الإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

م.د. تهاني أنور اسماعيل السريح

كلية التربية للعلوم الإنسانية _ جامعة البصرة

allp954616@gmail.com

تاريخ الاستلام : ٢٠٢٠/٧/٢٨/١٧٤

تاريخ القبــول : ٢٠٢٠/٨/٢٣/١٩٤

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

المستخلص :

يستهدف البحث الحالي تعرّف العلاقة الارتباطية بين متغيري الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة . وقد تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبا وطالبة تم إختيارهم بصورة عشوائية من قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) ، وتم تطبيق المقياسين اللذين تبنتهم الباحثة (مقياس الإجهاد الفكري ، الزبيدي ٢٠١٥) و (مقياس قلق المسقبل ، البديري ٢٠٠٩) وبعد استكمال الخصائص السيكومترية للمقياسين تم تطبيقهما بصورتهما النهائية على عينة البحث . وتوصلت النتائج الى أنّ عينة البحث لديها مستوى متوسط من الإجهاد فكري ومستوى مرتفع في القلق من المستقبل، وأن هناك دلالة إحصائية في الفروق تبعاً لمتغير الجنس في المتغيرين ولصالح الذكور، كذلك أثبتت النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرين تشير الى تأثير أحدهما في الآخر.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الفكري، قلق المستقبل، طلبة الجامعة.

Intellectual Stress and its Relationship to Future Anxiety among University Students

Dr. Tahani Anwar Ismael AL-sureeh

College of Education for the Humanities

allp954616@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the correlation between the variables of intellectual stress and future anxiety among a sample of students from the College of Education for Humanities / Basra University. The research sample consisted of (150) male and female students who were randomly chosen from the Department of Psychological Guidance and Educational Guidance for the academic year (2019 - 2020), and the two measures adopted by the researcher (measure of intellectual stress, Al-Zubaidi 2015) and (future anxiety scale, Al-Budeiri 2009) were applied. After completing the psychometric properties of the two measures, they were finally applied to the research sample. The results concluded that the research sample has intellectual stress and anxiety from the future, and that there is a statistical significance in the differences according to the gender variable in the two variables and for the benefit of males.

Key words: intellectual stress, future anxiety, university students.

التعريف بالبحث

مُشكلة البحث:

يحدث الإجهاد الفكري من جراء ضغط العمل وفقدان القدرة على الإبتكار والتركيز وضعف تذكر المعلومات السابقة ، مما يؤثر على إنتاجية الفرد بشكل عام والطالب بوجه خاص من الناحية العلمية والتحصيلية ، يرتبط بذلك معوقات تحول بين الطالب ودوره في المجتمع من الناحية الإقتصادية والسياسية والإجتماعية والأمنية والنفسية ، وهذا بدوره يؤدي الى شعور الطالب بعدم قدرته على تأدية المستوى الذي يطمح إليه وبذلك فأن العلاقة التي تربط الطالب بدراسته تأخذ أبعاداً سلبية تؤثر في تفكيره وتنعكس على حياته الدراسية وهذا الإحساس بالعجز الذي يرافقه استنفاد الجهد الفكري يؤدي بهم الى القلق من المستقبل .

ويشكل المستقبل لدى الشباب هاجسا يبعث على القلق، فأما أن ينظر الفرد الى مستقبله بتفائل وأمل، وأما بتشاؤم ويأس. فقلق المستقبل من الممكن أن يشغل فكر الشباب وتعطل أدوارهم.

إنّ طلبة الجامعة هم العنصر الأساسي في العملية التعليمية، وهم مادتها الخام وهم هدفها إذ يتفاعلون مع قدرتها العلمية وتوجيهها التربوي بهدف إعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل . ومن دواعي الحذر أصبح قلق المستقبل ظاهرة مستشرية لدى فئة الشباب الجامعي ، وهذا ما تؤكد عليه وسائل الاعلام وما لهذه الظاهرة من وسائل مختلفة على الأفكار والسلوك خاصة في هذه المرحلة الحرجة ، فيُعد بحد ذاته مشكلة تستدعي الدراسة والفحص والتقصي في هذا الجانب.

ومن هنا ينطلق إحساس الباحثة وتبرز مشكلة بحثها الحالي كونها نابعة من واقع المجتمع الذي يعيش فيه الطلبة ، ولأنها تدرس شريحة مهمة من شرائح المجتمع تمثلت بطلبة المرحلة الجامعية الذين يواجهون متطلبات الحياة المليئة بالضغوط النفسية لذا انطلقت مشكلة البحث الحالي من التساؤل التالي :(هل إنّ الاجهاد الفكري يرتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة؟)

أهمية البحث:

إنّ القلق أو الخوف من المستقبل مع الآخرين في الحياة الإجتماعية بصورة عامة ومع الزملاء والزميلات بصورة خاصة يعكس شعوراً بالقلق والعصبية كالتوتر ، وعدم الارتياح ، والخجل المتمثل بقلق المستقبل ، ويتميز الذين لديهم هذا النوع من القلق بضعف إدائهم فهم أقل رغبة في العمل بشكل عام ، ولديهم ميل واضح بتجنب العلاقات الإجتماعية وعدم القدرة على تكوين صداقات جديدة ، ويفضلون البقاء مع الأسرة بسبب الصعوبات التي يواجهونها وفي العلاقات المتطرفة من قلق المستقبل قد تنتاب المصاب بعض الأفكار التي تجهد فكره بشكل سلبي وترافقه إضطرابات قلق أخرى .

لذلك نرى المتخصصين بالعلوم المختلفة ولاسيما المتخصصين بعلم النفس قد كثفوا من بحوثهم وجهودهم ليتوصلوا الى إعتبار الإجهاد الفكري نوعا من التغير الفسيولوجي الذي ممكن أن يحصل خلال العمل لدى الفرد ، ويوجد أيضاً إختلاف من حيث شدة هذا الإجهاد تعود الى نوعية الأنشطة العقلية التي يمارسها ، حيث تبين أن لبعض المواضيع كالرياضيات تأثيراً كبيراً في إجهاد الفكر مقارنة بالمواضيع الأخرى . (فالون ، ١٩٨٠ : ٤٢) (fallon ، ١٩٨٠ : ٤٢)

والإجهاد الفكري يُعد أمراً طبيعياً إذ ينشأ عن إنجاز الأعمال ، والذي يشكل سبباً في الشعور بحالة من القلق بالتفكير بالمستقبل مما يجعل له أثراً بالغ السوء في زيادة الإجهاد الفكري . (رشيد ، ١٩٩٣ : ٨٦)(Rasheed،١٩٩٣: ٨٦)

ونالت المرحلة الجامعية قدراً مهماً من الإهتمام بوصفها المرحلة النهائية لمعظم الطلبة وأرقاها درجة علمية وقيادية قياساً بالمراحل الدراسية الاخرى ، إذ تُعد شريحة الشباب من الشرائح المهمة في المجتمع وذلك بإعتبارهم أمل المستقبل ، وبناة الأمة ، وكلما وجدنا مجتمعاً ناجحاً في تطور وتقدم هذه الفئة ، نجد أن مستقبله متطور وذو غد مشرق .

ومما تقدم تأتي أهمية البحث الحالي لتعرّف طبيعة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ومدى إرتباط هذا المتغير بالإجهاد الفكري لديهم ، بالشكل الذي يسهم في مساعدة الطلبة للتغلب على المصاعب التي تواجههم ، وذلك لبناء عناصر فاعلة تسهم في خدمة المجتمع .

وقد تبين من بعض الدراسات مانسبته (٢٥ %) لدى الأشخاص الأسوياء ظهر عليهم في مراحل ما من حياتهم نوعاً من الخوف وقلق حول مايخص مستقبلهم ، وكذلك يصيب نسبة (٢-٤ %) من مجموع السكان ، وتشير الدراسات الى إزدياد هذه الإضطرابات وإنتشارها ، وقلق المستقبل في وقتنا الحاضر من أكثر حالات القلق شيوعاً . (سليمان ، ٢٠٠٠ : ٢٢٩) (Solayaman ، ٢٠٠٠ : ٢٢٩)

الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث:

١- يدرس البحث الحالي عينة فعالة في المجتمع التي تتمثل بطلبة الجامعة الذين هم شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، إذ يقع عليهم بناء مستقبل العملية التربوية في المجتمع ومن ثم فأن دراستها تشكل محوراً مهماً في البحوث العلمية.

٢- يُعد هذا البحث إضافة جديدة للدراسات التي تناولت كلاٌ من الإجهاد الفكري أو قلق المستقبل لدى الطلبة .

٣- تزويد الطلبة بالمعلومات الكافية والسبل الكفيلة لتلافي المشاكل النفسية ، ورسم خطط مستقبلية لكي لايقعوا في مشاكل نفسية في المستقبل .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

١- مستوى الإجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة .

٢- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

٣ – دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، أناث) .

٤- الدلالة الاحصائية للعلاقة الإرتباطية المحسوبة بين الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة ، للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور-إناث) ، للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) .

تحديد المصطلحات:

أولاً / الإجهاد الفكري**Intellectual stress**

١ – عرفه لازاروس وفولكان ١٩٨٠ :

هو نوع من الأعياء والتعب الذهني يكون نتيجة لمجموعة من المثيرات سواء فكرية ، إيجابية ، و سلبية يصعب تصديها ، أو تجاوزها . (لازروس ، ١٩٨٤ : ٢١٥) (Lazaroos ، ١٩٨٤ : ٢١٥)

٢ – عرفته المنظمة الهولندية للأبحاث العلمية ٢٠٠٠ :

ضمور في قدرة الفرد لتذكر مامر به من خبرات سابقة القدرة ، أو على شكل عجز وظيفي يصاحبه قابلية لحد ما القدرة للملاحظة والإنتباه . (الزبيدي ، ٢٠٠٠ : ٢٣٢)

(Alzubydee , 2000 : 232)

٣ – عرفه غانم ٢٠٠٩ :

إحساس متواصل ودائمي بضعف نفسي عام ، وارهاق ، والأعياء التام ، فنرى الفرد في وضع شبه دائم من الخمول ، والكسل ، وتعب مستمر لأقل مجهود ينهض به . (غانم ، ٢٠٠٩ : ٤٢٣) (Ganiem ، ٢٠٠٩ : ٤٢٣)

تعريف الباحثة النظري :

شعور لدى الفرد بتعب ذهني ، وعدم قدرة على أداء المهام الدراسية التي يتطلب أداؤها الملاحظة والإنتباه والتركيز .

التعريف الإجرائي :

مجموع درجة الطالب الكلية التي يحصل عليها من خلال الإستجابة على فقرات مقياس الإجهاد الفكري.

ثانياً / قلق المستقبل **Anxiety Future**

١ – عرفه **Could** ، ١٩٦٥ :

أنــه رد فعــل لخــوف مرتقــب يحدث نتيجة الإرتبــاك والإضــطراب . Could , 1965) : 30)

٢ – عرفه ، ١٩٧٢ **Kagan** :

هو عبارة عن شعور غير سار ، وغير معروف ، ولايهتم بالحاضر وإنما كل تفكيره في المستقبل. ((Kagan 320 : 1972 ,

٣ – عرفه العوادي ١٩٩٢ :

هــو خــوف لامنطقــي يكون نتيجة توقــع تهديــد ، أو إحتمــال حــدوث خطــر يهدد حياة الإنسان نفسه ، أو لغيره ، أو ممتلكاته . (العوادي ، ١٩٩٢: ٥٢) (**Alawady**، ١٩٩٢ : ٥٢)

التعريف النظري للباحثة:

شـــعور بحالة من عدم الارتيـــاح، واضـــطراب متعلق بما سيحدث في المســـتقبل ينتج عنه انشـــغال فكـــر الفرد، ويؤدي الى توقع اشياء سلبية.

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

هـو الدرجـة التـي يحصـل عليـه المسـتجيب (الطالـب – الطالبـة) علـى مقيـاس قلـق المسـتقبل المعـد لأغراض هذا البحث .

أولاً : إطار نظري

أ / نظريات فسرت الإجهاد الفكري

1 – نظرية هانس سيلي ١٩٨٣ :

أستعمل مفهوم الإجهاد في المواقف التي يكون الفرد فيها واقعاً تحت إجهاد إنفعالي ، أو نفسي ، أو جسمي ، فإذا طالت مدة هذه المجهدات وجد فيها الشخص النفور وعدم التقبل فأنها تؤدي الى إضطرابات سايكوسوماتية مثل القلق والإكتئاب ، ورغم الأضرار النفسية ، والجسمية للإجهاد نجد سيلي يطلق عليها توابل الحياة ، ويرى أن غيابها يعني الموت . (لازاروس ، ١٩٨٤ : ٨٣) (Lazaroos ، ١٩٨٤ : ٨٣)

ويوضح سيلي أن الإجهاد هو ليس ذو طبيعة فيزيائية فقط بل ذو طبيعة انفعالية أيضاً مثل الحب والكره والفشل والخوف . (سيلي ، ١٩٨٣ : ١٠) (Selly ، ١٩٨٣ : ١٠)

وقد قسم سيلي الإجهاد الذي يتعرض له الفرد الى ثلاثة أقسام (الإجهاد النفسي ، الإجهاد الإجتماعي ، الإجهاد الفكري) ، والإجهاد الفكري لأي موقف من مواقف الحياة لايمكن فهمه إلا من خلال علاقته بوجهة نظر الفرد بنفسه ومدى إتصاله بحياته ونموه النفسي . (سيلي ، ١٩٨٣ : ١٠) (Selly ، ١٩٨٣ : ١٠)

٢ – نظرية ريشارد ولازاروس ١٩٨١ :

يؤكد لازاروس أن الأحداث قد تكون مجهدة بالنسبة لشخص ما في حين هي عادية بالنسبة لشخص آخر ، وأن هناك أسباباً مباشرة كضغوط الحياة ، وأخرى غير مباشرة تؤثر في الإجهاد مثل إساءة إستخدام العقاقير، والمثيرات الفيزياوية كالفوضى والضوضاء . (، ١٩٨٦ : ٣٣ Rybash & Koodin)

والإجهاد يحدث لعدم قدرة الفرد على التكيف لمتطلبات حياته ، و يظهر عندما يكون الفرد في موقف يدرك انه في حالة تهديد وتحد لقدراته ، ومن هنا يأتي تفسير مقدار الإختلافات الفردية في إستجابته للمجهدات . (الزبيدي ، ٢٠٠٠ : ٢٨) (Alzubydee ، ٢٠٠٠ : ٢٨)

أكد لازاروس على التنظيم المعرفي ، وتقييم الإنفعال ، وعند التعامل مع المجهدات شيئاً يتضمن إستخدام إستراتيجيات مناسبة لها ، وأن التعامل مع المجهدات من شأنه ان يحافظ على الشخصية متكاملة وذلك عندما يشمل متحرك تعبيري للسلوك . (لازاروس ، ١٩٨٤ : ٥٢) (Lazaroos ، ١٩٨٤ :٥٢)

أن الإدراك بشقيه إن كان إيجابياً أو سلبياً الإيجابي والسلبي لأحداث حياة الشخص يُعد من المحددات الهامة لصحة الفرد النفسية ، فقد نجدها تعطي مستوى عالٍ من ثقة الفرد بنفسه خاصة فيما يتعلق بالمستقبل ، ومن جهة اخرى قد تكون مجهدة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر. (لازاروس وفولكمان ، ١٩٨٤ : ١٠٧) (Lazaroos & Voolgman ، ١٩٨٤ : ١٠٧)

ب – تفسيرات نظرية لقلق المستقبل :

يُعد قلق المستقبل أحد الأسباب الأساسية للقلق العام وفي التصنيف الدولي العاشر للإضطرابات النفسية (١٠– **ICD**) (الصادر عن منظمة الصحة العالمية (**WHO**) ، ويصنف قلق المستقبل ضمن إضطرابات القلق في الفئة التشخصية ، وإن قلق المستقبل يتمثل بالتجنب الواضح لأن يكون الفرد مركز الانتباه ، أو تجنب خوفاً في المواقف التي يكون فيها من التصرف بصورة محرجة ، وذكر (الجوراني،٢٠٠٣) في دراسته بأن قلق المستقبل يتضمن المكونات الآتية :

- الخجل (**Shyness**)
- الارتباك (**Embarrassment**)
- الشعور بالدونية (**Sham**)
- قلق الجمهور (الحضور) (**Anxietuaudience**)
- قلق المستقبل (**Interaction Anxiousness**) .(الجوراني ، ٢٠٠٣ : ١٦٠) (**Algoorany** ، ٢٠٠٣ : ١٦٠)

وينطوي هذا النوع من القلل تحت سمة القلق (**trait-A**) ، حيث يرتبط قلق المستقبل بمفهوم القلق العام ، فالأشخاص الذين هم قلقون بشكل عام أو عصابيون بشكل عام يكونون أكثر قلقاً في المواقف الإجتماعية من الذين يتميزون بمعدلات منخفضة من قلق السمة . (Leary & Kawalski , 1993 : 140)

ومن النظريات التي فسرت القلق :

١- النظرية التحليلة:

يُعد فرويد "**Freud**" من أوائل الذين فسروا القلق ، ويعرف فرويد القلق العصابي على أنه شعور غامض غير سار بالتوقع ، والخوف ، والتوتر المصحوب ببعض الاحساسات الجسمية . (الزارد ، ١٩٨٦ : ٤)(**Alzard** ، ١٩٨٦ : ٤) ، وينشأ القلق العصابي كميكانزم داخلي غير مدرك عندما تهدد "الهو **Id** " بالتغلب على دفعات الأنا "**Ego**" وإشباع تلك المحفزات الغريزية التي لا تتوافق مع قيم ومبادئ المجتمع والتي جاهدت الأنا " **Ego**" في سبيل كبتها ، وغالباً ما تلجأ الأنا في سبيل ذالك الى الحيل الدفاعية كالتبرير ، والإسقاط ، والنكوص وغيرها من الحيل الدفاعية ، غير أن إستخدامها لايؤدي إلا الى راحة مؤقتة ، والقلق العصابي يمكن أن يظهر في صورة قلق عام لايرتبط بموضوع محدد يشعر فيه الفرد بحالة من الخوف العام المحدد . (فهمي ١٩٩٧: ٢٣) (**Fahmi** ، ١٩٩٧ : ٢٣)

٢- النظرية السلوكية :

يركز السلوكيون في دراساتهم على عملية التعلم ، فهم يؤكدون أن القلق والخوف سلوك مُتعلم مثلما يتعلم الفرد كافة السلوكيات السوية ، و وفق قانون التعميم في تعلم القلق والخوف نلاحظ أن المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها والأكثر شبهاً بها هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف . (الخالدي ، ٢٠١٤ : ٣٤) (**Alkaldy** ، ٢٠١٤ : ٣٤)

ويرى سكنر أن السلوك عموماً بما في ذلك السلوك غير السوي والمشكل كنتيجة أن الفرد مر بخبرات أثارت لديه قلقاً وتم تعزيزها الى حد باتت مثيراً قوياً ومستمراً لمثل هذه الإضطرابات . ((Monter , 1987 :34

أما إتجاه التعلم الاجتماعي باندورا " **Bnaclura**" الذي أكد أهمية التفاعل المتبادل بين مثيرات إجتماعية وعوامل شخصية للفرد ، وبذلك يرى أن ظهور القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوب فيها شريطة بأن يكون لدى الفرد إستعداد نفسي لظهوره متمثلاً بالمفهوم السالب للفرد عن قدراته . ((Monter , 1987 : 34)

٣- النظرية الإنسانية :

يرى الإنسانيون أن القلق هو خوف من المستقبل والأحداث التي من الممكن ان يحملها بحيث تهدد وجود الإنسان ومن ثم تهدد إنسانيته ، وتفسر المدرسة الإنسانية فشل الفرد في تحقيق أهدافه وبالتالي الفشل في إختيار أسلوب الحياة السليم ، كذلك الخوف لتوقع فشله في الحصول على حياة سليمة يريدها . (عبدالغفار ، ١٩٧٩ : ٣٩) (**Albd-algafar** ، ١٩٧٩ : ٣٩) ، ويُعد ماسلو **Maslow** ، و روجرز **Rogers** أهم عالمين ومنظرين في الإتجاه الإنساني ، فيرى ماسلو أن الإنسان يهتم بنموه الشخصي بدلاً من أن يسعى الى تجنب الإحباطات أو إعادة التوازن في حياته ، وهذا بدوره ينشأ القلقلديه نتيجة لعدم إشباع تلك الحاجات ، كما يرى روجرز أن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين إمكانياته وطموحاته أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين الذات المالية . (أبو العلا ، ١٩٩٠ : ٥٢) (**Abo-alola**، ١٩٩٠ : ٥٢)

ثانياً : دراسات سابقة :

١ – دراسات تناولت الإجهاد الفكري :

- دراسة هنسلي و وايو ١٩٩١ .

هدفت الدراسة الى تطوير مقياس لقياس الإجهاد الفكري وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة أطلسية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، قام الباحثان ببناء مقياس مكون من (٥٢) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي : (الضرر ، الإنجاز الأكاديمي ، الضغوط الجامعية ، الإزعاجات العامة) ، وتوصلت الدراسة الى أن نسبة الإجهاد لدى الإناث أعلى من نسبة الإجهاد لدى الذكور في جميع مجالات الإجهاد . (هنسلي ، ١٩٩١ : ٦٩) (Hanslly ، ١٩٩١ : ٦٩)

- دراسة حسن ٢٠٠٦ .

تهدف الدراسة الى التعرف على درجة الإجهاد ومعرفة الفروق في الإجهاد وعلى وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، أجرت الدراسة على عينة قدرها (١٦١) طالب وطالبة بواقع (٦٦) من الذكور ، و(٩٥) من الإناث ، وإستعمل المتوسط والإنحراف المعياري فضلاً عن التباين الثنائي بين المجموعات في تحليل بيانات عينة الدراسة ، وأشارت النتائج الى إرتفاع الإجهاد لدى المتفاعلين في حين لم يكن هناك تأثير رئيس لكل من متغيري الجنس والتخصص الدراسي ، وكذلك لايوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الإجهاد لدى عينة الدراسة . (حسن ، ٢٠٠٦ : ٣٩٢) (Hasaan، ٢٠٠٦ : ٣٩٢)

٢ – دراسات تناولت قلق المستقبل :

- دراسة جاسم ١٩٩٦ .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وإتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة ، قام الباحث ببناء ثلاثة مقاييس لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة

والرضا عن أهداف الحياة ، وتألفت عينة البحث من (١٢٥) من الذكور ومن خريجي الكليات في مدينة بغداد ، تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام معامل إرتباط بيرسون والإختبار التائي ومربع كاي ومعادلة سبيرمان براون ، وتوصلت الدراسة الى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل إذ أن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري ومركز السيطرة لديهم خارجي كما أشارت النتائج الى أن هنالك رضا عن أهداف الحياة . (جاسم ، ١٩٩٦ : ح – ي)(Jassim , 1996 : h – e)

- دراسة الهاشمي ٢٠٠١ .

هدفت الى معرفة مستوى قلق المستقبل ومعرفة مستوى الإتجاه المضاد للمجتمع لدى الطلبة، ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل والإتجاه المضاد للمجتمع ومعرفة الفرق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص ، ومعرفة الفروق في مستوى الإتجاه المضاد للمجتمع بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص ، إستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل التي وضعته العكايشي (٢٠٠٠) ، وأعد الباحث مقياساً للإتجاه المضاد للمجتمع ، وتألفت عينة البحث من (٣٥١) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة من طلبة جامعة بغداد ، تمت معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام معامل إرتباط بيرسون و مربع كاي ومعامل ألفا وتحليل التباين الثنائي والاختبار التائي ، وتوصلت الدراسة أن قلق المستقبل لدى طلبة التخصص العلمي أعلى من مستوى التخصص الإنساني ومستوى الإتجاه المضاد للمجتمع كانت أعلى لدى الذكور من الأناث . (الهاشمي ، ٢٠٠١ : ز – ح) (Alhashmy , 2001 : z–h)

- دراسة العزاوي ٢٠٠٢ .

هدفت الدراسة لبناء مقياس قلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الإعدادي والتعرف على مستويات القلق ، كما هدفت الدراسة التعرف على علاقة قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي ، وهدفت أيضاً التعرف على الفروق بين قلق المستقبل لدى الطلبة في متغيري (الجنس ، التخصص) . وتألفت العينة من (٤٨١) طالب وطالبة من الفرعين العلمي والادبي للعام الدراسي (٢٠٠٠ – ٢٠٠١) في محافظة بغداد ، وقد توصلت الدراسة الى أن قلق المستقبل لدى الطلبة

منخفض كما أشارت الى وجود علاقة ضعيفة جداً بين قلق المستقبل والتحصيل ، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة لصالح الإناث ووجود فروق دالة لصالح التخصص الأدبي . (العزاوي ، ٢٠٠٢)(Alazawwy ، ٢٠٠٢)

إجراءات البحث

منهجية البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الأرتباطي لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي ، وكما مبين فيمايلي :

١- مجتمع البحث :

يتضمن مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ، للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) ، ومن كلا الجنسين

٢- عينة البحث :

تكونت عينة البحث الحالي من (١٥٠) من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، حيث تم إختيارهم بطريقة عشوائية . وكما موضح في الجدول (١) أدناه .

جدول (1)

يوضح عينة البحث

الذكور	الإناث	المجموع
65	85	150

أدوات البحث :

إقتضت دراسة متغيري البحث الحالي توافر أداتين ، وبعد إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوعي الإجهاد الفكري وقلق المستقبل ، إرتأت تبني مقياس

(الزبيدي ، ٢٠١٥) للإجهاد الفكري الذي يتضمن (٢٥) فقرة في كافة المجالات ويحتوي على ثلاثة بدائل (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي أحياناً ، لاتنطبق علي) ، ومقياس (البديري ، ٢٠٠٩) لقلق المستقبل والذي يتكون من (٤٠) فقرة يتضمن ثلاثة بدائل للإستجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، لاتنطبق علي) .

صلاحية فقرات المقياسين :

من أجل معرفة مدى صلاحية فقرات المقياسين ، قامت الباحثة بعرض الفقرات على بعض السادة من الخبراء والمحكمين والمتخصصين في مجال القياس والتقويم والإرشاد النفسي ، للإفادة من آرائهم ومقترحاتهم في كون الفقرات : ملائمة أو غيرملائمة ، أو بحاجة الى تعديل مع الأخذ بالتعديل المقترح . ومن ثم إعتماد نسبة ٨٠ % من إتفاق الخبراء كمعيار لقبول الفقرات أو رفضها وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياسين .

ثبات الأداتين :

إنّ حساب الثبات خطوة ضرورية ولاسيما عندما لا يتوفر للمقياس صدق تام ، وهناك أكثر من طريقة يمكن إستخدامها في إستخرج الثبات ، فقد لجأت الباحثة إلى طريقة التجزئة النصفية وإعادة الإختبار وذلك بإختيار عينة الثبات البالغة (٣٠) طالب وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة الكلية لقسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وكما موضح في الجدول (٢) أدناه .

جدول (2)

يوضح ثبات مقياسي الإجهاد الفكري وقلق المستقبل

المقياس	أعادة الأختبار	التجزئة النصفية
الإجهاد الفكري	82,0	88,0
قلق المستقبل	79,0	92,0

التطبيق النهائي للمقياسين :

قامت الباحثة بتطبيق الأداتين بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لهما ، على عينة البحث الأساسية والبالغة (١٥٠) طالب وطالبة ،في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للعلوم الإنسان .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- الهدف الأول : (تعرف مستوى الاجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة) .

حيث أظهرت درجات العينة متوسط حسابي (٥٠,٨٣٣) و وسط فرضي (٥٠) وإنحراف معياري (٦,٤٨٨) درجة ، بإستخدام الإختبار التائي للعينة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (١,٥٧٣) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) ، مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي ، وكما موضح في الجدول (٣) أدناه .

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف مستوى الاجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة	الحكم
				المحسوبة	الجدولية		
150	50,833	6,488	50	1,573	1,960	0,05	غير دالة

وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من الاجهاد الفكري ، وحسب نتيجة الهدف الول المبينة في الجدول اعلاه ممكن إرجاع هذا المستوى المتوسط من الإجهاد الفكري الى أسباب نفسية وإجتماعية ترتبط بواقعهم الحالي .

- الهدف الثاني : (تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة)

حيث أظهرت درجات العينة متوسط حسابي (٩٥,٤٢٦) و وسط فرضي (٨٠) وإنحراف معياري (١٣,٣٩٩) درجة ، بإستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٦,٧٨٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) ، مما يبين وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير قلق المستقبل ، وكما موضح في الجدول (٤) أدناه .

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة	الحكم
				المحسوبة	الجدولية		
150	95,426	13,399	80	6,788	1,960	0,05	دالة لصالح متوسط العينة

وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل ، ويمكن تفسير هذا المستوى المرتفع من القلق لدى عينة البحث من الطلبة وإرجاعه الى الظروف الراهنة التي يعيشونها ويعيشها المجتمع برمته ، مما يجعلهم بتفكير قلق ومجهد نحو ما سيكون عليه مستقبلهم الهدف الثالث : (تعرف دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الفكري و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير االنوع الاجتماعي (ذكور – إناث)

أظهرت النتائج الإحصائية للهدف الثالث أن قيمة معامل الارتباط المحسوب بين الاجهاد الفكري و قلق المستقبل كان لدى الذكور (٠,٣٥٧) و (٠,٠٤١) لدى الاناث ، ولتعرف دلالة الفروق بين كلا معاملي الارتباط المحسوبة تم أستخدام الاختبار الزائي للمقارنة بين معاملي أرتباط بيرسون حيث بلغت القيمة الزائية المحسوبة (١,٩٨٢) وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وكما موضح في جدول (٥) أدناه .

جدول رقم (5)

نتائج الاختبار الزائي للمقارنة بين معاملي الارتباط المحسوبة بين قلق المستقبل والاجهاد الفكري تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

النوع	معامل الأرتباط المحسوب	الدرجة المعيارية	القيمة الزائية		مستوى الدلاله	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية		
ذكور	0,357	0,371	1,982	1,960	0,05	دالة لصالح الذكور
اناث	0,041	0,040				

وهذه النتيجة تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلا معاملي الارتباط المحسوبة ، وهذه النتيجة تشير الى ان العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى الطلبة الذكور اكبر مما هي عليه لدى الطالبات الاناث ، ويمكن تفسير سبب هذا الإرتفاع في المتغيرين لدى الذكور الى كونهم أكثر تفكيراً وتخوفاً مما يقع على عاتقهم من مسؤوليات قد تكون في الوقت الحاضر أو لرسم الحياة المستقبلية ، ولكون الذكور أكثر تعرضاً للحياة الإجتماعية والعامة أكثر من الإناث .

الهدف الرابع : تعرف الدلالة الاحصائية للعلاقة الإرتباطية المحسوبة بين الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف أستخدمت الباحثة معامل إرتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات هذين المتغرين وكانت قيمة معامل إرتباط بيرسون تساوي (٠,٣٢٦) ، وللتعرف على الدلالة الاحصائية لقيمة معامل الارتباط تم استخدام الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٢٣٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤٨) ، وكما موضح في جدول (٦) أدناه .

جدول (6)

نتائج الأختبار التائي لدلالة معامل الأرتباط المحسوب بين الاجهاد الفكري و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

العدد	معامل الأرتباط المحسوب	القيمة التائية		مستوى الدلالة	الحكم
		المحسوبة	الجدولية		
150	0,326	4,233	1,960	0,05	دالة

وهذه النتيجة تشير الى وجود علاقة ارتباطية حقيقية بين كلا المتغيرين ، ويعود ذلك لكون القلق والإجهاد يرتبطان معاً سلباً أو إيجابياً ، فيؤثر أحدهما في الآخر لوجود علاقة طردية بين المتغيرين .

التوصيات :

بناءً على النتائج التي توصل البحث إليها فإنّ الباحثة توصي بما يأتي :

١ .توعية الأسرة بعدم الضغط على الأبناء خاصة الطلبة منهم وتحميلهم أكثر من قدراتهم العقلية الأمر الذي يسبب لهم إجهاداً فكرياً يتولد عنه قلقاً نحو مستقبلهم .

٢ .ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في كلية التربية والعمل على فتح مكتب

للإستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة .

٣ .الإستفادة من أدوات ابحث للكشف عن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الفكري وقلق المستقبل .

٤ .أن تعمل كلية التربية على توفير بعض الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة في تخفيف قلق المستقبل.

المقترحات :

تقترح الباحثة إكمالاً للفائدة المرجوة للبحث الحالي ما يأتي :

١ – إجراء دراسة مماثلة على طلبة كليات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية .

٢ .إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة من طلبة الجامعات مع الاهتمام بالمتغيرات

التي لها علاقة بشخصيتهم وتحصيلهم الدراسي منها (الثقة بالنفس ، والتحصيل الدراسي ، الخجل الاجتماعي ،الذكاء، الصحة النفسية).

٣.بناءً برامج تعليمية وارشادية من أجل خفض الإجهاد الفكري وقلق المستقبل .

المصادر

- بن علو ، الأزرق (١٩٩٣) : الإنسان والقلق ،ط١ ، القاهرة ، دار سينا للنشر .
- جاسم ، باسم فارس (١٩٩٦) : قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضاعن أهداف الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- حسن ، سمير (٢٠٠٦) : الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية ، العدد الثاني .
- الخالدي ، أمل إبراهيم حسون (٢٠٠١) : أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- الخطيب، جمال (١٩٩٥) : تعديل السلوك الإنساني ، ط٣ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت .
- دافيد ، شيهان (١٩٨٨) : مرض القلق ، ترجمة عزت شعلان ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ١٢٤ ، الكويت .
- رشيد ، سهير (١٩٩٣) : الأقراص المنومة والمهدئات ، بيروت ، الدار العربية للعلوم .
- الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، الموصل .
- سليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠٠) : بحوث ودراسات في العلاج النفسي ، ج١، مكتبة زهراء الشرق .
- الشاوي، سعاد سبتي عبود (١٩٩٩) : أثر أسلوب الإرشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
- شلتز، دوان (١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .

- عبد الغفار، عبد السلام (١٩٧٧) : مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية .
- العزاوي ، نبيل رفيق محمد (٢٠٠٢) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ، جامعة بغداد .
- العكايشي، بشرى أحمد جاسم (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية .
- العكيلي، جبار وادي باهض (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية .
- العوادي، قاسم هادي (١٩٩٢) : العصاب ، ط١ ، وزارة الثقافة والإعلام ، دار الشؤون الثقافية، بغداد .
- فهمي، مصطفى (١٩٨٧) : الصحة النفسية ، دراسة في سايكلوجية التكيف، ط٢، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
- القاسم ، جمال (٢٠٠٠) : الاضطرابات السلوكية ، ط١ ، الأردن .
- كنعان، أحمد علي والمجيدل، عبد الله (١٩٩٩) : الشباب والمستقبل ، صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق ، دراسة ميدانية، مجلة المستقبل العربي، السنة: ٢١ ، العدد: ٢٤١ ،آذار، مركز دراسات الوحدة العربية، دمشق .
- الهاشمي ، رشيد ناصر خليفة (٢٠٠١) : قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد .

References:

- Abd Algafaar , Abd alslam (1977) : Introduction to mental health , Cairo , Dar Al Nahdaa Al Arabya .
- Al Akayshy , Bushraa Ahmd Jassim (2000): Future anxiety and its relationship to some variables among University students , A magister message that is not published , Al-Mustansiriya University. Iraq .
- Al awadey , Qassem Hadey (1992) : Neurosis , ed.1 , Ministry of culture and media , Baghdad , Cultural Affairs House .
- Al Azawey, Nabeel Rafeeq Muhammd (2002) : Future anxiety and its relationship to some variables among middle school students , A magister message that is not published , Baghdad University , Iraq .
- Al iqaeely , Jabaar Wady Paheed (2000) :Future anxiety and its relationship to work motivation , Unpublished PHD thesis , Al-Mustansiriya University. Iraq .
- Al Sawey , Suaad Sapty Abood (1999) : The effect of free-time counseling in reducing future anxiety among girls of state roles , Unpublished PHD thesis , Al-Mustansiriya University. Iraq .
- Al-Hashmeey , Rasheed Naser Khalefa (2001) : Future anxiety and its relationship to the anti-social trend among university students , A magister message that is not published , Baghdad University , Iraq .
- Al-Kaleedy, Amal Ibraheem Hasoon (2001) : The effect of a counseling program on self-affirmation and reducing future anxiety among female students of the College of Education for Girls , A magister message that is not published , College of Education for Girls , Baghdad University , Iraq .
- Al-kateeb , Jamal (1995) : Human behavior modification , ed.3 , Alkweet , Al Falah Library for Publishing and Distribution .
- Al-qassem, Jamal (2000) : Behavioral disorders , ed.1 , Jordan .
- Al-zawbaiy, Abd Aljleel & another (1981) : Tests and Metrice , Al Moseel , The books for Publishing and Distribution .
- Could, W. (1965) : "A dictionary of the Social Sciences" . The free Press . London .
- Cronbach , Lee. J. (1994) :Essentials of psychological testing . Harper. New York .

- David , Shehaan (1988) : Anxiety disease , T:Izat shailaan , Knowledge World Series , Vol. 124 , Kuwait .
- Fahmy, Mostafaa (1987) : Psychological health , A study in the psychology of adaptation , ed.2 , Cairo , Al Khanji Librare.
- Freeman, A. H. (1980) : Consciousness and Social Anxiety , San Francisco- s , Self Bus .
- Froom, Eeick, E. (1974) : Escrape from freedom farad kinhard WG, New York.
- Hassan , Sameer (2006) : Stress among students of the College of Education at Al-Mustansiriya University , Journal of the College of Education , No. 2 .
- Jassim , Basim Fares (1996) : Future anxiety and center of control and satisfaction with life goals , Unpublished PHD thesis , Baghdad University , Iraq .
- Kanaan, Ahmd Ali & Al-mjdeel , Abdulaa (1999) : Youth and the Future , The image of the future as seen by students of Damascus University , Empirical study , Arab Future Magazine , no.21 , Vol.241 , March , Center for Arab Unity Studies , Damascus .
- Pn alo, Alazraq (1993) : Human and anxiety , ed.1 , Cairo , Dar Seena for Publication .
- Rasheed , Suheer (1993) : Sleeping tablets and sedatives , Beirut , Dar Al-arabya for publishing .
- Shiltz , Dawen (1983) : Personality theories , T: Hamd Duly Alkarpooly , Iraq , Baghdad University Press .
- Sulayman , Abd Alrahlan Sayed (2000) : Research and studies in psychotherapy , No.1 , Zahraa Al Sharq Librar**e .**