

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

قلق المستقبل وعلاقته بالإحترق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

مذكرة تخرج بنسب شهادة ليسانس

إشراف الأستاذ :

* ريال فايضة

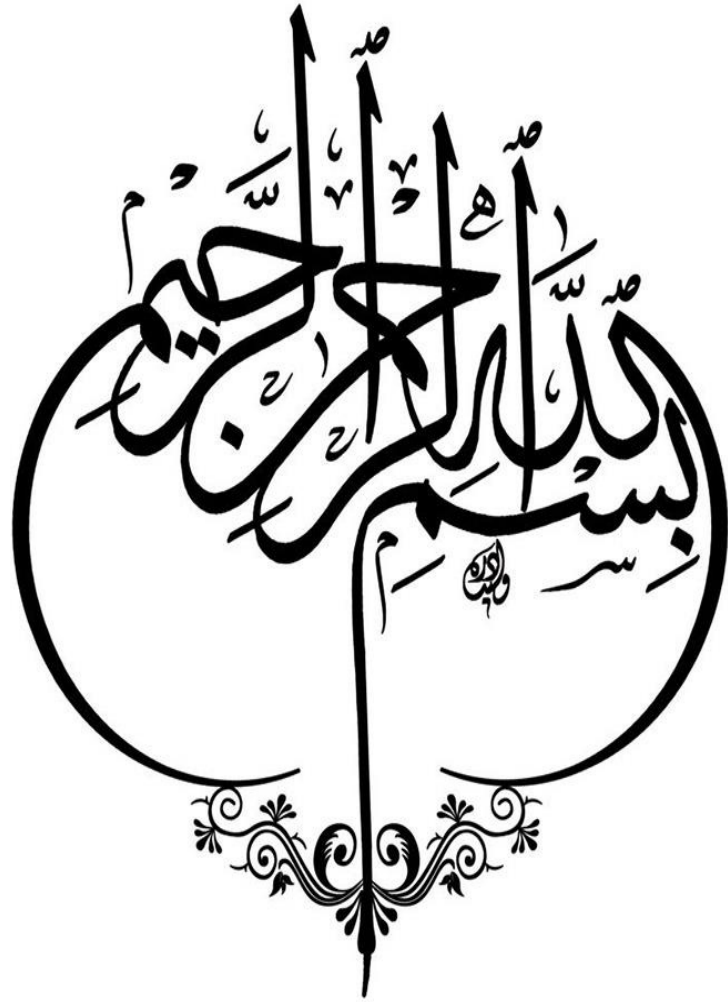
إعداد الطالب (ة):

➤ بساعد عائشة

➤ بساعد فايضة

➤ قاسم الحاجة

السنة الجامعية: 2022-2023



شكر وتقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي أمدنا بالعافية والصبر لإتمام هذا العمل:

قال رسول صلى الله عليه وسلم:

"من اصطنع إليكم معروفا فجازوه فإن عجزتم عن مجازاته فأدعوا له حتى تعلموا انكم قد شكرتم فإن الشاكر يحب الشاكرين "

ونتقدم بالشكر الجزيل والامتنان للأستاذة المشرفة: ربال فايضة على مساعدتها وارشاداتها القيمة وصبرها معنا فجزاها الله كل خير.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل من قدم لي يد المساعدة سواء بالرأي أو بالفعل من قريب أو بعيد حتا اكتمل هذا العمل على أكمل وجه.

إهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

أهدي ثمرة جهدي الى الذين أوصى بهم الرحمان في قوله تعالى: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا".

إلى أعلى من في الوجود، نبع الحنان، الى التي نسجت لي بساطا في طريقي يغطيه عشب تعلوه أشجار الثمار إليك: أمي العزيزة الغالية.

إلى من تعب من أجل توفير أحسن الظروف لينير دربي بالعلم والمعرفة إلى من علمني معنى الحياة، العمل، الصبر، التواضع إليك: ابي العزيز الغالي.

إلى ورود وصناع السعادة اخواتي: فايضة، لامية، زكريا يوسف، عبد الله.

الى من أدخل الفرحة على حياتي: خطيبي.

إلى جداتي الغاليات حفظهم الله: فريدة، عائشة.

إلى أعلى فقيد فارق الحياة: جدي رحمة الله عليه.

الى خالتي العزيزة التي ساندتني طيلة مشواري الدراسي: عائشة.

ولا أنسى بالذكر كل صديقاتي وأصدقائي.

الطالبة: بساعد عائشة

إهداء

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي امدنا بالعافية والصبر لإتمام هذا العمل وأصلي على سيدنا محمد ازكى صلاة إلى يوم الدين

يقول الله تعالى: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا".

الى أمي وأبي أطال الله في عمرهما وحفظهما فهما اللذان كان الدعامة والركيزة في حياتي ومنبع الصبر والنصيحة والدعاء وكان الباعث والمحفز الاستمرار في الحياة العملية.

والى جميع اخوتي: عائشة، لامية، زكريا، عبد الله. حفظهما الله.

والى زوجي: صديق .

الطالبة: بساعد فايزة

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

فهرس الجداول

الجانب النظري

طرح إشكالية الدراسة

1-إشكالية الدراسة.

2-أهداف الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-حدود الدراسة

5-مصطلحات الدراسة

تمهيد

1-تعريف قلق المستقبل.

2-أعراض قلق المستقبل.

3- أسباب قلق المستقبل.

4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.

5- طرق التعامل مع قلق المستقبل .

6-التأثير السلبي لقلق المستقبل.

تمهيد

1-تعريف الإحترق النفسي

2-أعراض الإحترق النفسي

3-أسباب الإحترق النفسي

4-أبعاد الإحترق النفسي

5-أثار الإحتراق النفسي

6-علاج الاحتراق النفسي.

الجانب التطبيقي

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2-اجراءات الدراسة الإستطلاعية.

3-عينة الدراسة الإستطلاعية.

4-أدوات الدراسة الاستطلاعية.

5-نتائج الدراسة الإستطلاعية.

ثانيا : الدراسة الأساسية.

1-منهج الدراسة .

2-عينة الدراسة.

3-الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية .

5-نتائج الدراسة الاستطلاعية

الفصل الخامس:

تمهيد

1-عرض النتائج

2-مناقشة وتفسير النتائج

3-استنتاج عام

4-توصيات الدراسة

5-الدراسات المقترحة

خاتمة

قائمة المراجع .

فهرس الجداول

01	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس
02	يوضح العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل وما يتضمنه من عبارات
03	جدول يوضح الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في مقياس قلق المستقبل.
04	يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والاحترق النفسي.

الجانب النظري

مقدمة:

في الوقت الحاضر يعيش الانسان في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية تعقدت الحياة التي يعيشها وتحولت من البسيطة الى المركبة ولم يعد الانسان قادرا على تحقيق هدفه ولم تعد الاهداف قادرة على جذب الطمأنينة والامن النفسي واهم ما يميز هذا العصر انه عصر يتشكل من خلال فتوحات علمية مذهلة في وسائل الاتصالات والمواصلات واصبحنا في عصر يستحيل معه التنبؤ بما هو قادم (محمد، 2002، ص257)

فوجهة نظر الفرد الى المستقبل منحصرة بين امرين اثنين لا ثالث لهما اما بتفاؤل وامل واما بتشاؤم ويأس، أي بانزعاج وخوف وقلق لكن هاتين الحالتين ليس بمعزي عن الاخرى حيث يمكن تعرض لهما بشكل متزامن فان كان الجانب السلبي غالب على الواقع بطبيعة الحال سيؤدي الفرد الى الشعور بالقلق نحو المستقبل.

وهذا النوع من القلق من اهم الخمس مشكلات التي يعاني منها الطلاب في جامعه وهذه ما وهذا ما اكدته دراسة (الزبيدي) وهذه مشاكل راجعة لعدتها منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية حيث انا طالب الجميع في الجزائر يعاني من مشكله البطالة وهذا أكثر شيء يقلق الطالب بعد تخرجه ويجعله مرحله تفكير في مستقبلي اي متشائما وقلقا على مستقبله فتؤثر على صحته النفسية مما يؤدي به الى توتر وهو ما يسمى سوء الاحتراق النفسي خاصة في هذه المرحلة بالنسبة للطلاب الجامعي.

ويعتبر الإحترق النفسي بأنه حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل. التوتر، وعدم الاستقرار.

وظهور قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين هو دليل على عجزه على الاحتراق والاحتراق هو قلب الصحة النفسية بصفه خاصة وعلم النفس بصفه عامة فيبدو احتراق طالب الجامعي في عجزه في الانسجام بينه وبين بيئته سواء كانت الأسرة او الجامعة ومنه فان الاحتراق النفسي امر ضروري يجب توفره لدى اي طالب جامعي من اجل تحقيق تحصيل دراسي جيد ورفع

من درجة الانتماء وهذا ما يخفض من حده شعوره بالقلق اتجاه المستقبل وهذا قد يكون مؤثر في الاحتراق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ان القلق من المستقبل لا يقتصر على فئة معينة من الافراد وانما يطال المعظم فئات المجتمع ومن ضمن هذه الفئات الطلبة على اختلافهم واختلاف مراحلهم الدراسية ومن ضمنها طلبه الجامعات والكليات فقد يظهر قلق المستقبل لديهم في ظل مجتمع مليء بالتغيرات المرتبطة بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية وتفاعلها والتي تعكس على سلوكيات الطلبة والتي تدفعهم الى الشعور بالاضطراب والقلق نتيجة للتناقضات بينما هو حسي وما هو ملموس (ابراهيم،2003).

يعتبر طلبت الجامعات عماد المستقبل يقع على عاتقهم الدور الكبير في عمليه بناء وتطوير المجتمع ضمن التخصصات المختلفة التي يدرسونها وبالتالي تلعب معرفه مستوى قلقهم اتجاه المستقبل وعلاقته بالاحتراق النفسي دورا اساسيا في التعرف على مدى قدرتهم على التكيف ومجابهة التحديات بنجاح دون إثر سلبيات تؤثر على قدرتهم في العطر تهتم الدراسة الحالية بقلق المستقبل وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

الفصل الأول

الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة

- 1- اشكاليه الدراسة.
- 2- اهداف الدراسة.
- 3- اهميه الدراسة.
- 4- حدود الدراسة.
- 5- مصطلحات الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة .
- 7- فرضيات الدراسة .

إشكالية الدراسة:

ان الواقع الحالي لتعليم الجامعي للطلبة في الجزائريين له عقبات وحواجز تعيق مسيرتهم الدراسية، التي قد تؤثر على أداء أدوارهم بصفه كامنة، وذلك يشهد زيادة في عدد الطلبة الجامعيين خاصة هذه الفئة العمرية التي يغلب عليها روح التضحية والتي تعود بالسلب على الجانب النفسي لديهم هذا ما يؤدي الى ما يعرف بسوء التوافق النفسي.

والظاهر أن الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم ويتخوفون مما يخفي المجهول لهم فالحصر الاكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل فان قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤية الواضحة عن امكانيته ويفشل قدراته وبالتالي يعيق وضع اهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي تحقق له السعادة.

وقلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والافكار الوسواسيه وقلق الموت واليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت وعدم الشعور بالأمن. (الحسيني 2011، ص27).

ترى حنان العناني ان قلق المستقبل يرجع الى خبرات ماضية لموضوع الحياة العصرية طموح الانسان وسعي المستمر نحو تحقيق ذاته وايجاد معنى لوجوده.

ويشير حسن جمال 1999 الى ان اسباب قلق المستقبل يكون بفعل عوامل اجتماعية وثقافية بمعنى ان هناك امور داخل مجتمع تستثر التوجه والخوف من الايام المقبلة التي ستعتمد على تغيير اهداف المجتمع الحياتية فضلا من ذلك يرى بانه يمكن ان تسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المتهيء لحالة القلق من المستقبل.

وفي هذا السياق نستطيع القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق العام والذي يشكل خطر في حياه الفرد الناجم عن خبراته الماضية وكذا الحاضرة التي يعيشها وتجعله يشعر ويحس بعدم الامن والاستقرار وبالتالي يتوقع الخطر وتتولد لديه حالة من اليأس والتشاؤم ففي نهاية الأمر يؤدي إلى الاضطراب

وفي هذا السياق نستطيع القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق العام والذي يشكل خطر في حياة الفرد الناجم عن خبراته الماضية وكذا الحاضرة التي يعيشها وتجعله يشعر ويحس بعدم الامن والاستقرار وبالتالي يتوقع الخطر وتتولد لديه حالة من اليأس والتشاؤم ففي نهاية الأمر يؤدي إلى الاضطراب.

التساؤل: هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

أهداف الدراسة:

التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

3-أهمية الدراسة:

1- التعرف على أحد العوامل الكامنة وراء انخفاض مستوى الشعور بالاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة.

2- التعرف على الأسباب الموجبة إلى هذا الاضطراب.

3- الوصول آلة نتائج وتوصيات تساعدنا في تحقيق الاحترق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج وتحسين جوانبه وذلك.

4-حدود الدراسة:

الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة على الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر وسنة ثالثة ليسانس.

الحدود الزمنية:

تم إجراءها خلال الموسم الجامعي 2022-2023.

الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة في جامعة أكلي محند اولحاج بالبويرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية.

5- مصطلحات الدراسة :

قلق المستقبل:

يعرف القلق كلغة كما ورد في لسان العرب لابن منظور بأنه إنزعاج فيقال قلق الشيء قلقا، فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء في مكانه، وقلقه: أي حركه. والقلق أيضا أن لا يستقر في مكان واحد. (ابن منظور 1414، ص333)

تعريف زينب محمود شقير: "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع، وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غيرالسارة مع تضخيم السلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن. (بلكيلاني 2008، ص26)

ويعرفه العشري 2004 بأنه خبرة إنفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفا غامضا نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة. (العشري 2004، ص148).

ويعرف قلق المستقبل اجرائيا بأنه مجموعة الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل.

الإحترق النفسي:

يعتبر هيربارت فرويدينبرجر 1974 H. Freudenberger أول من أشار إلى ظاهرة الإحترق النفسي؛ من خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات؛ كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، ويعتبر مفهوم الإحترق النفسي من المفاهيم التي ظهرت حديثا وله عدة تعريفات، وكان أكثرها شيوعا واستخداما يشير إلى أنه " حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة (السمادوني: 1990، 733)

أما لازاروس فيعرفه بأنه عبارة عن حالة إجهاد ناجمة عن أعياء ومتطلبات متواصلة الزائدة الملقاة على الافراد تفوق طاقتهم وقدرتهم المهنية كما يذهب كل من ببران وهارت إلى انا الإحترق النفسي انه استجابة الى الاجهاد الانفعالي الناجم عن الإجهاد النفسي والأداء المنخفض في العمل وكذا اسلوب التعامل مع الاخرين، (الشيخ، 2002، ص 22)

ويعرف الاحتراق النفسي إجرائيا في هذه الدراسة بأنه: مجموعة الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الإحتراق النفسي.

الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات والتدريب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول بعد اجتيازهم لهذه المرحلة على شهادة ليسانس او ماستر (مصطفى مزيش، 2009)

حسب La rousse: مفهوم الطالب على أنه الفرد الذي يزاول محاضرات بالجامعة أو مؤسسة التعليم العالي (La rousse ,1979,p690)

أما التعريف الإجرائي للطالب الجامعي نقصد به طلبة وطالبات كل من جامعة أكلي محند اولحاج بالبويرة، الذين ينتمون إلى الكليات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، العلوم الاقتصادية، العلوم السياسية ويدرسون في السنة الثالثة ليسانس وماستر 2.

الدراسات السابقة:

تم تصنيف هذه الدراسات التي تناولت هذا الموضوع: كالآتي:

الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات.

الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات.

الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

دراسة حسن (1999):

عنوان الدراسة: قلق المستقبل لدى خريجي الجامعة

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى خريجي طلبة الجامعات وقد اشتملت عينه البحث على 250 طالب وطالبة ولقد اعد الباحث مقياس لقلق المستقبل، و تم استخراج صدق المقياس بطريقه اما ثبات المقياس فتم استخراج بطريقه الاتساق الداخلي وبعض المعالجات الإحصائية المتمثلة باستخدام الوسيط ومعامل ألفا كرونباخ وتحليل التباين الى الثنائي لعينتين مستقلتين. (الحمداني، 2010، ص، 193-194)

دراسة (محمد معوض 1996)

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة للتعرف على أثر العلاج الديني، والعلاج المعرفي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.

وهدف هذه الدراسة تعرف على اثر العلاج الديني العلاج المعرفي في تخفيف قلق المستقبل وتتكون عينة الدراسة من مجموعة من طلاب الجامعة، وقام الباحث بتطبيق برنامجي: العلاج الديني والعلاج المعرفي على الطلاب.

وأشارت النتائج إلى نجاح العلاج الديني والعلاج المعرفي في تخفيف قلق المستقبل، إلا أن العلاج المعرفي تفوق على العلاج الديني في شدة التأثير العلاجي. (الحسيني، 2011، ص 53).

دراسة (السبعائي، 2008)

عنوان الدراسة: "قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي"

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام كما هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وفقا لمتغير الجنس الطلاب الطالبات والتخصص علمي انساني اما عينه الدراسة فقط تكونت من 578 طالب وطالبة وقد اعتمدت الباحثة على مقياس الخالدي 2000 وزوج لقياس المستخدم وتم استخراج صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري واستخراج الثبات بطريقه الاتساق الداخلي وطريقه اعاده الاختبار وبعد المعالجات الإحصائية المتمثلة باستخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينه واحده ومعامل الارتباط بيرسون ثم الوصل الى النتائج التالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل وهذا يعني ان مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة بشكل عام منخفض وجود علاقه ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس ولصالح الاناث لا توجد علاقه ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص (الحمداني، 2010، ص 198-202)

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة (كاجان وآخرون 2004)

عنوان الدراسة: الوصول إلى فهم تفسيرات الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية عن المراهقين وعلاقتها بقلق واكتئاب.

هدفت هذه دراسة إلى فحص استخدام تغيرات التي أعطها هؤلاء المراهقين الى احداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل شعور بقلق واكتئاب وتكونت عينة دراسة من 2990 طالبا تراوحت أعمارهم(11-17) عاما وطبق عليهم استبانة المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب مدارس.

دراسة (ايزنكوآخرون 2006)

عنوان الدراسة: القلق واكتئاب وتأثيرهما على ماضي وحاضر ومستقبل تألفت عينة دراسة من مجموعة من مراهقين تتراوح أعمارهم من (13-17) عاما ومجموعة من شباب تتراوح أعمارهم من (18-29) عاما هدفت هذه دراسة إلى معرفة توقيت للأحداث سلبية من حيث وقوعها في الماضي أو الحاضر أو المستقبل. وتوصلت نتائج دراسة إلى:

الشعور بالاكتئاب المرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي (المشيخي, 2009 ص106-116).

الدراسات التي تناولت الإحترق النفسي:

دراسة فيريزين وآخرين (Others and Firesen 1988):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالاحترق النفسي لدى عينة مكونة من (1211) مدرسا من مدرستين في غرب كندا. ولقد أشارت نتائج هذه الدراسة الكمية والكيفية أنه بخلاف العمل المستمر الشاق ربما يكون التوتر والضغط من الأسباب المؤدية للاحترق النفسي بالإضافة إلى عدم الرضا، وعدم تقب الظاهرة.

دراسة زيدان (1998م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد النفسي الموجه (العلاج الانفعالي العقلاني) في تخفيف حدة الاحترق النفسي، لدى عينة من المعلمات، والتعرف على مدى فاعلية الإرشاد النفسي غير الموجه (العلاج المتمركز على العميل) في تخفيف حدة الاحترق النفسي لدى عينة من المعلمات. وتكونت عين الدراسة من معلمة بالمرحلة الإعدادية، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات؛

ضابطة: وتشمل) معلمة ومجموعة إرشاد موجه وتشمل) معلمات، ومجموعة إرشاد غير موجه وتشمل معلمات. واستخدمت الدراسة مقياس الاحترق النفسي لعادل عبد الله ومقياس مفهوم الذات لصفوت فرج وسهير كامل، وبرنامج إرشاد موجه وآخر غير موجه من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

فاعلية الإرشاد الموجه من خلال التفكير العقلاني الانفعالي في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسين مفهوم الذات، لدى المعلمات بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة.

فاعلية الإرشاد غير الموجه من خلال التمرکز على العميل في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسين مفهوم الذات، لدى المعلمات بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة.

الإرشاد غير الموجه من خلال التمرکز على العميل كان أفضل من الإرشاد الموجه من خلال التفكير العقلاني الانفعالي في خفض حدة الاحتراق النفسي.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

الفرضيات الجزئية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد

- 1- تعريف قلق المستقبل
- 2- أعراض قلق المستقبل
- 3- أسباب قلق المستقبل
- 4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
- 5- طرق التعامل مع قلق المستقبل.
- 6- التأثير السلبي لقلق المستقبل.

تمهيد:

يعتبر الخوف والقلق سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة المختلفة الاجتماعية، الثقافية، السياسية، الاقتصادية ساهمت في جعل الانسان حائرا قلقا وسط هذه الموجه الحضارية ويبحث عن الطمأنينة وسكينه النفس لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من انواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الافراد خاصة فئة الشباب الجامعي الذي تكون كل نظريته تفاؤل وامل في المستقبل وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي الى اختلال في توازن الفرد ويكون اثره اكبر على الفرد سواء من الناحية العقلية الجسمية والسلوكية.

ففي هذا الفصل تم تناول في البداية تعريف كل من القلق وقلق المستقبل، وأعراض قلق المستقبل، وأسبابه، ثم تعرضنا إلى أهمية النظريات المفسرة والتأثير السلبي له، وفي الأخير طرق التعامل معه.

--[تعريف قلق المستقبل :

تعريف القلق:

التعريف اللغوي:

قلق، قلقا: أي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر على حال، وقلق، اضطراب وإنزعاج وأقلق الهم فلان أي أزعبه والمقلق هو شديد القلق (عبد الله، 1997ص152).

التعريف الإصطلاحي:

اما تعريف سيكولوجي فكما يعرفه معجم علم النفس والطب النفسي 1990 انه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك ان تحدث والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الزراعة ومشاعر عدم الامن والنزاعات الغازية الممنوعة والمنبعثة من داخل النفس في الحال الحالتين يعيبي الجسم امكانيه لمواجهه التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب (فرج 1990، ص 219).

تعريف المستقبل:

المستقبل مختلف فهو مشروع مرفق بطرق إتمامه نحو مسار موجه. هو ما قد يأتي لكن ما لانتظره كفجر يوم جديد في حين نقوى على التأثير فيه، او خلقه او توجيهه، تسريعه أو تأجيله (Opcit,p10) (De) (Gantillac, 1995,p98)

هذا التخوف الذي دفع بالإنسان ليس فقط الى التساؤل عن مستقبله الشخصي بل عن المستقبل المشترك ما دام المستقبل هو ليس بالحاضر فسيظل دوما غير متأكد وغير موثوق منه هو حاملا لبعض الغموض. اذا حسب (Mercoure) فالحديث عن المستقبل يمكن تقسيمه الى مجالين مجال الغد. futur. مجال ما سيأتي. la venir. أما قلق المستقبل من وجهات نظر تعرف إيمان صبري (2003، ص60) القلق المستقبل بأنه الخوف من شر المرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل

تعريف شيفرو ميلمان 1989

حاله من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل وتتضمن حاله القلق شعورا بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح ويذكر زاليسكي (1996) قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المتغيرات الغير مرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القسوى فانه قد يكون تهديدا حادا او عهلا من ان ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن ان يحدث للشخص.

تعريف معوض 1973:

هو شعور الفرد بعدم الامن وخوفه الشديد من المستقبل ويكمن خوف الفرد من دعم امكانيه الحصول على رغيه العيش او الرعاية الصحية او العمل او العلم او خوفه من الشيخوخة والعجز.

تعريف عشري (2004م،ص142)

ان قلق المستقبل هو خبر انفعاليه غير ساره يتمك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للاحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها وضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات والاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الامن والطمأنينة نحو المستقبل والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع.

تعريف القاسم 2000:

حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلق بحوادث المستقبل وانشغال الفكر وترقب الشر.

تعريف عبد المحسن (2007 م،ص14)

اغلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حاله من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندره فرص العمل بعد التخرج.

تعريف كاجان : 1973

هو شعور غامض غير ثاني يصحبه حاجز يكون شيء غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وانه غير معني بما يجري الان في المستقبل.

تعريف زينب محمود شقير: 2005

قلق المستقبل هو خلل او اضطراب نفس المنشأ ينجم عن خبرات ماضيه غير ساره مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع ولذات من اختلال استحضر الذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حاله من التوتر وعدم الامن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به الى حاله من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والافكار الوسواسيه وقلق الموت والياس.

تعريف توفلر:

قلق المستقبل مرضانا حقيقيا سببه التغيير وقد وصفه بتعايير طبيه نفسيه وراء توماس 1969 اللقلق المستقبل هو الخوف من شر المرتقب نحو المستقبل وذكر بربار هاملتون أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير او الافعال تجاه المستقبل.(معوض،1996،ص67)

تعريف الأحمد 2001:

حاله انفعالية غير سارة تعود جزء منها الى الوراثة ولكنها متعلمه في الغالب ويرافقها الخشية والتوتر والتناقض والخوف من المجهول على المستقبل وهذه امور له موسعه لها من الناحية الموضوعية ولكن صاحبها يستجيب لها كما لو انها تمثل خطرا او مواقف تصعب مواجهتها.

2-أعراض قلق المستقبل:

يشير حسانين 2000ص19 إلى مجموعة من الأعراض التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها:

التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي

استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد استخدام اليه الدفاعية ذاتيه مثل الإزاحة والكبت الانتظار السلبي لما قد يقع الانطواء وظهور علامات الشك الحزن والتردد التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر ويتهياً له ان الاخطار محدثه به الحفاظ على الظروف الروتينية وطرق المعروفة في تعامل مواقف في الحياه صلابه الراي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب اتخاذ اجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن مثلا من مخاطرة من اجل زياده الفرص في المستقبل عدم الثقة في احد مما يؤدي الى الاصطدام بالآخرين.

الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل.

3-أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بانه مساحة غامضه ومجاله نظر سلبيه حول ما هو اتي في الغد وهذه المواقف يمكن ان تسود في فتره من الزمن وان تعبر عن حالات موقفيه ثابتة نسبيا ومواقف معرفيه وعاطفيه تتسم بالسلبية والتشاؤم. (ويشير مولين 1990Molineم ص 501)

الى ان اسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

التفكك الأسري.

نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافيه لديه لبناء الافكار عن المستقبل وكذلك تشوه الافكار الحالية الشعور بعدم الامان والاحساس بالتمزق.

مشكله في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

بعدم الانتماء داخل الاسرة والمجتمع.

عدم قدرته على فصل امانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.

بينما يشير دياب (2001) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تجابه الفرد وكذلك امكانات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بينما هو حسي وما هو معنوي وبين الاحلام الوردية والواقع المرير تشكل اسبابا حقيقيه لفرق المستقبل.

ويشير داينز(2006م،ص 44) الى ان من اسباب قلق المستقبل التغيرات الإجتماعية في المجتمع حيث ان رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياه العصرية يولد مشاعر الربيبة والقلق والخوف من القصور وتناقض الادوار وضغوط الحياه ومشكلات تكوين العلاقات مع الاخرين وتشمل هذه التغيرات المعتقدات الأخلاقية التي اعيد استخدامها في الماضي وتوجيه القرارات والتخوف المستمر من البطالة وإيقاع العصر الحديث وتغيرات السريعة في التطور التكنولوجي.

النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

1-مطرية التحليل النفسي:

**قلق المستقبل عند سيجموند فرويد:

افترض ان منشأ أصل كل قلق هو صدمه الولادة وان صدمة الولادة مع توترها وخوفها من ان غرائز له لن تشبع هي او تجربه للفرد ومع الخوف والقلق من هذه التجربة تخلق انماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز الانسان عن التغلب على قلقه وعندما يكون في خطر استحواذ القلق يقال عن القلق انه صدمي.

فريديات جد ان الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فانه ياخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر شعره ايضا بالقلق كان الخطر قد وقع فعلا ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وضيع هامه اذ انه يكون بمثابة اشاره تنذر بحاله الخطر المقبلة حتى تستطيع الان ان تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع

لقد وضع فريد نظريتين في القلق وهما:

يدل القلق على وجود الانا الاعلى وهو يتولد اذن على هذه الوجود وهذه الان تعني عند فريد الجانب الخاص من الشخصية.

القلق هو ترجمه واعيه للبيدو مكبوت ويقصد بالبيدو تلك الطاقة التي تتمثل جوهريا في غريزة الحياة.

*قلق المستقبل عند كارين هوناي (1885-1952)

ترى ان القلق عباره عن خبرات مهدده لأمن الفرد ناشئة عن مواقف واحداث مؤلمه تبدأ منذ المرحلة الاولى للنشأة الطفل وهما:

مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد اخواته عليه او رفضهم له او إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه وتعرض الطفل لهذه المواقف المؤلمة لا يقتصر اثاره السيء احباط رغبات الطفل الغريزية او ايقافها او في حد الحد من ممارسه سروره الطفولي بل يتعداه الى توقف نموه الشخص المهدد بصوره كلية.

*قلق المستقبل عند أريك أريكسون (1902):

ان تشكيل وقبول هويه الفرد هي مهمه غاية في الصعوبة وغايه في القلق يجب ان يجرب الفرد فيها ويحاول ان يجرب ادواره وافكار مختلفة ليحدد ايها أفضل وعليه اريكسون ان قلق المستقبل عند المراهق ينشا نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشدد والانتشار الذي يمر به المراهق.

النظرية الوجودية:

قلق المستقبل عند هيدجر (1889-1976):

الانسان دائما في مستقبله فوجود الفرد هو ما سيكون عليه وجوده في المستقبل ولهذا فان الفرد كان رقيب مستمر على نفسه وعليه كان المستقبل اهم افات الزمان عند هتجر ولا بد ان يعيش الفرد القلق لينتبه الى حقيقة الوجود والقلق عنده على نحو قلق من شيء وقلق على شيء

والوجود في العالم يقلق امكانياته التي لا يستطيع مهما فعل ان يحقق منها غير جزء ضئيل جدا لان التحقيق يقتضي الاختيار لوجود لوجوده والنبذ لسائر الوجود.

***قلق المستقبل عند سورين كير كيجارد (1813-1855)**

لقد كان الانسان محور فلسفه كيركي جارد بقلقه وهمومه ومخاطرته وتجاربه واعلمه والمحاض بقلق على مصيره والخوف مما يتهدده ويترصده الموت ليقضي على وجوده فالمرء يوجد في عمليه سيرورة لمواجهة مستقبله فهو يحيى حياته من اجل المستقبل ولأنه في ذاته يفهم نفسه على ان يتحرك الى المستقبل وهذا المستقبل يولد القلق وعدم اليقين

القلق عند كير كيجارد لا شيء وهو كل شيء لأنه شعوري يوضع للفرد ماذا ما يكون عليه وجوده من أسي ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلا.

يشير سورين الى ان قلق المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم المجهول.

النظرية المعرفية:

***قلق المستقبل عند ليون فستنجر :**

الذي يرى أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين، من المدركات تم الحصول عليهما بالوقت ذاته فإن هذا التعارض يؤدي الى احداث حالة من التوتر، وعدم الارتياح ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكي والاحداث مثل هذا التغيير يكون الناس احيانا مستعدين لتشويه الصور الحقيقية التي يحملونها عن العالم الخارجي.

قلق المستقبل يستشعر بالفعل التناقض الحاصل في المضافات الفرد او في الجوانب المعرفيه لدي وبذلك فان الفرد الذي يتمسى بالمؤهلات معينه سيضع لنفسه مكانه تتسجم وطبيعة مؤهلاته غير ان الواقع الاجتماعي قد يكون مخالف في توقعاته اذ ان هناك الكثير من العاطلين

عن العمل يحملون مؤهلات نفسها وينالون عدم الاحترام والتقدير من المجتمع، فقلق المستقبل هو حالة عدم اتساق في مدركات الفرد تدفعه الى عدم الارتياح. (الحمداي، 2010، ص162-170)

طرق التعامل مع قلق المستقبل:

أشار الاقصري 2002 إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام تقنيات العلاج السلوكي وهي كالتالي:

الطريقة الاولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

هي اولى انواع العلاج السلوكي الهامه فلو ان الانسان يخاف من شيء ما يقول انه سيحدث له حدث سيؤدي الى اثر وخيمة، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت ان اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة بل يكونون في حاجة الى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من اخضاع عضلتهم للاسترخاء العميق، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورته بصريه حيه للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط وتقرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهه تلك المخاوف حتى لو حدثت الى ان يتمكن الفرد من تخيل الاشياء التي كانت تثير خوفه وقلقها دون ان يشعر بالقلق.

وهكذا يمكن ان يكشف ان طريقه ازاله الحساسية المنتظمة في التخلص من المخاوف والقلق انما هي وسيله تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يسحبها استرخاء عميق للعضلات، حتى إذا تم ازاله تلك المخاوف تماما من الخيام فانه يمكن بعد ذلك مواجهه المخاوف على ارض الواقع اذا حدثت.

الطريقة الثانية: طريقة اعادة التنظيم المعرفي:

ان الذين يعملون من القلق والخوف من المستقبل يقولون انفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف وعلى هذا الاساس فان هذه الطريقة قائمه على استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية، وعند تفكير السلبي في الاشياء التي تثير القلق فلماذا لا يتم التفكير بعد

ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل نتائج السلبية المقلقة في التنظيم المعرفي للإنسان الذي لا بد له ان يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الاساسي من طريقه اعاده التنظيم المعرفي هو تعديل انماط التفكير السلبي واحلال الافكار الإيجابية.

اذا حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد ان نعلم ان هذه العملية بطيئة الى حد ما وتحتاج الى فترة قد تطول الى ان ينتهي من مخاوفه تماما ،ولعل افضل هذه الطرق ثلاثة السابقة الإشارة اليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقه التدرج البطيء المتاني التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد على زياده اكتساب الانسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهه الاخطار ولو كانت مجردة خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازاله المخاوف من الاخطار ولو كانت مجردة خير فالفائدة من هذا العلاج السلوكي بدأيه المخاوف من العقول بالتدرج اما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي اسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل

لذلك من الافضل ان يضع الشاب الجامعي هدفا جيدا وواقعيه لنفسه وفقا لا مكانيته وطاقته وباستطاعة هذا الهدف ان يوجه حياته ويشعر بالانجاز عندما يتحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف من المستقبل.

الطريقة الثالثة: تسمى الإغراق:

هي اسلوب مواجهه فعليه للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الاقصى من المخاوف ويتخيل ان تلك المخاوف بحدها الاقصى قد حدثت فعلا ذلك ويكرر تخيل المبالغ فيه للمخاوف وتلات طويله حتى يتكيف معها تماما ويستمر هذا التصور الى ان يشعر بان التكرار مشاهده الحد الاقصى من المخاوف امام عينيه أصبح لا يثيره وقلقه لأنه اعتدى على تصوره وهكذا نجد ان

ذلك الشخص بهذا الاسلوب قد تعلم دينيا كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف والقلق من المستقبل.

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل هي:

الاعتمادية والعجز والملاعقلانية.

تدمير نفسه الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته او يبدعه وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورته اضطرابات متعددة الاشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس (معوض، 1996، ص14)

يفقد الانسان تماسكه المعنوي يصبح عرضه للانهييار العقل والبدني (ابراهيم، 2003، ص18)

يعيش الانسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته. (سناء مسعود، 2006، ص356)

التفوق داخل اطار الروتين واختيار اساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهه مع الحياة (Zaleski, 1996, ص174).

الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام اليات الدفاعية وصلابه الراي والتعنت (حسانين ، 2000، ص19)

الشعور بالتوتر والانزعاج لأدفع الاسباب والاحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الادراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة (بدر ، 1993، ص82) الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمل فرض نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونه النتائج.

الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقله المرونة والاعتماد على الاخرين في تامين المستقبل (Zaleski, 1996, p172)

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال عرضنا لمفهومه القلق وقلق المستقبل ان القلق مفهوم مركزي لعلم النفس وعرض مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية فهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الاساس لكل الاختلالات الشخصي واضطرابات السلوك ومن اهم انواع نكد قلق المستقبل وهو حاله من عدم الارتياح والضيق وانشغال الفكر بما يحمله المستقبل الاكثر بعد وهذه الحالة تزداد حدتها عندما تكون ظروف الراهنة الصعبة المعقدة خلال تطرقنا في هذا الفصل توصلنا الى ان قلق المستقبل هو عبارته على انه ليس نتاجا من التغيرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤيه الحاضر وظروفه المعقدة.

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

تمهيد

تعريف الإحتراق.

أعراض الإحتراق النفسي.

اسباب الإحتراق النفسي.

أبعاد الإحتراق النفسي.

أثار الإحتراق النفسي.

علاج الإحتراق النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

اكتشفت ظاهرة الاحتراق النفسي كما تذكر جاكسون اثناء دراسة الانفعال الناتجة عن الاستشارة الانفعالية في كيفية التعامل الفرد مع هذه الاستشارة غير ان مفهوم الاحتراق النفسي لم يستعمل في السياق المتعارف عليه الان كما جاء عن سنة 1974 وهذا من طرف المحلل نفساني الذي أطلق على هذا المصطلح ليدل على حاله من الاستنزاف البدني والانفعالي ناتجين عن حاله العمل سنتطرق في هذه المذكرة الى تحديد مفهوم الاحتراق النفسي واعراضه واسبابه وابعاده واثاره اخيرا علاج الاحتراق النفسي.

تعريف الإحترق النفسي:

الإحترق النفسي هو الإنهاك أو الإستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط العالية.

شهد هذا المصطلح منذ ظهوره اهتماما كبيرا من طرف الباحثين والمختصين في هذا الميدان وقد ظهرت بذلك تعريف كثيرة له الا ان التعريف الاكثر قبولا هو تعريف ماسلاش وجاكسون 1986 اللذان اقرا ان التناذر يتضمن الانهاك الانفعالي وتبدل المشاعر وانخفاض الانجاز الشخصي.

وينظر باردو Bardo 1979 إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال الخدمات الطويلة، فالعامل الأكثر تفاعلا في عمله وأكثر إخلاصا هو الذي يعرف بحماسة، والتحكم في رغباته، ومرونة تعامله مع ضغوط العمل، ولكن بعد سنوات من الوظيفة قد يفقد حماسه، وطموحه، وعدم اهتمامه بالمهنة، وبذلك يتفق باردو مع ساراسون Sarason 1972 الذي أوضح أن العامل كلما طال عهده بممارسة مهنته كلما أصبح أقل تأثيرا وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات، فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به، وقد أرجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة ربما تؤدي إلى الإحساس بالسأم، وبالتالي فزيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغط لديه (باركندى، 1993: 27-31).

ويرى هوك Hock 1980 أن هناك عوامل عديدة تؤدي إلى شعور بالاحتراق النفسي منها العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت الشعور بالإضافة إلى النظام المدرسي غير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية. (عادل عبد الله، 1994: 2)

ويشير فريدمان 1991 Fridman إلى أن الاحتراق النفسي ذو نمطين:

أولهما يرتبط ببروفيل الشخصية والذي يفسر استعداد الفرد للاحتراق، والآخر يرتبط بالنظام والمناخ المدرسي والمساندة الاجتماعية والمهنية داخل المدرسة. ويرى فريدمان أن كل هذه المتغيرات تؤثر في عملية الاحتراق النفسي.

يعتبر هيربارت فرويدينبجر 1974 H. freudenberger أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي؛ من خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين بقطاع الخدمات؛ كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، ويعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم التي ظهرت حديثاً وله عدة تعريفات، وكان أكثرها شيوعاً واستخداماً يشير إلى أنه " حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنزاف البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة" (السمادوني، 1990: 733).

كما يذكر السمادوني (1995، 2-3) تعريف ماسلاش 1977 Maslach للاحتراق النفسي بأنه "حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية؛ مثل التوتر، وعدم الاستقرار، والميل للعزلة، وأيضاً بالاتجاهات السالبة نحو العمل والزملاء.

كما يذكر أيضاً تعريف جاكسون 1984 Jackson " بأنه إرهاق انفعالي وجسماني، وسخط على الذات، وعلى الآخرين، وأيضاً على العمل، مع فقدان الحماس، والكسل ونقص الإنتاجية. وقد يتداخل هذا المصطلح (الاحتراق النفسي) مع مصطلحات أخرى مثل: الضغط، والقلق، والتوتر، والصداع، والإحباط، والتهرب النفسي من المسؤولية، وغيرها، فهناك من الباحثين من استخدم هذه المصطلحات بالتبادل عند الإشارة إلى ظاهرة الاحتراق النفسي.

أعراض الإحترق النفسي:

نظرا لتركيبه الاحترق النفسي المتداخلة بين البعد الجسمي والبعد النفسي والبعد المعرفي فان اعراضه بدورها ازدادت اتساعا انطلاق من تأثير الابعاد السابقة ولهذا اهتم الباحثون بتحديد مختلف الاعراض حسب تخصصه ومجال الاعراض التي يتميز بها سيتولين

الأعراض السلوكية:

تدني مستوى الاداء

اهمال المظهر العام للجسم

تجنب الحديث مع الزملاء والغرباء

عدم الاهتمام بالحياة الخاصة

مقاومه التغيير

الأعراض الانفعالية:

القلق المبالغ فيه اتجاه مهام العمل

عدم التحكم في الانفعالات

الاحساس المتكرر بالذنب

النظرة السلبية الى الاخرين والى الذات

استعمال المفرط للحيل الدفاعية لتجنب الاخرين.

أسباب الاحترق النفسي:

توجد نظريات عديدة تدور حول أسباب ومصادر الاحترق النفسي، وهذه النظريات تركز على ثلاثة مستويات:

1- المستوى الفردي أو الشخصي.

2- المستوى التنظيمي أو الإداري.

- المستوى الاجتماعي.

ومع أن الأسباب الشخصية والاجتماعية لها دور هام؛ إلا أنها تساهم بقدر أقل من العوامل التنظيمية (بيئة العمل) في ظهور الاحتراق النفسي عند المهنيين، وندناول فيما يلي كل مستوى من المستويات السابقة، بشيء من التفصيل على النحو التالي:

1- المستوى الفردي أو الشخصي:

يعتبر فرويدنبرجر أول من أشار إلى مصطلح (الاحتراق النفسي)؛ بأن المخلصين والملتزمين هم أكثر الناس عرضة للاحتراق، ويضيف إليهم كذلك الأفراد ذوي الدافعية القوية للنجاح المهني، والحقيقة أن هناك الكثير من الصدق في هذه الادعاءات؛ حيث إن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثاليةً والتزاماً بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وهي كالتالي:

1-مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.

2-مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.

3-الأهداف المهنية، حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.

4-مهارات التكيف العامة.

5-النجاح السابق في مهن ذات تحدٍ لقدرات الفرد.

6-درجة تقييم الفرد لنفسه

7-الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

-المستوى الاجتماعي:

هناك عدداً من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصادراً للاحتراق النفسي منها:

أ- التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها

من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.

ب طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع؛ التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعماً جيداً من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

٢ المستوى التنظيمي أو الإداري:

على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي أو الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، وقد تم التوصل إلى ثلاثة افتراضات هي:

أ . تشير البحوث الخاصة بالضغط النفسي والقلق إلى أن فقدان الإمكانيات والكفاءة من أهم أسباب الضغط والقلق، وأن استمرار ذلك يتطور إلى ظاهرة تسمى العجز المتعلم Helplessness Learned ؛ حيث يداخل الفرد شعور بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه، وهذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي؛ حيث تفر الفرد إلى المصادر والنفوذ لحل المشاكل التي تواجهه، مما يسبب الشعور بالضغط، وفي حالة استمراره يحدث الاحتراق.

ب . تشير البحوث الخاصة بالضغط أيضاً إلى أن نقص الإثارة للفرد تؤدي إلى نفس الآثار السلبية التي تترتب على فرط الاستثارة، ولذلك فإن العمل الرتيب الخالي من الإثارة والتنوع والتحدى يؤدي إلى الضغط والاحتراق النفسي، فأني فشل يواجه الفرد عند تحقيقه للحاجات الشخصية خلال عمله سوف يساهم في شعوره بحالة عدم الرضا، والضغط، وبالتالي الاحتراق، فالكثيرون يأتون إلى عملهم متوقعين الكثير، فهم يريدون زملاء مساندين، وعملاء يعترفون بالجميل، ويقدرن جهودهم، وعملاً مشوقاً ومثيراً، فضلاً عن الاستقلالية وفي نفس الوقت يريدون راتباً كافياً، وفرصاً للترقية والتطور الوظيفي، كما يريدون ومسؤولين متفاهمين وأكفاء، وشعوراً بالإنجاز، هؤلاء غالباً ما يصابون بخيبة الأمل. ومع أن درجة الرضا الوظيفي المنخفضة ليست هي الاحتراق إلا أنها تمثل تحذيراً لما سيأتي.

–أبعاد الاحتراق النفسي:

طبقاً لماسلاش وزملائها (al et Maslach, ., 1976 1978 b) فإن صدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام، وعدم الالتزام، وهما عكس اتجاهات العامل الأصلية، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي:

1- الاستنزاف الانفعالي Exhaustion Emotional:

بما أن المشاعر الانفعالية قد استنزفت فإن العاملين لا يستطيعون أو ليس لديهم القدرة على العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والإجهاد، وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء متبق ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي.

2- فقدان الأنية Depersonalization:

ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يعمل معهم العامل المحترق نفسياً، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحياناً تهكمية (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للعامل، وتعرف كل من ماسلاش وبينز (1977) Pines & Maslach هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه: " إحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء، و الذي يظهر في صورة تحقير أثناء المعاملة. Lack of personal Achievement: نقص الإنجاز الشخصي Lack of personal Achievement: وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييماً سالباً، وحينما يفقدون الحماس للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفاء في العمل مع عملائه، وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى. (بدران .1997)

آثار الاحتراق النفسي:

من الناحية النفسية، الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة. والعملية تبدأ عند ما يشتكى المهني من ضغط أو إجهاد من النوع الذي لا يمكن تقليله والتخلص منه عن طريق أسلوب حل المشكلات والتغيرات في الاتجاهات وأنواع السلوك المصاحبة للاحتراق النفسي توفر هروباً نفسياً وتحمي الفرد من تردي حالته إلى أسوأ من ناحية الضغط العصبي. بجانب ذلك يمكن حصر الآثار التالية لهذه الظاهرة.

1. تقليل الإحساس بالمسئولية.
2. تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي.
3. استنفاد الطاقة النفسية.
- 4-التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص.
5. لوم الآخرين في حالة الفشل.
6. نقص الفعالية الخاصة بالأداء.
7. كثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي.

علاج الاحتراق النفسي:

مع أن استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة يوحي بالكآبة ومحدودية فرص للتعامل معها، إلا أنه في الواقع هناك ما يمكن عمله لتقليل هذه الظروف وبالطبع تتفاوت مواقع العمل في مدى نجاحها تبعاً للظروف المحيطة بها . ويمكن اعتبار الخطوات التالية كجهود رامية لتقليل أو من ظهور الاحتراق النفسي بين العاملين في مجال الخدمات المهنية:

1. عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية.
2. المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع.
3. وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوب أداؤها من قبل المهني.
3. تغيير الأدوار والمسؤوليات.
- 4- الاستعانة باختصاصي نفسي للتغلب على المشكلة .
- 6- زيادة المسؤولية والاستقلالية للمهني .
- 7- المعرفة بنتائج الجهود المبذولة سواء على المستوى الفردي أو المستوى الإداري .
8. وجود روح التآزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية ، الأمر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية .
9. الاهتمام ببرامج التطوير ونمو العاملين نمو مهنيًا ونفسيًا .
- 10- التعامل الإيجابي مع الضغوط أو التحكم في الضغوط (عبد العزيز ، 1421 ، 185-184).

خلاصة الفصل:

هكذا يمكن القول ان الاصل في الاحتراق النفسي هو الضغط المهني الذي اذا ما استمر يمكن ان يؤدي الى ظهور اعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي وبعبارة اخرى يعتبر الاحتراق النفسي مؤشرا مميزا لضغوط العمل المتراكمة طلبات والتوقعات التي لا يستطيع الفرد التكيف معها بنجاح.

الجانب التطبيقي



الفصل الرابع

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية.

- 1- اهداف الدراسة الإستطلاعية.
- 2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية.
- 3- عينة الدراسة الإستطلاعية.
- 4- الادوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية.
- 5- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

ثانيا الدراسة الاساسية.

- 1- منهج الدراسة.
- 2- مجتمع الدراسة .
- 3- عينة الدراسة .
- 4- الادوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

تمهيد

تناولنا في هذا الفصل اجراءات الدراسة الميدانية ابتداءا بالدراسة الاستطلاعية وبعدها التطرق لإجراءات الدراسة الأساسية مرورا بكل من المنهج المستخدم، ووصف مجتمع البحث وعينته، وطريقة إختبارها وعرض الأدوات المستخدمة في البحث وخطوات تنفيذ البرامج والأساليب الإحصائية التي كانت ستستخدم لتحليل البيانات والمعلومات التي جمعت بهدف التحقيق من صحة فروض البحث .

1-الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم الخطوات التي يمر بها الباحث في أنجزه للبحث العلمي .

1-أهداف الدراسة الإستطلاعية:

التعرف على مجتمع الدراسة وتحديد العينة.

التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد التعرف على مجتمع الدراسة والممثل 300طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية المقبلين على التخرج (سنة ثالثة

ليسانس، سنة ثانية ماستر) طبقت أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس قلق المستقبل وهذا من أجل التحقق من خصائصه السيكومترية

3-عينة الدراسة الاستطلاعية:

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والإحترق النفسي لدى طلبة سنة ثالثة علوم التربية ولتحقيق أهداف الدراسة كان سيتم اختيار عينة مكونة من (140) طالب وطالبة بطريقة عشوائية من جامعة أكلي محند اولحاج بالبويرة قسم علم النفس وعلوم التربية. والجدول يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

جدول رقم 01 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

النسبة	العدد	
21.42%	30	الذكور
78.57%	110	الإناث
100%	140	المجموع

ومن خلال هذا الجدول رقم 01 تبين إن نسبة 78.57% هم من جنس الإناث، في حين قدرت بنسبة 21.42% من جنس الذكور، وهذا وان دل على شيء فإنما يدل على أغلبية الطلبة الملتحقين للسنة الثالثة ليسانس هم إناث.

الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية:

استعملو الطالبات في الدراسة الاستطلاعية بالاعتماد على المقاييس التالية:

مقياس قلق المستقبل الذي أعده . السيد: محمد عبد الثواب معوض والدكتور سيد عبد العظيم محمد.

مقياس الإحترق النفسي الذي أعده السيد : ماسلاك، فريدنبرجر .، ماسلاش.

نتائج الدراجة الإستطلاعية :

بعد تطبيق أداة الدراسة تم حساب عينة الدراسة للطلاب على مقياس قلق المستقبل. كما يتضح في الملحق رقم (01).

الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

تختلف اساليب مناهج البحث بحسب اختلاف الدراسات وتعدد البحوث ويتخذ المنهج المستعمل في الدراسة حسب الظاهرة المراد دراستها وموضوعها وتساؤلها ومنها المنهج والوسيلة التي يمكننا من طريقها الوصول الى الحقيقة او الى مجموعه الحقائق في اي موقف من المواقف ومحاولة اختيارها لتتأكد من صلاحيتها في مواقف اخرى وتعميمها لنصل الى ما نطلق عليه اصلاح لنظرية (القاضي،ص،33)

المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره مناسباً لأغراض الدراسة التي تهدف الى ما اذا كانت هناك علاقة ارتباطيه بين كل من قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى عين من طلبة الجامعيين

المقبلين على التخرج ويعرف المنهج الوصفي الارتباط بأنه البحث الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات ويتنبأ بحدوث متغيرات أخرى مستخدماً في ذلك أساليب إحصائية متطورة (ابريعم، 2012، ص196)

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة ويشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة فمجتمع الدراسة لمشكلة زحف طلبات المرحلة الثانوية في دوله ما في ماده الرياضيات شامله جميع طلبات المرحلة الثانوية في تلك الدولة ويتكون مجتمع الدراسة عاده من عناصر ومفردات(عليان ،وغنيم، 2008ص150)

وبالتالي مجتمع الدراسة يشمل على طلب المقبلين على التخرج سنه ثالثه ليسانس وسنه الثانية ماستر وعدددهم 300 طالب وطالبه موزعين على كليه العلوم الإنسانية والاجتماعية.

أدوات الدراسة

من التحقق من اهداف الدراسة قمنا باستخدام ادتين هما:

مقياس قلق المستقبل:

مقياس الاحتراق النفسي:

اعد هذا المقياس محمد عبد التواب معوض وعبد العظيم محمد وذلك لقياس المستقبل ويتكون مقياس من 16 عبارة موزعين على اربعة عوامل وهي الخوف من المشكلات المستقبلية تشاؤم من المستقبل، القلق التفكير في المستقبل، وقلق الموت.

ولكل عبارة خمس استجابات هي معترض بشده معترض لا استطيع تحديد رايي موافق، موافق بشده

جدول 02 يوضح العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل وما يتضمنها من عبارات:

العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل	ارقام العبارات
الخوف من المشكلات	39,23,12,3,25,38,24,11,40,22,2
النظرة التشاركية للمستقبل	16,28,1,4,14,29,30,37,26,28,29
التفكير والانشغال في المستقبل	33,19,18,6,8,32,31,17,19
قلق الموت	21,9,35,10,34,36,20

تتراوح الدرجة الكلية المقياس ما بين (40-200) ولقد وضعت 5 بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي معترض بشدة (1)، معترض (2)، لا استطيع تحديد رأي (3)، موافق (4)، موافق بشدة (5)

الخصائص السيكومترية المقياس:

اما في الدراسة الحالية للتأكد من ملائمة مقياس قلق المستقبل للدكتور محمد عبد التواب معوض والدكتور سيد عبد العظيم محمد مع البيئة المحلية قامت الطالبات بتطبيقه على عين تتكون من 30 طالب مقبلين على التخرج سنة ثالثة ليس السنة الثانية ماستر تم اختيارهم بأسلوب عشوائي وبطريقه العينة القصدية من كليه العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية جامعه اكل محند اولحاج بالبويرة .

أ-صدق الثبات :

تم حساب المقياس عن طريق حساب الصدق التمييزي حيث قامت الطالبات بأخذ 25% من اعلى درجات المقياس 25% من ادنى درجه قس للعين التي تتكون من 30 فرد وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل واحده منهما من 7 افراد لأن $(100/30 \times 25) = 7.5$ ومنه نأخذ (7) أفراد من المجموعة العليا و7 أفراد من المجموعة الدنيا. وكانت النتائج كما هي مبينة في الملحق رقم 03

باستعمال كل من الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي:

الإنحراف المعياري:

جدول 03 يمثل الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموع العليا لمقياس قلق المستقبل.

مستوى الدلالة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	مقياس قلق المستقبل
0.01	7.57	53.6	7	المجموعة الدنيا	
0.01	6.84	46.8	7	المجموعة العليا	


مقياس الاحتراق النفسي:

أعد هذا المقياس الباحث ماسلاش ليقين 3 ابعاد وهي:

الإجهاد الانفعالي: ويقين مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين.

2- تبرد المشاعر: ويقين مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين.

3- نقص الشعور بالإنجاز: ويقين طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضى في عمله.



الفصل الخامس:
عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

عرض النتائج.

مناقشة وتفسير النتائج.

استنتاج عام .

توصيات الدراسة.

الدراسات المقترحة.

خاتمة.

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج التي أسفرت عنها الدراسة التي تسعى للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى عينه من طلبة مقبلين على التخرج مع مناقشة التفسير لهذه النتائج واستنتاج عام ثم خاتمة الدراسة مع مجموعة من المقترحات في ضوء ما تم التوصل إليه من النتائج وبعد توصيات.

1- عرض النتائج:

يتم عرض النتائج بدء بنص الفرضية.

نص الفرضية: " توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاحترق النفسي " .

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام وعمل الارتباط بيرسون بين الدرجات التي تحصل عليها افراد العينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل وبين الدرجات التي تحصل عليها على مقياس الاحترق النفسي تحصلنا على النتائج الموضحة في جدول الاتي

المتغيرات	عامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق المستقبل - الإحترق النفسي	-0.182_	0.01 دال

يتضح من الجدول رقم 04 ان قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المقبلين على التخرج ل(0.182_) دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

وهذه العلاقة الإرتباطية هي علاقة سالبة وتعني كلما زادت درجة قلق المستقبل انخفضت درجة الإحترق النفسي. اي هناك تأثير سلبي للشعور بقلق المستقبل على مستوى الإحترق النفسي لدى عينة أفراد الدراسة.

مناقشة وتفسير النتائج:

ان البيانات المتحصل عليهم من عرض النتائج الخاصة بالفرضية باستخدام معامل الارتباط بيرسون والموضحة في الجدول رقم 04 وهو خاص بمعامل الارتباط بين درجات افراد العينة على درجه قلق المستقبل والاحترق النفسي من خلال هذا الجدول يتضح ما يلي وجود علاقه على ارتباطيه سالبه عكسيه بين درجات الطلب المقبلين على التخرج على درجه مقياس قلق المستقبل ودرجه الاحترق النفسي وهذا يعني انما هو كلما زاد درجه قلق المستقبل انخفض درجه الاحترق النفس والعكس صحيح وتفسر هذه النتيجة ان زياده في قلق المستقبل يخفض من درجه التوافق النفسي لدى الطالبة المقبلين على التخرج وهذا ما يشير بان هناك بعض المشكلات في الاحترق لديهم مما يؤدي الى سوء التوافق مع البيئه المحيطة بهم البيئه الجامعية ترجع الى الامكانيات التي توفرها الجامعة للطلبة من متطلبات وهذا من اجل الوصول الى رمانه بأعلى في التحصيل الدراسي فكلما وفرت الجامعة تلك الحاجات للطلبة وفرض ظروف احسن كلما اتسم الطلبة بالتعاؤل والامن وافضل نحو مستقبلهم وبالتالي نقل نسبه شعورهم بالتشاؤم والملل والاحباط الذي ينتج لهم افكار تشاؤميه وسلبيه حول المستقبل هذا ما يؤدي بهم الى التكيف والتلاتمي مع البيئية الجامعية

فيسعى لإشباع هذه الحاجات لكي يستطيع احداث نوع من التوافق لتحديد مسرحيته للأفضل وهذا راجع الى بعض العوامل كتكوين مهارات ومفاهيم منطقيه صالحه مع استكمال الدراسة وهذا الامر يرجع الى قدرتهم على تحقيق مستوى السعادة سيجعله يشعر بالاستمتاع بالحياة التي يعيشها في تلك البيئة الجامعية وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بعض الدراسات منها دراسة حسن 1990 والتي توصلت نتائج دراسته بان الشباب المتخرجين من الجامعة لدي مشاعر تبتسم بالقلق من المستقبل كذلك دراسة ما يسه شكري 1999 بان التفاؤل هو استعداد كامل داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة ازالة المستقبل يرتبط ايجابيا بالصحة النفسية والجسمية وحسن التوافق والشعور بالسعادة وان تشاؤم يعني توقع سلبي للاحداث والفشل والشر وخيبه الامل وبالتالي هناك علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي ومستوى الشعور بقلق المستقبل كما اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطيه سالبه بين متغير قلق المستقبل وبعض المتغيرات دراسة ثمين 2000 التي توصلت الى وجود علاقة عكسيه وداله بين مفهوم الذات وقلق المستقبل عند كل من الذكور والاناث وعلى العموم لا تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة المولى التي توصلت الى عدم وجود علاقة بين قوة الإرادة وقلق المستقبل وقد يعود ذلك الى اختلاف الدراسة او الى اختلاف الادوات المستخدمة.

استنتاج عام:

يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرضيات انا دراسة الحالية قد حاولت تحقيق اهدافها بطرق إحصائية متعددة حيث كشفت عن العلاقة بين متغيرات الدراسة وعن الفرق بين افراد عين الدراسة الى تحقيق الفرضيات نسبيا ومن ثم الخروج بنتائج.

بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والاحترق النفسي كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والاحترق النفسي وهذه علاقة داله إحصائية

توصيات الدراسة:

1- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.

دعم البحوث التي تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية.

ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي في الجامعات والعمل على فتح مكتب الاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة.

توفير بعض المراجع والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة للتخفيف من قلق المستقبل.

تطوير المناهج الدراسية بصورة تكمن من اكتساب مهارات التوافق السوي وتمتع الطلبة بالصحة النفسية السليمة.

الدراسات المقترحة:

من خلال ما اسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج واستكمالا لهذه الدراسة تقدم طالبات بعض التوصيات العلمية والتأمل ان تكون انطلاقا لبداية بحثيه منظمين في مجال البحوث التي تناولت مشكله الطلبة الجامعيين مقبلا على التخرج من مختلف الجوانب وتقترح الطالبات مايلي:

1- اجراء دراسات ممثله لمعرفة علاقة قلق المستقبل بالاحترق النفسي لدى هذه الفئة من الطلبة المقبلين على التخرج من حيث متغيرات اخرى على غرار متغير الجنس كما اسفرت عنه الدراسة الحالية فمثلا متغير العمر والتخصص.

القيام بالدراسة الممثلة على طلبة الثانوية.

دراسة لمعرفة اثر البرامج الإرشادية النفسية في تحسين التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وللمحد من عده الشعور بالقلق تجاه المستقبل.

تكرار مثل هذه الدراسة في جامعه اخرى لولاية اخرى والتعرف على نتائجها ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

اجراء دراسات حول القلق المستقبل وربطهم بمتغيرات اخرى وهذا خاصة لإثراء الجانب النفسي اكثر خاصة في البيئة المحلية.

خاتمة

خاتمة:

لما تقدم في دراستنا لموضوع قلق المستقبل وعلاقته بالاحترق النفسي لدى الطلبة الجامعي المقبلين للتخرج وصلنا الى ان هناك علاقة ارتباطية فكما زادت درجات قلق المستقبل قلل درجة التوافق النفسي والعكس صحيح وهذا راجع الى توافق الطلبة وتفاعلهم بما لديه من حاجته بما فيها من خصائص متطلبات والتكيف الاكاديمي للطالب الجامعي يعتبر من اقوى المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية للطلبة وتكيف مع جو الجامعي بالرضا والارتياح كما يمكن ان ينعكس على انتاجين في حالة عجزهم على اقامه حالة التوازن وانسجام بينهم وبين بيئتهم .

الا ان الطلبة الجامعيين في مسيرتهم يبحثون عن طمأنينة والسكينة في النفس على الرغم من كثرة الصعوبات التي تلاقيهم لتحقيق اهدافهم .

نستطيع القول بان قلق المستقبل قد يؤثر على مستوى شعور الطلبة بالاحترق النفسي بشكل واضح وذلك راجع الى المتغيرات النفسية بالإضافة الى طبيعة الحياة الجامعية.

قائمة المراجع

المراجع :

باللغة العربية

- 1- ابرييم ،سامية (2012) إدراك الأبناء لأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ،أطروحة دكتوراه ،جامعة بسكرة الجزائر .
- 2-إبن منظور الانصاري ،لسان العرب الطبعة الثالثة دار صادر بيروت 1414هـ.
- 3-ارون بيك العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ترجمه عادل مصطفى القاهرة دار الافاق العربية 2000 م.
- 4- الكفافي علاء الدين 2012 بالصحة النفسية والارشاد النفسي الطبعة الاولى عمان دار الفكر.
- القاضي ،دلال ،والبياني ،محمود (2007) منهجية أساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي (spss ط1 عمان :دار حامد.
- 5-ايمان محمد صبري،بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز،المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 13 العدد2003،37م.
- 6-العشري محمود محي الدين : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ،دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ،المؤتمر السنوي 11 للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس،المجلد الأول 2004.
- 7-السمادوني، السيد إبراهيم (1990 م) : " إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية " أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من 22-24تاير ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة
- 8-السمادوني، السيد إبراهيم (1990) "الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته " مجلة التربية المعاصرة.
- 9-المشيخي ،غالب بن محمد علي (2009):قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب، جامعة الطائف رسالة دكتوراه جامعة أم القرى العربية السعودية
- 10-بدر ،ابراهيم محمود :تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المصرية للدراسات النفسية ،العدد 6،1993.

- 11- بلكيلاني، ابراهيم بن محمد (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية، النرويج.
- 12- بدران، منى محمد علي (1997): "الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات" دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 13- حسانين أحمد محمد، قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المينيا 2000.
- 14- حنان العناني، عبد الحميد الصحة النفسية، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر 2000م.
- 15- حسن، محمود شمال (1999) قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة المستقبل العربي، العدد 249، نوفمبر 1999.
- 16- سيجموند فرويد، الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان، نجاتي. دار الشروق القاهرة، الطبعة الرابعة 1997.
- 17- سناء مسعود، بعض المتغيرات المرتبة بقلق المستقبل. رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة طامطا، .
- 18- عليان، مصطفى ربحي، وغنيم، عثمان محمد (2008) أساليب البحث العلمي عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 19- مصطفى، مزيش: مصادر المعلومات ودورها في تكوين الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة منتوري، قسنطينة، 2009
- 20- محمد، عادل عبد الله (1995): بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحترق النفسي للمعلمين، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد 5، عدد 20 ص 345 - 376)
- 21- ياركندي، هانم حامد (1993): " مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية سبتمبر. ص (28 - 44).

1-Zaleski.Z(1996) :future anxiety –concept measurement ans preliminary reasearch person individuel diffence vol 21.

2-La rousse de la langue française.1979 libraire la rousse.

- (01) جدول يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.
- (02) جدول يوضح العوامل المكونة لمقياس قلق المستقبل وما يتضمنه من عبارات.
- (03) جدول يوضح الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في مقياس قلق المستقبل.
- (04) جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجة قلق المستقبل والاحترق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

1- مقياس قلق المستقبل تعليمات المقياس يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة برويتك

2- يتكون المقياس من 16 عبارة لكل منها 5 اجابات (معترض بشدة ،معترض، لا أستطيع تحديد رأي ،موافق ،موافق بشدة)

3- لا توجد عبارة لها استجابة صحيحة أو خاطئة ولكن افضل استجابة هي التي تعكس رأيك.

أقر كل عبارة جيدا ثم (x)أسفل الشاشة التي تعبر عن رأيك. اذا غيرت رأيك في احد العبارات ضع دائرة حول العلامة التي وضعتها ثم ضع علامة أخرى أسفل الاستجابة الجيدة

رقم العبارة	العبارات	معترض بشدة	معترض	لا أستطيع تحديد رأي	موافق	موافق بشدة
01	يخيفني التغير الذي يطرأ على العالم					
02	أشعر بعدم الامان بالنسبة لحياتي المستقبلية					
03	يصيبني القلق على ما سيحدث لي مستقبلا					
04	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل					

					تراودني فكرة موت شخص عزيز لي	05
					تنتابني وساوس بأنني سأموت قريبا	06
					أشعر بأن المستقبل سيمثل لي مشكلة	07
					أعتقد أن تفكيري هو المصدر الأساسي للقلق	08
					أشعر بأنني سأحرم من الاولاد	09
					يضايقني كثيرا الحديث عن الموت	10
					أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة	11
					اشك في تحقيق طموحي الدراسي	12
					اخاف من انتشار الحروب واستخدام الأسلحة الفتاكة	13
					أشعر أنني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة	14

					أشعر أنني سأكون من المتفوقين	15
					أشعر أن المستقبل غامض	16

مقياس : الإحترق النفسي

التعليمة: أخي الطالب

اختي الطالبة

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض المواقف او القضايا الخاصة بالحياة نرجو منكم قراءة كل عبارة بتأني والإجابة عليها بأن تضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة كما يرجى الإجابة عن كل الفقرات وعلى ترك وتكرار إجابة على الفقرة الواحدة

شكرا لتعاونكم ولكم كل الشكر والتقدير

رقم العبارة	العبارات	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق اطلاقا
01	يصفني الآخرون بأنني شخص هادئ الاعصاب					
02	اعترف بالخطأ إذا ما ارتكبته					
03	اعبر عن ما بداخلي بسهولة					

					أشعر بأن ثقتي بنفسي عالية	04
					أبكي وانفعال بسرعة لأنفه الاسباب	05
					مزاجي متقلب بين الحزن والفرح	06
					يثيرني بسهولة الناس الذين يجادلونني	07
					لدي همة قوية لاتضعف أمام الصعوبات	08
					استغرق في احلام اليقظة	09
					أشعر بالنقص والخرج من شيء ما بشكل عام	10
					ينتابني الفزع عندما أصاب	11

					بمرض مهما كان نوعه	
					أشعر أنني متوتر الاعصاب	12
					أشعر بالضجر والضيق من معظم الأوقات	13
					عندما أصاب بمرض عارض لا سوثر ذلك على دراستي	14
					اشكو كثيرا من آلام المعدة والأمعاء	15
					استطيع ان اقول بأنني سعيد في حياتي	16