغط في صورته النهائية (بعد التقنين)

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

علم النفس العيادي

إستبيان

أختي الطالبة:

- فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرئي كل عبارة و تفهميها جيدا، و الإجابة عليها بكل صدق و أمانة، بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك.
- لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنما إختاري الإجابة التي تتطبق عليك.
- من فضلك لا تتركي عبارة بدون الإجابة عليها.
- تأكدي أن إجابتك تعكس رأيك الشخصي، و ستكون موضع السرية التامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات عامة:

- السن:
- التخصص أو الشعبة:
- مدة الزواج: سنة.
- الزواج أثناء الدراسة الجامعية: ، أو الزواج قبل الإلتحاق بالجامعة:
- هل لديك أولاد؟ نعم: لا:

و شكرا على تعاونك

لا تنطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"	العبارة	
				أجد صعوبة في بعض المواضيع المقررة في البرنامج.	01
				لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	02
				تحدث الكثير من الخلافات بين أفراد أسرتي.	03
				مستوى دخل أسرتي منخفض.	04
				المقاييس التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي.	05
				يتغير مزاجي و أثور بسرعة.	06
				ينقص التعاون بين أفراد أسرتي.	07
				مصرفي الشخصي قليل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.	08
				أداء الأساتذة في التدريس يؤثر علي.	09
				ألوم نفسي لأقل خطأ أو مشكل أقع فيه.	10
				زوجي لا يشجعني على إتمام الدراسة.	11
				أخاف من المستقبل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.	12
				أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء المحاضرات و أثناء المذاكرة لمدة طويلة.	13
				أغضب لأتفه الأسباب.	14
				لا يتساهل معي زوجي إذا قصرت في أداء مهامي.	15
				تضعف طموحاتي بسبب نقص إمكانياتي المادية.	16
				أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المقاييس المقررة في البرنامج.	17
				لا أجد استقرار في حياتي الشخصية و الزوجية.	18

لا تتطبق على الإطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"	العبارة	
				يوجد نقص في تلبية حاجاتي و متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	19
				أرغب أحيانا بترك الجامعة.	20
				إنني سريعة البكاء و التأثر.	21
				لا أتفاهم مع رأي زوجي في كثير من الأحيان.	22
				من الصعب الحصول على متطلبات الدراسة بسبب نقص دخلي.	23
				أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات.	24
				أشعر بالحر و جرح مشاعري لأبسط الأسباب.	25
				لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة.	26
				لا أجد الوقت الكافي في المنزل لإنجاز كل من واجباتي الدراسية و الإهتمام بأسرتي.	27
				أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية، و عدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة.	28
				ينفذ صبري بسهولة.	29
				لا يوجد تقارب بيني و بين زوجي في أمور كثيرة(الإهتمامات، الرغبات.....)	30
				لا يساعدني زملائي في فهم بعض المقاييس أو الدروس الصعبة.	31
				لا أجد مساعدة من الأساتذة في تجاوز صعوباتي الدراسية.	32
				أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.	33
				أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي و أسرتي.	34

الملحق رقم (06): مقياس القلق من المستقبل.

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

علم النفس العيادي

إستبيان

أختي الطالبة:

- فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرئي كل عبارة و تفهميها جيدا، و الإجابة عليها بكل صدق و أمانة، بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك.
- لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنما إختاري الإجابة التي تتطبق عليك.
- من فضلك لا تتركي عبارة بدون الإجابة عليها.
- تأكدي أن إجابتك تعكس رأيك الشخصي، و ستكون موضع السرية التامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات عامة:

- السن:
- التخصص أو الشعبة:
- مدة الزواج: سنة.
- الزواج أثناء الدراسة الجامعية: ، أو الزواج قبل الإلتحاق بالجامعة:
- هل لديك أولاد؟ نعم: لا:

و شكرا على تعاونك

دائماً	عادة	بدرجة متوسطة	معترض أحياناً	معترض بشدة	العبارة	
					أؤمن بالقضاء و القدر، و أن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل.	01
					التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر.	02
					تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.	03
					عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة و أعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها.	04
					الإلتزام الديني و الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.	05
					الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لأخرتك كأنك تموت غدا.	06
					أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا، و ستحقق آمالي في الحياة.	07
					أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل.	08
					يخبىء الزمن مفاجآت سارة، و لا يأس في الحياة و لا حياة مع اليأس.	09
					حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط و الرغبة في تحقيق الأمال.	10
					يمتلكني الخوف و القلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا حول و لا قوة في المستقبل.	11
					يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.	12
					أنا من الذين يؤمنون بالحظ، و يتحركون على أساسه.	13
					أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، و أترك الحياة تمشي كما تمشي.	14

			معترض بشدة	معترض أحياناً	بدرجة متوسطة	عادة	دائماً
15	تمضي الحياة بشكل مزيف و محزن و مخيف مما يجعلني أقلق و أخاف من المجهول.						
16	أشعر بالفراغ و اليأس و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً.						
17	أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع كارثة قريباً بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.						
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مذهبي (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلاً.						
19	ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.						
20	الحياة مملوءة بالعنف و الإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.						
21	كثرة البطالة في المجتمع تهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلاً.						
22	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.						
23	المستقبل غامض و مبهم لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله.						
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظاً بأمل في الحياة و أتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال.						
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث لشخص يهمني)						
26	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).						
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.						

					أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ومعنى و لا مستقبل واضح.	28
--	--	--	--	--	--	----