

الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج
دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري تيزي- وزو (الجزائر)
**Psychological stress and future anxiety For students who are
about to graduate**
**A field study at Mouloud Mammeri Tizi-Ouzou
University (Algeria)** Scientific research in Palestine: reality,
challenges, strategies

تاريخ النشر: 2021/12/30

تاريخ القبول: 2021 /07 /29

تاريخ الإرسال: 2021 /06 /21

رزيقة محذب¹، مليكة سليمان²Email : razika.mohdeb@ummtto.dz، الجزائر، تيزي وزو، مولود معمري، جامعةEmail : malikslimani35@gmail.com، الجزائر، تيزي وزو، مولود معمري، جامعة

الملخص:

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، إتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي وعلى عينة قوامها 150 طالب وطالبة بجامعة مولود معمري تيزي- وزو، ولقد تم تطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب بن محمد المشيخي (2009)، ومقياس الضغوط النفسية لفنستين وآخرون (1993). وأسفرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج. الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ قلق المستقبل؛ الطلبة المقبلين على التخرج.

المؤلف المرسل: رزيقة محذب، Email : razika.mohdeb@ummtto.dz

Abstract:

This study aims to determine the relationship between two variables; psychological stress and anxiety about the future among university students at the end of their cycle; and for that we proceeded to the descriptive method on a sample of 150 students; and for that we carried out two tests; 2009 "ghaleb ben mohamed elmachikhi" future anxiety test and the 1993.

Psychological stress test; the results of the study revealed the existence of a relationship between psychological stress and anxiety about the future among university graduates.

Keywords: Psychological pressure; anxiety for the future; Undergraduate students.

مقدمة:

تكمّن أهمية المرحلة الجامعية في كونها تحتل مكانة عالية في السلم التعليمي، وأن التعليم الجامعي يمثل قيمة عالية ووسيلة فعالة للنهوض بالمجتمعات المتخلفة وبالشباب الجامعي الذي هو عماد الأمة وأمانة في أعناق المجتمع، ومما لا شك فيه أن الجامعة تساهم إسهاما ملحوظا في بناء شخصية الطالب بما تقدمه من مناهج متطورة، وما توفره من علاقات إنسانية وتفاعل اجتماعي، ولذا يمكن القول أن شخصية الطالب تتبلور وتنضج خلال فترة الإعداد الجامعي هذا النضج الذي يشمل اتجاهات الطالب وقيمه وقدراته، فضلا عن حاجاته ودوافعه العديدة، وطلاب الجامعة الذين تبدأ أعمارهم في الغالب في الثامنة عشر تصل لديهم مظاهر النمو المختلفة إلى أعلى مستوياتها، فقدراتهم العقلية والمعرفية تتضح بشكل اكبر في هذه الفترة لاسيما القدرات التي تتطلب السرعة في الاستجابة والدقة في التذكر وكذلك النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي.



وعلى الرغم من ذلك يلاحظ على سلوك الطالب الجامعي مظاهر نمائية تنتج عن عدم الاستقرار الانفعالي؛ والتي تتمثل في صعوبة التوافق أو التوتر وشعور بالغربة وإحساس بالقلق، ويظهر القلق لدى الطالب الجامعي بشكل خاص في مظهرين أحدهما الخوف من الفشل في الدراسة؛ وثانيهما الخوف أو القلق من المستقبل المجهول وغير المحدد مما قد يؤدي إلى إعاقة التحصيل الأكاديمي لديه، وإلى ضعف تركيزه على المواد الدراسية، وإهماله للواجبات التعليمية والملل من المحاضرات، والخوف من الامتحانات والتي تمثل عوامل قد تؤدي إلى الرسوب في بعض الأحيان. (التل وأبو المغلي، 1997)

فالقلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي له تأثير سلبي على شخصيته ومستقبله وكلما زادت درجة القلق من المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريده الإنسان فإن ذلك يساهم في إحداث العديد من الاضطرابات لديه. (بدر، 2003)

وباعتبار أن القلق يعيق الإنسان وقدراته على التصرف إذ توضح الدراسات أن (25%) من الأفراد قد مروا بحالات من القلق في وقت ما من حياتهم، ويصيب القلق والاكتئاب (2-4%) من مجموع السكان، بل تؤكد البحوث المتقدمة ازدياد الاضطرابات النفسية والسلوكية وانتشارها يوما بعد يوم، والقلق من أكثر الحالات شيوعا ويمثل (30-40%) من مجموع الاضطرابات النفسية إذ تظهر البيانات الحديثة أن (30%) من مجموع السكان يعانون من أزمات واضطرابات نفسية وأن (70%) من الذين يشكون من اضطرابات العصاب هم في مرحلة الشباب، وأنه قد بلغت نسبة الذين يعانون من القلق (10-15%) من مجموع المرضى المراجعين للعيادات الخارجية، و(10%) منهم داخل المستشفيات (سليمان والخليلي، 2000).

ويؤكد بعض الباحثين على أن التفكير الناشئ عن قلق المستقبل يعد من العوامل التي تتشكل من دوافع قوية للتوتر والتعب العصبي الذي يسبب للفرد اضطرابات نفسية، وحالة من انعدام الأمن النفسي. (زهران، 1995).

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد نتيجة الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية وقلة الفرص للطلاب المتخرج من الجامعة، إضافة إلى أن كون معدلات بعض الطلاب متدنية وبالتالي تعتبر سببا لانعدام الحصول على فرصة العمل.

ويعد قلق المستقبل أو القلق من المستقبل أحد أنواع القلق إذ هو حالة نفسية تنتاب جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي ينتمون إليه، وإن قلق الفرد من المستقبل الذي ينتظره يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكانياته ويشل قدراته وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا، لاسيما لدى فئة الشباب الذين يهتمهم مستقبلهم ويلقبون كل آمالهم ونجاحهم بمدى رؤيتهم للمستقبل والتخطيط الناجح له، إذ نجد كثيرا من الدراسات والأبحاث التي تناولت ظاهرة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة والمقبلين على التخرج، ومن بين هذه الدراسات، نجد دراسة الباحث "محمود شمال حسن" (1999) بعنوان قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات العراقية، حيث شملت العينة (250) طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعدادة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق فيما يخص متغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل، إذ لا بد من التسليم بأن قلق المستقبل يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا ما يعني أن هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة، فقلق المستقبل يؤثر في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي، مما يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلا، وتكون تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد مما ينجم عنه توترات وضغوطات مختلفة تتمثل في الضغط النفسي.

فالتوتر النفسي والضغط النفسي خاصة يمنعان التكيف مع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي، فكيف الأمر بالنسبة للطلاب الجامعي الذي يعيش في توتر وضغوطات مستمرة والتي أصبحت تشكل جزء من حياته نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها خلال مساره الجامعي. فالضغط النفسي يحدث نتيجة لتعرض الفرد لمعوقات

وصعوبات تستلزم منه متطلبات كيفية قد تكون فوق احتماله وقدراته. فمن خلال محاولاته لتحقيق طموحاته، يعاني الشباب الجامعي عامة والمقبل على التخرج أي في السنة النهائية من الدراسة الجامعية الكثير من الضغوط يوميا، سواء اقتصادية انفعالية، اجتماعية، او شخصية، ويتعب نفسيا، فكريا وجسميا، وما يزيد من معاناته ما ينتظره بعد الجامعة والضغوطات التي سيلقاها مستقبلا، فمشكلات الجامعيين ليس من الضروري أن تظهر بعد التخرج فقد تبدو مؤشراتهما قبل التخرج (طالح، 2010).

وهذا ما يؤكده الباحث "التيجاني بن الطاهر" في دراسته (2010) بعنوان مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة التخرج، فتكونت عين دراسته من (814) طالبا وطالبة من السنوات النهائية بجامعة الأغواط بالجزائر باستعمال مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة للباحثة "زينب شقير"، ومقياس قلق المستقبل "زينب شقير" وكانت نتائج الدراسة كالتالي: إثبات وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية والقلق من المستقبل تبعا للجنس والتخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص. وكذلك أوضحت "دراسة هاملتون" أن طلاب الجامعة عينة مستهدفة للضغوط أهمها: ضغوط العلاقات، الضغوط الاقتصادية وضغوط الامتحانات والتلوث. (المشيخي، 2009).

ويذكر الباحث "سيلي" بهذا الصدد أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلبا أو ايجابيا على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط في هذا المجال أو من خلال متابعة البحوث التي قام بها الباحث "سيلي" في هذا المجال اتضح أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد. (الرشيد، 1999).

وأمام كل الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي، والتي تزداد حدتها عند إقباله على التخرج بسبب تخوفه مما ينتظره بعد الجامعة، والقلق على المستقبل،

خاصة وأن عددا كبيرا من المتخرجين يعانون من البطالة، والمشكلات الاجتماعية أكثر خطورة وأمام ضيق الحياة الاقتصادية والاجتماعية لدى المقبلين على التخرج، وتراجع الثقة بقدرة المجتمع والوطن على توفير منصب يتلاءم مع قدراته وتكوينه، ينجم عن ذلك ضعف ثقة الطالب بنفسه والتفكير بالاستسلام، والتشاؤم، والنظرة السلبية للمستقبل. وهكذا يمكن القول إن الطالب الجامعي المقبل على التخرج يواجه مجموعة من التوترات والضغوطات التي تكون حاجز بينه وبين طموحاته المستقبلية، وتعتبر معرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع والكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين خاصة إذا تعلق الأمر بفئة مهمة من المجتمع ألا وهي الطالب الجامعي.

لذا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

● هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تبعا للجنس لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج؟

1- فرضيات البحث:

● توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تبعا للجنس لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.



2- أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إل الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لديهم.
- معرفة أو الكشف عن الفروق الموجودة فيما يخص الضغوط النفسية وقلق المستقبل بين الذكور والإناث.

3- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة اجرائيا:

- الضغوط النفسية: هي عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد، وهي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي المقبل على التخرج على مقياس إدراك الضغط النفسي للباحثين (لفنستين وآخرون (P.S.Q))
- قلق المستقبل: هو نوع من الخوف من المستقبل الذي يظهر من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي المقبل على التخرج عند الإجابة على بنود مقياس قلق المستقبل للباحث "غالب محمد علي المشيخي" (2009)
- الطالب الجامعي المقبل على التخرج: هو ذلك الطالب الجامعي المقبل على التخرج والذي التحق بمرحلة التعليم العالي، والذين تتراوح أعمارهم بين (23 إلى 31 سنة) ومدة دراسته فيها تدوم ثلاث أو أربع سنوات إلى خمس سنوات وذلك حسب النظام والتخصص، المقبلين على التخرج.

4- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تم اجراء بحثنا في جامعة مولود معمرى -تيزي وزو قطب «حسناء» (Hasnaoua) «باسطوس» (Bastos) و«تامدة» (Tamda)
- الحدود الزمانية: كان زمن إجراء البحث في بداية شهر أفريل إلى غاية نهاية شهر ماي سنة 2016.

5. الدراسة الميدانية:

-المعاينة: نعي بها اختيار عينة البحث الممثلة للمجتمع الاصلي، ويعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث عادة وهذا بتحديد مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي سيدرسها. (ملحم، 2002) ومن أجل اختيار عينة بحثنا اعتمدنا على طريقة الاختيار القصدي.

ولقد اخترنا عينة البحث على أساس الشروط التالية:

- يتراوح عمر كل طالب بين (23-31) سنة

-أفراد العينة هم طلبة مقبلين على التخرج.

-أخذ بعين الاعتبار متغير الجنس (ذكور وإناث)

-كل أفراد العينة من جاعة مولود معمر تيزي وزو.

-المجتمع الاصلي: يتمثل المجتمع الاصلي لدراستنا في كل الطلبة المقبلين على التخرج للسنة الجامعية 2016 في جامعة مولود معمر تيزي- وزو (قطب حسناوي، قطب باسطوس، قطب تامدة) والذي أخذنا منه عينة دراستنا.

-حجم وخصائص العينة:

تم اختيار عينة البحث والتي تتكون من (150) طالب وطالبة مقبلين على التخرج

وفيما يلي سنوضح خصائص العينة من خلال الجداول تبعا للسن، الجنس والتخصص:

الجدول 1: يمثل توزيع الأفراد حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	63	42%
الإناث	87	58%
المجموع	150	100%



المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج التحليل الاحصائي للبيانات الخام

انطلاقا من الجدول رقم (1) نلاحظ أن أغلبية الطلبة هم بنات وبنسبة (58%) من مجموع أفراد العينة، أما نسبة الذكور (42%) من مجموع أفراد العينة.

جدول 2: يمثل توزيع الأفراد حسب السن

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
25-23	101	67.33%
28-26	43	28.66%
31-29	6	4%
المجموع	150	100%

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج التحليل الاحصائي للبيانات الخام

انطلاقا من الجدول رقم (2) نلاحظ أن أغلبية الطلبة تتراوح أعمارهم ما بين (25-22) سنة ويمثلون نسبة 67.33% من مجموع أفراد العينة، ويلها مباشرة نسبة الطلبة التي تتراوح أعمارهم ما بين (28-26) سنة والتي تقدر بـ 28.66%، تلها الفئة القليلة من مجموع أفراد العينة، وهم الذين يبلغون من العمر ما بين (31-29) سنة بنسبة 4%.

جدول 3: توزيع الأفراد حسب الكليات

الكليات	التكرارات	النسب المئوية
كلية علوم إنسانية واجتماعية	40	26.7%
كلية الآداب	8	5.33%
كلية اللغات الأجنبية	20	14%
كلية الطب	11	7.33%
كلية العلوم الدقيقة	26	17.33%
كلية الرياضيات والإعلام الآلي	44	29.33%
المجموع	150	100%

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج التحليل الاحصائي للبيانات الخام
من خلال الجدول رقم (3) أن أغلبية الطلبة يدرسون في كلية الرياضيات
والإعلام الآلي بنسبة 29.33%، ثم تليها كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بنسبة
26.7%، ومن ثم كلية العلوم الدقيقة 17.33% ثم كلية اللغات الأجنبية بنسبة 14%،
ومن ثم كلية الطب بنسبة 7.33%، وفي الأخير نجد كلية الآداب بمسبة 5.33%.

6-منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي، لكونه أكثر استخداما في العلوم
النفسية والاجتماعية والتربوية، وكذلك هو الأنسب لهذه الدراسة، حيث يصف قلق
المستقبل والضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين وصفا دقيقا، ويعبر عن هذه
المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها، واختيار
فرضيات الدراسة، فهو أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية
توضيح خصائصها، ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر
الأخرى.

7- أدوات جمع البيانات:

- مقياس الضغط النفسي: لفنستين وآخرون (1993).

يتكون من 30 عبارة تميز منها نوعين من البنود، مباشرة وغير مباشرة، البنود المباشرة
تتمثل في 22 عبارة وهي التي تحمل الارقام التالية: 2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-
18-19-20-22-23-24-26-27-28-30. وهي تدل على وجود ضغط مرتفع عندما يجيب
عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر ادراك الضغط المنخفض عندما
يجيب عليها بالرفض.

البنود غير المباشرة تتمثل في 8 عبارات وتحمل الارقام التالية: 1-7-10-13-17-21-25-
29. تدل على وجود مؤشر ادراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى
مؤشر ادراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.



قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس ليفانستين وهذا بحساب معاملات الارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي التي تتراوح ما بين (0.57-0.72) عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05.

أما لثبات المقياس فاعتمدنا على معامل ألفا كرومباخ الذي يقارب 0.87. فنستنتج أن المقياس ذو ثبات مرتفع وصدق عال يمكن الاعتماد عليه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

- مقياس الباحث "غالب بن محمد علي المشيخي" لقلق المستقبل.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة تندرج تحته خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كما في الجدول التالي:

جدول 4: يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد الأول: التفكير السلبي اتجاه المستقبل	1-6-11-16-21-26-31-36	8
2	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	12-17-22-27-32-37-41 2-7	9
3	البعد الثالث: القلق من الأحداث الضاغطة	3-8-13-18-28-33-38-42	9
4	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	4-9-14-19-24-29-34-39	8
5	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	15-20-25-30-35-40-4 5-10	9
	الدرجة الكلية		43

المصدر: غالب بن محمد علي المشيخي (2009)

قمنا بالاعتماد على حساب الصدق على صدق الاتساق الداخلي وهذا بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من مقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية فوجدناها تتراوح ما بين (0.54-0.79) عند مستوى الدلالة 0.05.

- معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له فكانت تتراوح ما بين (0.65-0.81) عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05.

- أما معاملات الارتباط بين كل من عبارات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.64-0.87) عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05. وهي قيم مرتفعة تدل على صدق المقياس.

- أما بالنسبة لمعامل الثبات فاعتمدنا على معامل ألفا كرومباخ الذي يقارب 0.86 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

لكل بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة، ونظرا لطبيعة بحثنا، قمنا باستخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء (SPSS) وهو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في العينة الكبيرة. (الزغبى، 2006).

معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، و T test لدراسة الفروق.

9- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:
توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

جدول 5: يمثل العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

البيانات المتغيرات	العينة	معامل ارتباط (ر)	الدالة محسوبة	الدالة المعتمدة	القرار
الضغط النفسي	150	0.58	0.00	0.01	دالة
قلق المستقبل					إحصائية

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الارتباط (0.58) وهي دالة إحصائية لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا 0.01 وهذا يعني أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغط النفسي لدى طلبة الجامعيين المقبلين على التخرج لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وبهذا يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

ونفسر هذه النتيجة على انه كلما كان مستوى القلق مرتفعا كلما أدى إلى زيادة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي مما ينعكس على صحته سواء على الناحية النفسية أو الجسمية أو السلوكية، وهذا ما قد يؤدي إلى نظرتة للحياة المستقبلية بتشائم وسلبية، ما ينتج عنه اهتمام متدن بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى، وكذلك نجد أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائما وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض، ويشعر بالإحباط واليأس مما يؤثر عليه سلبا وبالتالي يضطرب لديه التفكير.

وتتفق نتيجة فرضيتنا هذه مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات كدراسة الباحث "مسعود" (2006) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كما هدفت الى الكشف عن الفروق بين الذكور في قلق المستقبل، حيث تكونت عينة الدراسة من (599) طالبا وطالبة من طلبة

المدارس، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير على التفاعل بين الجنس ونوع التعليم وقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية وقد بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل. (مسعود، 2006).

كما اتفقت نتائج بحثنا مع دراسة الباحث "بدوي" (2013) تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسة المسائية في الجامعة، هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في كليتي الآداب والتربية بجامعة الملك خالد، وتكونت العينة من (200) طالبة من كليتي الآداب والتربية بجامعة الملك خالد، استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية. (بدوي، 2013).

إضافة إلى دراسة الباحث "التيجاني بن طاهر" (2010) تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة التخرج، فكانت عينة الدراسة تتكون من 814 طالبا وطالبة من السنوات النهائية بجامعة الأغواط بالجزائر. فاستخدم الباحث مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة، ومقياس قلق المستقبل لزنب شقير، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: اثبات وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود اختلاف في مصادر بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

كما جاءت نتائج دراستنا متفقة مع دراسة الباحث "أشرف محمد عبد الحليم" (2010) تحت عنوان: قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل المتغيرات الثلاث، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث فيما يخص القلق من

المستقبل وكانت عينة الدراسة تتكون من (50) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية
جامعة عين الشمس بالقاهرة.

وكانت نتائج الدراسة، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية
وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الضغط النفسي تبعا للجنس لدى الطلبة
الجامعيين المقبلين على التخرج.

جدول 6: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق فيما يخص الضغط النفسي
تبعا للجنس.

البيانات المتغير	العينة	الحسابي المتوسط	المعياري الانحراف	قيمة "t"	القيمة المحسوبة الدلالة	المعتمدة القيمة الدلالة	الدالة
الضغط النفسى	إناث	69.93	9.809	-1.137	0.24	0.05	دالة
الضغط النفسى	ذكور	67.93	9.807				

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج spss

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة (ت = -1.137) وهي غير دالة
إحصائيا لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.24) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا
(0.05) وهذا يعني انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في
الضغط النفسي، أظهرت النتائج عدم فروق متغير الضغط النفسي حيث كانت غير دالة
إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة لم
تتحقق.

نفسر هذه النتيجة إلى تعرض كل من الطالبات والطلاب الجامعيين المقبلين على التخرج للضغط النفسي باعتبارهم أنهم من نفس فئة المجتمع ويشتركون في خصائص متماثلة، إضافة إلى الضغوط التي تفرضها عليهم طبيعة المرحلة العمرية من النمو وطبيعة النظام التعليمي الجامعي، ضف إلى ذلك انجاز مذكرة التخرج التي تتطلب استعدادا نفسيا وفكريا وظروف اقتصادية واجتماعية معينة لإنجازها، كما نجدهم يتعرضون إلى مشاكل عاطفية وأسرية مما يزيدهم من شدة الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة الباحثين "دخان والحجار" (2006). وهدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير المتغيرات في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم. وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة من كليات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ومستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (دخان وحجار، 2006).

كما نجد دراسة "الباحث داود وحميدي" (1997) حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (320) طالبا وطالبة واستخدم معامل الارتباط حيث أظهرت وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدى.

كما نجد دراسة الباحثين "الأحمد وملحم" (2009) التي حاولت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية المستهدفة بالدراسة، وكذلك هدفت إلى تحديد قدرة هذه السمات على التنبؤ بدرجة الضغوط

النفسية لدى عينة من طلبة جامعتي دمشق والقرات، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية (الأحمد، وملحم، 2009).

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وتنص هذه الفرضية على مايلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تبعاً للجنس لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

جدول 7: يمثل اختبار (T) لدلالة الفروق فيما يخص قلق المستقبل تبعاً للجنس.

القرار	قيمة الدلالة المعتمدة	قيمة الدلالة المحسوبة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات	
							قلق المستقبل	إناث
دالة	0.05	0.03	-	14.15	78.00	87	قلق المستقبل	ذكور
			2.135	12.97	73.23	63		

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج spss

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة (ت= 2.135-) وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.03) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا (0.05) وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير قلق المستقبل والفرق لصالح الإناث حيث أن المتوسط الحسابي للإناث (78.00) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للذكور (73.23) وعليه يمكن القول إن الفرضية الثانية تحققت.

نفسر هذه النتيجة على أن الذكور لديهم القدرة على تخطي العقبات في المستقبل وهم قادرون على وضع خطط مستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات والمبادرة على حلها أكثر من الإناث، فهذه الأخيرة في الغالب لا تضع أهداف محددة، فهي تخاف في التفكير من المستقبل فيما سيحمله لها وماذا سيحدث لها بعد التخرج، أي بعد سنين من الدراسة وفي بعض الأحيان نجدها قلقة من تقدم سنّها (أي

حوالي 30 سنة) أو أكثر وهي لم تتزوج لم تكون أسرة وفرص العمل قليلة ونسبة البطالة في ارتفاع مما يولد فيها الإحساس بالقلق وفقدان معنى الحياة والتفكير الزائد في المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات كدراسة "الباحث العكاشي" (2000) التي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة مكونة من (230) طالبا وطالبة من طلبة جامعة المستنصرة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات، أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال إحصائيا كما بينت النتائج وجود فرق دال إحصائيا في مستوى قلق المستقبل يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وعدم وجود فرق دال إحصائيا في مستوى قلق المستقبل يعزى لمتغير التخصص الدراسي. (عكاشة، 2000).

إضافة إلى دراسة "الباحث السبعواوي" (2007) التي هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، تكونت عينة الدراسة من 578 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، أظهرت نتائج الدراسة أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تكن العلاقة الارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ومتغير التخصص. (السبعواوي، 2007).

كما نجد أيضا دراسة ""الباحث العجيجي" (2004) التي كانت تحت عنوان بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك مسعود فهدت الدراسة إلى بناء أداة تقيس قلق المستقبل في مجتمع بدأت التغيرات والصعوبات تدخل في كل جانب من جوانبه، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو حتى سياسية، شملت عينة الدراسة على (205) طالب و(250) طالبة، ومن بين النتائج التي أظهرتها الدراسة نجد منها: وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث. (العجيجي، 2004، ص 58).

ضف إلى ذلك دراسة "الباحث العزاوي" (2002) التي تهدف إلى بناء مقياس لقلق المستقبل لدى طلبة الصف الإعدادي والتعرف على مستويات القلق، كما هدفت إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي، وعلى التعرف على الفروق بين قلق المستقبل لدى الطلبة بمتغيري الجنس والتخصص، تألفت عينة الدراسة من (481) طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها وجود فروق ذات دالة إحصائية في متغير الجنس بين الذكور والإناث وكان لصالح الإناث. (العزاوي، 2002).

10. خاتمة:

أمام كل الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي، والتي تزداد حدتها عند إقباله على التخرج بسبب تخوفه مما ينتظره بعد الجامعة، والقلق على مستقبله، خاصة وأن عددا كبيرا من المتخرجين يعانون من البطالة، والمشكلات الاجتماعية أكثر خطورة وأمام ضيق الحياة الاقتصادية والاجتماعية لدى المقبلين على التخرج، وتراجع الثقة بقدرة المجتمع والوطن على توفير منصب يتلاءم مع قدراته وتكوينه، ينجم عن ذلك ضعف ثقة الطالب بنفسه والتفكير بالاستسلام، والتشاؤم، والنظرة السلبية للمستقبل، وعلى هذا الأساس قمنا باقتراح بعض التوصيات التي يمكن بها مساعدة الطلبة الجامعيين في المستقبل القريب فمناها:

-تأسيس قسم الارشاد والتوجيه النفسي بالكليات، بهدف البحث ومناقشة المشاكل المستقبلية للطلاب الجامعي، ومساعدته على حلها عن طريق الاهتمام بصحته النفسية من طرف المصالح المختصة بشؤون الطلبة داخل المؤسسات الجامعية، وكذا مساعدته على التخلص من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية، والبحث على روح التفاؤل والثقة بالنفس والمستقبل.

-ضرورة توجيه الطلاب بالثقة في قدراتهم وفي أنفسهم، وعلى بذل المجهودات والمثابرة في العمل والكفاح من اجل احراز النجاح.

-التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية للطالب عن طريق اجراء مجموعة من البحوث النفسية والاجتماعية، عن طريق اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تتناول شريحة الطلبة الجامعيين، مع الاهتمام بالمتغيرات التي لها علاقة بشخصيتهم وتحصيلهم الدراسي.

🌈 قائمة المراجع:

1. أحمد امل، وملحم مازن. (2009). الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية. بحث مقدم للمؤتمر العلمى النفسى التربوى. كلية التربية. القاهرة.
2. بدوى ولاء، محمد. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. مصر.
3. التل، سعيد. (1997). قواعد الدراسة في الجامعة. (1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
4. توفيق الرشيد، هارون. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. برامج لمساعدة الذات في علاجه. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
5. دخان، نبيل وحجار، بشير. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية.
6. الزغبى، محمد بلال. (2006). النظام الاحصائى، فهم وتحليل البيانات الإحصائية. الطبعة الرابعة. الاردن: دار وائل للنشر.
7. السبعوى، فضيلة. (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، بغداد.
8. طالج، نصيرة. (2011). أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسى، جامعة تيزى وزو، الجزائر.

9. عبد السلام زهران، حامد. (1995). علم النفس النمو والطفولة. (5). القاهرة: دار علم الكتاب.
10. العجمي، نجلاء. (2004). بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض المملكة العربية السعودية.
11. العزاوى، نبيل. (2002). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
12. عكاشة، احمد. (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
13. عودة احمد، سليمان والخليلى. (2000). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. الاردن: دار الامل للنشر والتوزيع.
14. محمود إبراهيم، بدر إبراهيم. (2003). مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. القاهرة- مصر.
15. مسعود، سناء. (2006). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.
16. المشيخي، غالب بن محمد. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
17. ملحم، سامي. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.