مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (39) العدد (4)2017
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (39) No. (4) 2017

قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عيّنة من طلبة جامعة تشرين

د. ريما سعدي*
د. بشرى شريبه**

(تاريخ الإيداع 18 / 7 / 2017. قبل للنشر في 9 / 8 / 2017)

□ ملخّص □

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين. بالإضافة إلى ذلك هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فيما إذا كان هناك اختلاف بين الطلبة في قلق المستقبل و مدى شعورهم بمصادر الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس. وقد تكونت عينة البحث من (188) طالباً وطالبة (95 ذكور، 93 إناث). لتحقيق أهداف الدراسة تمَ إعداد مقياس لقلق المستقبل مكون من (28 بنداً)، موزعاً في أربعة أبعاد وهي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، القلق المتعلق بالصحة والموت، القلق المتعلق بالتفكير في المستقبل، القلق المتعلق بمشكلات الأزمة السورية.وتمَ أيضاً إعداد مقياس لمصادر الضغوط النفسية مكون من (60) بنداً، موزعاً في سبعة أبعاد وهي: الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الشخصية، والضغوط الأمنية، والضغوط الاجتماعية، وضغوط البيئة التعليمية.

أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تشرين. لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، بينما أظهرت النتائج وجود فروقاً دالة إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية لصالح الطلبة الذكور.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، الضغوط النفسية، طلبة الجامعة.

* مدرِّسة – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين– اللاذقية– سورية.
** مدرِّسة – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين– اللاذقية– سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (39) العدد (4)2017
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (39) No. (4) 2017

Future Anxiety and its relationship with the Psychologycal Stress on a sample of Tishreen University Students

Dr. Rima Saadi [*]
Dr. Bouchra Chrebah[**]

(Received 18 / 7 / 2017. Accepted 9 / 8 / 2017)

□ ABSTRACT □

This study aimed at investigating future anxiety and its relationship with the psychological stress on a sample of Tishreen University students. Furthermore, the study attempted to explore whether students differ according to their gender in the future anxiety and the psychological stress.

The sample comprised of (188) students: (95 male and 93 female). In order to achieve the goals of this study the Inventory of University Students' Anxiety Future was constructed. The final version of the scale consisted of (28) items. And the Inventory of University Students' Sources of psychological stress was constructed, the final version of the scale consisted of (60) items. The results showed: there are correlation statistically significant between the future anxiety and the psychological stress. The results also indicated to significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between males and females means in the psychological stress, and its indicated to no differences between males and females in the future anxiety.

Key words: Future Anxiety, Psychological stress, University Students.

[*]**Assistant professor , Psychological Counselling department, Faculty of Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.**
[**]**Assistant professor , Psychological Counselling department, Faculty of Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.**

مقدمة

يشكل مفهوم القلق جزءً من الحياة اليومية للإنسان ويعتبر خبرة إنسانية تميز الإنسان، تتعدَد مستويات هذه الخبرة حيث تبدأ من المستوى السوي وصولاً إلى القلق المرضي ولذلك يظل الإنسان يعاني القلق باعتباره أحد شروط وجوده. يذكر مهران ومدين (2004) أن القلق هو أحد السمات البارزة التي تميز عالم اليوم بكل ما يحتويه من أزمات وصراعات وحروب مدمرة على كل المستويات وقد أدَت هذه الحروب إلى موت ملايين البشر وإلى التفتت الاجتماعي والتمزق الأسري ونتيجة لذلك أصبح الإنسان يعاني بشكل كبير من مشاعر القلق والخوف (ورد في عبد الحليم، 2010، 335).

يُعد التفكير في المستقبل عامل هام في استثارة القلق خاصة مع سعي الإنسان إلى تحقيق طموحه وتلبية مطالبه أمام ضغوط الحياة والتغيرات السريعة في المجتمع. تعرف شقير (2005) قلق المستقبل بأنه أحد أنواع القلق التي تعكس الخوف من مجهول ينشأ عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد وتولَد لديه شعور بعدم الاستقرار وتسبب هذه الحالة التشاؤم واليأس الذي يؤدي به إلى الاضطراب النفسي والعصبي. يمكن القول بأنَ قلق المستقبل لا ينتج فقط من مجهول كما أشارت شقير(2005) ولكن إنَ الواقع وظروفه تعد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ظهوره؛ حيث يشير إلى ذلك منصور(1995) بأنَ ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، فالمستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات؛ ووجود الإمكانات الكافية؛ والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة، لذلك يستشعر الشباب إحباطاً وقلقاً على ذواتهم ومستقبلهم ووجودهم .

يشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشباب حيث أكد سميث (1980) أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين (69) موضوعاً تثير اهتمام الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت إيجابية أو سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز (ورد في صبري، 2003، 56)، كما يؤكد الزبيدي (1998) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة.

عندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فيحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط، وإذا فشل فإنه يظهر بعض الأعراض الانفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط وسرعة الإثارة؛ بالإضافة إلى الأعراض الجسمية (عثمان، 2001، 97).

لذلك لا غرابة إن ربط علماء النفس الضغوط النفسية بشكل كبير بالصحة النفسية للفرد، حيث تشكل الضغوط جزءً من الحياة الإنسانية؛ يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة و تتطلب منه توافقاً، أو إعادة توافق مع البيئة، فهي جزء من طبيعة الوجود الإنساني لا يستطيع الفرد تجنبها. إلا أنَ تزايد هذه الضغوط على الفرد، وخاصة على طلبة الجامعة تجعلهم يشعرون بالإحباط والتوتر والقلق. عرَف الحجاز ودخان (2005) الضغوط بأنها مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادةً من إدراك الفرد بأنَ المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته (ورد في القصبي، 2014، 146).

يتعرض الشباب طلبة الجامعات لمجموعة من الضغوط النفسية التي تختلف عن طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الشباب غير الجامعي وذلك بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية؛ حيث ينبغي عليهم التعود على الابتعاد عن منازلهم وأسرهم لأول مرة، ويكون عليهم أيضاً المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (Robotham, 2008). بالإضافة إلى كل هذه الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الشاب الجامعي السوري؛ عليه أن يواجه أيضاً مجموعة من الضغوط الإضافية والتي تتعلق بحالة الحرب التي

تعيشها البلاد منذ عدة سنوات. حيث شهدت سوريا منذ حوالي الست سنين مجوعة من الكوارث والأزمات والصدمات غير المتوقعة، فيواجه الشباب يومياً صوراً من الأعمال الإرهابية والتفجيرات وفقدان الأمن والأمان بالإضافة للإحباط النفسي، وذلك في جميع المجالات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية والدراسية.

تأتي الدراسة الحالية لتسلط الضوء على العلاقة بين قلق المستقبل و الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي، لما لهم من الدور الأكبر في بناء المستقبل، فكان لا بد من تهيئة الجو المناسب والمريح خلال دراستهم الجامعية، من خلال معرفة هذه العلاقة ومحاولة التقليل من آثارها السلبية أو معالجتها.

مشكلة البحث

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

ربطَت بعض النظريات التي فسرَت القلق بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، ومنها نظرية سبيلبيرغر (1972) في القلق؛ حيث انطلق في نظريته عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة(Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويعتبر أنَ للقلق شقَين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة: وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبيرغر) بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً (عثمان، 2001، 99).

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي يمكن أن تؤدي الى هذا القلق. وقلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف من المجهول، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جداً والتي تبدأ من الصعوبات الدراسية إلى التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والاغتراب الاجتماعي ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها (Zalaeski, 1996, 168). وتعد المرحلة العمرية من (20 .29) من أكثر المراحل عرضة للقلق وذلك بسبب مستوى النضوج والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والمسؤولية (محمد، 2010).

من الملاحظ أن أكثر شرائح المجتمع عرضة لضغوط الحياة المعاصرة شريحة الشباب بصفة عامة؛ والشباب الجامعي خاصة، وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدراً من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من الصحة النفسية.

في دراستين سابقتين للباحثتين على الشباب الجامعي حول قلق المستقبل والضغوط النفسية توصلت الباحثتان إلى وجود قلق المستقبل لدى عينة من الشباب الجامعي في جامعة تشرين وكانت أهم مصادر قلق المستقبل عند الشباب هي بالترتيب: القلق المتعلق بالمشكلات والقضايا الحياتية اليومية، تلاه القلق المتعلق بمشكلات الأزمة السورية، ثم القلق المتعلق بالتفكير بالمستقبل، وجاء القلق المتعلق بالحالة الصحية وقلق الموت بالمرتبة الأخيرة (سعدي وشريبه، 2017).

كما أشارت دراسة (سعدي؛ شريبة، 2016) أنَ أهم مصادر الضغوط النفسية عند الشباب الجامعي هي بالترتيب: الضغوط الأمنية، ضغوط البيئة التعليمية، الضغوط الدراسية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية وأخيراً الضغوط الاجتماعية.

انطلاقاً من نتائج هاتين الدراستين يحاول البحث الحالي الكشف عن تأثير الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي على مستوى قلق المستقبل لديهم من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما علاقة قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية بما يلي:

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي.

2. يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لتخفيف الآثار السلبية لقلق المستقبل والضغوط النفسية على الشباب الجامعي.

3. أهمية دراسة العينة وهي طلبة الجامعة الذين يمكن أن يتعرضوا خلال مسيرتهم الدراسية الجامعية إلى العديد من أحداث الحياة الضاغطة والإحباطات المتنوعة التي يمكن أن تعيق تكيفهم وآدائهم الدراسي وبالتالي تؤثر على مستقبلهم، ويمكن أن تصل بهم إلى حد الاضطرابات النفسية.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التوصل إلى الأهداف الآتية:

1– الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تشرين.

2– تعرف الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس.

3– تعرف الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس.

فرضيات البحث

1– لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.

2– لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.

3– لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

الدراسات السابقة

أولاً– الدراسات العربية

1. دراسة سعدي و شريبه (2017): "قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية"

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة تشرين خلال الأزمة السورية. بالإضافة إلى معرفة الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة وفقاً لمتغيرات النوع، التخصص الأكاديمي، والسنوات الدراسية. وقد تكونت عينة البحث من (188) طالباً وطالبة (95 ذكور، 93 إناث). توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى العينة، كما أظهرت عدم وجود فروقاً دالة إحصائيا بين الطلبة تبعاً لمتغير النوع. بينما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين الطلبة تبعاً لمتغيري التخصص الأكاديمي والسنوات الدراسية.

2. دراسة سعدي وشريبه (2016): " مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية"

هدفت الدراسة إلى تعرف مصادر الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً لدى عينة من طلبة جامعة تشرين. بالإضافة إلى تعرف الفروق بين الطلبة في مدى شعورهم بمصادر الضغوط النفسية وفقاً لمتغيري الجنس، والتخصصات الجامعية. وقد تكونت عينة البحث من (200) طالباً وطالبة (100 ذكور، 100 إناث). أشارت النتائج إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الأمنية، وأقلها تأثيراً فيهم هي الضغوط الاجتماعية. كذلك أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الذكور في متوسط تقديراتهم للشعور بمصادر الضغوط الشخصية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية. لم تظهر النتائج فروقاً بين الطلبة تبعاً لتخصصاتهم الأكاديمية.

3. دراسة رجيمي (2014): "مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة"

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات تمّ إجراء الدراسة بجامعة محمد خيضر في الجزائر. تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة متزوجة تم اختيارها بطريقة قصدية. استخدمت الباحثة مقياس مواقف الحياة الضاغطة لزينب محمود شقير (2006)، ومقياس القلق من المستقبل لزينب محمود شقير (2005). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي والقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. كما أشارت إلى وجود ارتباط بين بعض مصادر الضغط النفسي (الضغوط الأسرية، الضغوط الانفعالية) بالقلق من المستقبل لدى عينة الدراسة.

4. دراسة اللحياني (2012): " قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وكل من دافعية الإنجاز والضغوط النفسية، والكشف عن الفروق في قلق المستقبل ودافعية الإنجاز والضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات التخصص والمستوى الجامعي، لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة تكونت من (400) طالبة، تم استخدام مقياس قلق المستقبل (المشيخي، 2006) ومقياس دافعية الإنجاز (خليفة، 2005) ومقياس الضغوط النفسية (شقير، 2002). توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، وعدم وجود فروق في قلق المستقبل والضغوط النفسية تبعاً لاختلاف التخصص والمستوى الجامعي.

5. دراسة بن الطاهر (2010): "مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مختلف مصادر الضغوط النفسية وذلك كما يدركها طلبة التخرج بجامعة الأغواط، وعلاقتها بقلق المستقبل في ضوء متغيرات الجنس والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (20 و37) سنة، تمّ استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة ومقياس قلق المستقبل للدكتورة زينب محمود شقير. توصلت الدراسة إلى إثبات وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً للجنس والتخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص. بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الضغوط الأسرية والاقتصادية والأكاديمية والاجتماعية، بينما وجدت فروق بين الجنسين دالة إحصائياً فيما يتعلق بالضغوط الانفعالية والشخصية والصحية، وعدم وجود فروق في كل مصادر الضغط باستثناء الضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

6. دراسة عبد الحليم (2010): " قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب"

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهة؛ وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أخرى؛ ومعنى الحياة والضغوط النفسية من جانب ثالث، والتعرف إلى طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة وذلك على عينة من الشباب الجامعي تتألف من (50) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، باستخدام مقياس قلق المستقبل إعداد سميرة محمد شند (2003)، ومقياس معنى الحياة إعداد نجوى إبراهيم (2008)، ومقياس الضغوط النفسية إعداد نجلاء عبد المعبود (2005). أوضحت النتائج عدم وجود ارتباط بين قلق المستقبل والضغوط النفسية عند الشباب، وعدم وجود علاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، وإلى وجود علاقة عكسية سالبة بين الضغوط النفسية ومعنى الحياة. بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

ثانياً– الدراسات الأجنبية

1.Kosheleva et al. (2015) " Stress Factors among International and Domestic Students in Russia" (عوامل الضغط لدى الطلبة المحليين و الأجانب في روسيا)

قام الباحثون بفحص عوامل الضغط الرئيسية التي تؤثر على الإنجازات الأكاديمية لدى الأجانب والمحليين من طلاب الجامعات الروسية. تكونت العينة من (121) طالب منها (60)طالب أجنبي تقسم إلى (33)طالب و (27) طالبة، تراوحت أعمارهم بين 19 إلى 33 سنة. أما عينة الطلاب المحليين فكانت (61) طالب روسي تقسم إلى (25) طالب و (36) طالبة تراوحت أعمارهم بين 17 إلى 23 سنة. مقياس الدراسة كان عبارة عن 16 بند حول : المشاكل المالية، قلة الأصدقاء، المشاكل الصحية، العمل الكثير، انعدام الثقة، قلة التنظيم، قلة النوم، البحث عن الكمال، نقص الانضباط الذاتي، عدم القدرة على تحديد الأولويات ضغط التخرج، لغة التدريس، البيئة الخارجية، الرضا الأكاديمي، الثقافة. كان هناك اتفاق بين الطلاب في كلا المجموعتين حول مجموعة من العوامل التي تؤثر على حياتهم الجامعية وهي : ضغط العمل، قلة النوم، ضغوط انهاء الأعمال الأكاديمية (التخرج)، المشاكل الصحية والبحث عن الكمال. بالمقابل كان هناك فروق بين المجموعتين فيما يتعلق بلغة التدريس فهي تشكل ضغط أكثر للطلاب الأجانب، وأيضاً

فروق في اتجاهاتهم نحو بيئة (المناخ) المنطقة التي تقع فيها الجامعة حيث شكل المناخ البارد ضغط أكبر للطلاب الأجانب.

2. Mouza (2015) "Perceived Stress of the Undergraduate Students in Greece Due to the Economic Crisis" (الضغوط لدى الطلبة الجامعيين في اليونان خلال الأزمة الاقتصادية)

هدفت هذه الدراسة تعرف فيما إذا ارتفع مستوى الضغوط لدى الطلاب اليونانيين الجامعيين في عام 2013 مقارنة مع عام 2009 بسبب الأزمة الاقتصادية. تكونت عينة الدراسة من (233) طالب جامعي (109 ذكور، 114 إناث) بالنسبة للعام الدراسي 2009، و (200) طالب (94 ذكور، 106 إناث) في العام الدراسي 2013. جميع الطلاب كانوا من اختصاص إدراة الأعمال. تم استخدام مقياس الضغوط الجامعية المطور من قبل Grandall et al. (1992). بينت الدراسة أنه بالنسبة لكلا السنتين فإن انتشار وشدة مستوى الضغوط الجامعية ارتبط مع الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية. كما بينت الدراسة أن الجنس والمدخول العائلي المتدني يرتبط مع مستوى عال من الضغوط لكلا الفترتين، مع ملاحظة وجود مستوى حاد من التوتر للعام 2013. الطلاب الذين يعيشون بعيداً عن عائلاتهم أبدوا مستوى عال من الضغط فقط في عام 2013، وأيضاً الأنشطة الأكاديمية كانت مصدر للضغط بالنسبة للعام 2013 أكثر من 2009.كما أشارت الدراسة أن مستوى الضغوط كان مرتفع عند الإناث بشكل دال إحصائياً أكثر من الذكور.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

يتضمن البحث المصطلحات الآتية:

1. قلق المستقبل Future Anxiety: الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالامن والطمأنينة نحو المستقبل (مسعود، 2006).

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

2. الضغوط النفسية Psychological Stress: يعرف لازاروس (Lazarus) (الوارد في العامرية، 2014، ص 10) الضغوط النفسية بأنها: قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر. ويعرفها الطريري (1994، ص9) على أنها "حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد".

أما إجرائياً فتعرف مصادر الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية، وتشمل كلاً من الضغوط الدراسية، والأسرية، والبيئة التعليمية، والإقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأمنية. التي تقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

3. طلبة جامعة تشرين Tishreen University Students: هم فئة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (19-25) سنة، والملتحقون بمختلف كليات جامعة تشرين للعام الدراسي 2015-2016.

منهجية البحث:

1- مجتمع البحث وعينته

يتمثل مجتمع البحث في جميع طلبة جامعة تشرين للعام الدراسي (2016-2017). وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغت (188) طالباً وطالبة، (95) من الذكور و(93) من الإناث.

2- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تشرين من الذكور والإناث ومن التخصصين النظري والتطبيقي، للعام الدراسي 2015-2016.

3- أدوات البحث والتحقق من خصائصها السيكومترية

1. مقياس قلق المستقبل

اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس النفسية المختلفة حول قلق المستقبل، قامت الباحثتان بإعداد مقياس القلق الذي شمل بصورته الأولية (28 بنداً)، وفيه حددت الباحثتان أربعة أبعاد للمقياس هي:

- البعد الأول: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، وهو يشمل العبارات من (1 إلى 9).
- البعد الثاني: القلق المتعلق بالصحة والموت، وهو يشمل العبارات من (10 إلى 16).
- البعد الثالث: القلق المتعلق بالتفكير في المستقبل، وهو يشمل العبارات من (17 إلى 21).
- البعد الرابع: القلق المتعلق بمشكلات الأزمة السورية، وهو يشمل العبارات من (22 إلى 28).

وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة بدائل (تقديرات) هي: (تنطبق عليَّ، تنطبق عليَّ أحياناً، لا تنطبق عليَّ). تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث إذ تتراوح الدرجات على المقياس بين (28) و (84) درجة، ويبلغ المتوسط الفرضي (56) درجة.

أولاً: صدق المقياس

تم حساب صدق مقياس قلق المستقبل في البحث الحالي بطريقتين:

أ- **حساب الصدق الظاهري Face Validity**: تم استخراج صدق المقياس الظاهري بعرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية في قسم الإرشاد النفسي/ كلية التربية جامعة تشرين. وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم تعديل بعض فقرات المقياس من الناحية اللغوية، ولم يتم استبعاد أي فقرة من المقياس حيث نالت جميع العبارات موافقة (80% وما فوق) من آراء المحكمين.

ب- **حساب الصدق البنائي Construct Validity**: قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن معاملات الارتباط جميعها موجبة ودالة إحصائياً إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (0.20-0.62). وهذه النتيجة تشير إلى أن العبارات تتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس

تم استخراج ثبات مقياس قلق المستقبل في البحث الحالي بطريقتين: أ- **معاملات ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's alpha**: تم حساب معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس وبلغت (0.84)، كما استخرج معامل ألفا لأبعاد

المقياس الفرعية وبلغت هذه المعاملات على الترتيب (0.60- 0.67- 0.52- 0.68)، وهذه النتيجة تؤكد ثبات المقياس.

ب- طريقة التجزئة النصفية Split – half reliability: تم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين وكان التقسيم على أساس العبارات الفردية والزوجية. وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين أنه بلغ (0.78) وتم تعديله باستعمال معادلة سبيرمان براون فأصبح (0.88). وهذه النتيجة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2. مقياس مصادر الضغوط النفسية

اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس النفسية المختلفة حول مصادر الضغوط النفسية، قامت الباحثتان بإعداد مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي شمل بصورته الأولية (75 بنداً)، توزعت كما هو موضح في الجدول (1):

جدول (1): مصادر الضغوط النفسية وأرقام البنود في الصورة الأولية للمقياس

أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود
الضغوط الأسرية	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
الضغوط الدراسية	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
الضغوط الاقتصادية	21,22،23،24،25،26،27،28،29،30	10
الضغوط الشخصية	31,32،33،34،35،36،37،38،39،40	10
الضغوط الاجتماعية	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	10
ضغوط البيئة التعليمية	51,52,53,54,55,56,57,58,59,60	10
الضغوط الأمنية	61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	15

التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (35) طالباً وطالبة، من مختلف الكليات ومن الجنسين، وبعد ذلك قامت الباحثتان بإيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس وفقاً للخطوات الآتية:

1- دلالات صدق الأداة

- الصدق الظاهري

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (7) محكمين من ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية في قسم الإرشاد النفسي بجامعة تشرين، وذلك للتحقق من وضوح فقرات المقياس ومدى ملائمتها للسمة التي يقيسها. واستعملت الباحثتان معياراً للإبقاء على الفقرة وهو حصولها على نسبة اتفاق (80%) فما فوق، وبناء على على ملاحظات الخبراء وآرائهم لم تستبعد أي فقرة من المقياس.

- الصدق البنائي للفقرات

قامت الباحثتان باستخراج علاقة البند بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، وقد حصلت جميع البنود على معامل ارتباط للفقرة بالمجموع الكلي بمدى يتراوح بين (0.84 – 0.40) باستثناء (15) بنداً هي: (7- 10- 32- 34- 37- 38- 39- 40- 53- 59- 63- 66- 67- 68- 72). وبعد حذف البنود التي أظهرت ارتباطاً

ضعيفاً، أصبح المقياس يتألف بشكله النهائي من (60) بنداً، وفقاً لمعيار "نناللي" (1978) Nunnally الذي يؤكد قبول الفقرة إذا كان معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (0.30) فأكثر. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (60) و(300) درجة

2- دلالات ثبات الأداة

لقد استخدمت معادلة ألفا كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لثبات المقياس. ويوضح الجدول (2) معاملات ثبات أبعاد المقياس وكذلك ثبات المقياس الكلي، وتشير النتائج إلى أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس للكل قد بلغت (0.96)، وهي نسبة ثبات مقبولة وعالية للقياس.

الجدول (2): معاملات الثبات لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية

مصادر الضغوط النفسية	معامل الثبات (α)
البعد الأول: الضغوط الأسرية	0.85
البعد الثاني: الضغوط الدراسية	0.81
البعد الثالث: الضغوط الاقتصادية	0.92
البعد الرابع: الضغوط الشخصية	0.74
البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية	0.88
البعد السادس: ضغوط البيئة التعليمية	0.89
البعد السابع: الضغوط الأمنية	0.80
ثبات المقياس ككل	0.96

النتائج والمناقشة

1- النتيجة المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.42)، وبلغت درجة الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 وبالتالي فإن الارتباط دال، وهذا يشير إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تشرين. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة قلق المستقبل ارتفعت معها درجة الضغوط النفسية. لا تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الحليم (2010) والتي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية وقد اعتبر الباحث بأنَ الضغوط النفسية التي عانى منها الطلبة ارتبطت بالحاضر وما يواجهه الفرد من تهديد في اللحظة الراهنة وذلك لا يعني تعميمه على المستقبل بالخوف والقلق منه. كما أنّ العينة تكونت فقط من (50) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية وبالتالي تختلف مع عينة البحث الحالي التي كانت أكبر عدداً ومن اختصاصات متعددة بالإضافة إلى أن عينة البحث الحالي تعيش ظروف الحروب منذ عدَة سنوات.

بينما تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت إليه نتيجة كل من دراسة بن الطاهر (2010) و رجيمي (2014) و اللحياني (2012) التي كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية. يمكن تفسير هذه النتيجة التي دلّت على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والضغوط النفسية بالرجوع إلى الأسباب المؤدية للقلق من المستقبل، حيث تعتبر ضغوط الحياة المختلفة عوامل مساعدة لحدوث قلق المستقبل، وهذا يتفق مع تمييز (سبيلبرغر، 1972) بين القلق والضغط النفسي فهو يرى بأنَ القلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدَث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير

خارجي ضاغط. أما الضغط فهو الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي. (عثمان، 2001، 100)

وبما أن الطلبة الجامعيين يعيشون في واقع مليء بالضغوط بكافة أنواعها والتي جاءت نتيجة للتقدم الحضاري المتسارع ولعدم الشعور بالأمان المرافق للحروب، هذا يؤدي إلى وجود مجموعة من التوترات والتهديدات التي تؤثر في قدرة الفرد على التحمل مما يؤثر بدوره على صحته الجسدية والنفسية، ويخلق نوعاً من الخوف والترقب يرتبط بالتفكير بالمستقبل وما الذي يمكن أن يحمله للفرد.

2- النتيجة المتعلقة بالفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول(3): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين الذكور والإناث في قلق المستقبل

	الذكور	الإناث	ت المحسوبة	درجة الحرية	درجة الدلالة
العينة	95	93	0.43 -	186	0.66
المتوسط الحسابي	58.40	58.98			
الانحراف المعياري	9.06	9.55			

من الجدول السابق، نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة بلغت 0.66 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث في القلق من المستقبل.

هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة بن الطاهر (2010) وعبد الحليم (2010) ودراسة سعدي وشريبه (2017) التي بينت عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل. يمكن تفسير هذه النتيجة أن المصادر المتنوعة لقلق المستقبل تكاد تكون واحدة بالنسبة للذكور والإناث، حيث يعيش الشباب حالياً في ظروف الحرب التي يمر بها المجتمع والتي أدت إلى ارتفاع مستوى البطالة وكثرة متطلبات الحياة وتعقدها، والخوف من المجهول والتفجيرات والأوضاع الأمنية الصعبة التي تجعل الشباب في حالة قلق دائم. وبذلك أصبح قلق المستقبل من الأمور التي تشغل الذكور والإناث على حدَ سواء.

- **النتيجة المتعلقة بالفرضية الثالثة:** لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة جامعة تشرين على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول(4): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية

	الذكور	الإناث	ت المحسوبة	درجة الحرية	درجة الدلالة
العينة	95	93	3.52	186	0.001
المتوسط الحسابي	180.30	160.59			
الانحراف المعياري	38.45	38.21			

من الجدول السابق، نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة بلغت 0.001 وهي أصغر من 0.05 وبالتالي توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية، وبما أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة الذكور (180.30) كانت أكبر من المتوسط الحسابي للإناث (160.59) فهذا يشير إلى أن الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور كانت أكبر منها لدى الطالبات الإناث.

لم تذكر نتيجة كل من دراسة بن الطاهر (2010) ودراسة عبد الحليم (2010) وجود فروق في الشعور بالضغوط النفسية لدى كل من الذكور والإناث. بينما أشارت دراسة Mouza (2015) إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية لصالح الإناث. تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة سعدي وشريبه (2016) التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين على مقياس الضغوط النفسية، ربما يرجع ذلك إلى أن الذكر في مجتمعاتنا يُطلب منه أن يكون مسئولاً عن تأسيس الأسرة وكل ما يتبع هذه المسؤولية من تأمين مدخول اقتصادي يساعده على تأسيس الأسرة الخاصة به؛ أو حتى تحمل مسؤولية عائلته من أبوين وأخوة صغار. وكل ذلك يشكل ضغوطاً تؤثر في الصحة النفسية للطلبة الذكور.

الاستنتاجات والتوصيات:

1. تفعيل خدمة الإرشاد النفسي للطلبة داخل الجامعات مما يساهم في التخفيف من آثار المشكلات الانفعالية المختلفة التي يمكن أن تواجه الطالب في المرحلة الجامعية ومنها قلق المستقبل والضغوط النفسية.
2. توفير برامج توعية حول طرق التعامل مع قلق المستقبل؛ ومصادر الضغوط النفسية والقدرة على مواجهته.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة طلبة الجامعة والتي تتعلق بشخصيتهم وتحصيلهم الدراسي نظراً لأهمية هذه الشريحة في تطوير المجتمعات.

المراجع

المراجع العربية

بن الطاهر، التيجاني. *مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل.* مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (1)، 2010، 262.285.

رجيمي، سامية. *مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة*. الجزائر: جامعة بسكرة. 2014.

الزبيدي، عبد القوي. *المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة صنعاء في الجمهورية اليمنية* . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 8، العدد(18)، 1998.

سعدي، ريما؛ شريبه، بشرى. *قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية* ، مجلة جامعة تشرين، مجلد (39)، العدد (3)، 2017.

سعدي، ريما؛ شريبه، بشرى. مصادر الضغوط النفسية *لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية* ، مجلة جامعة تشرين، مجلد (38)، العدد (5)، 2016.

شقير، زينب محمود. *مقياس قلق المستقبل*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1، 2005.

صبري، إيمان. *بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز* . المجلة المصرية للدراسات النفسية. مجلد 13، العدد (38)، 2003، 53.99.

الطريري، عبد الرحمن. *الضغط النفسي (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته).* الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة. 1994.

العامرية، منى نبهان. *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. جامعة نزوى: سلطنة عمان. 2014.

عبد الحليم، أشرف محمد. *قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب* . المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010، 335. 368.

عبد الحليم، أشرف محمد. *قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب* . المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010، 335. 368.

عثمان، فاروق السيد. *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي،القاهرة، 2001، 248.

القصبي، فتحية العربي. *مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة*، المجلة الجامعة، العدد(16)، مجلد 4، 2014، 141.166.

اللحياني، سميرة محمد حميد. *قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى*، مكة المكرمة: جامعة أم القرى، 2012.

محمد، هبة مؤيد. قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (27.26)، 2010، 372.321.

مسعود، سناء منير. *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل*، رسالة ماجستير، كلية التربية، مصر، 2006.

منصور، طلعت. أسس علم النفس. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1995.

المراجع الأجنبية

Kosheleva, Elena Yu., Amarnor, A. Josiah, Chernobilsky, Ellina: Stress Factors among International and Domestic Students in Russia. *Social and Behavioral Sciences. 200(22)*, 2015, 460-466.

Mouza, Anna-Maria. Perceived Stress of the Undergraduate Students in Greece Due to the Economic Crisis. *Social and Behavioral Sciences, 177 (22)*, 2015, 265-272.

Robotham, S. Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher Education, 56 (6)*, 2008, 735-746.

Zaleski, Z. *Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary Research*, Journal of Personality and Individual Differences, 21 (2),1996.174 -163