قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة

أ.م.د . بشرى كاظم سلمان الشمري / قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

يعد التدريسي الجامعي الاداة الفاعلة في بناء مسيرة العلم والمعرفة وارساء المنهج القويم في البحث العلمي والذي يسهم في تشكيل وتطور المجتمع، تحقيق الاهداف و الرضا عنها، ليس الشان الوحيد الذي يهيمن على اهتمامات التدريسين، فان هناك ماينتظره لما تبقى من حياته واستقراره، ذلك من شأنه ان يثير القلق، قلق ما تحمله السنوات القادمة، انه قلق المستقبل، لان حجم المشكلات والضغوط النفسية، فان جميع الامكانيات الذاتية المتيسرة لدى تدريسي الجامعة، ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على الانعكاسات السلبية التي خلقتها الاوضاع التي مر بها البلد على التوجهات المستقبلية للتدريسي، وقد هدف البحث الحالي الى:-

١ -الكشف عن قلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة.

٢ -تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة.

٣ - هل هناك فروق ذو دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).

٤ - هل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

وتحدد البحث الحالي على تدريسي الجامعة للعام الدراسي (2010-2011)

وتحقيقا لاهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس لقلق المستقبل لتدريسي الجامعة وتبني مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الشهيبي (2005) قامت بتطبيقه على عينة بلغت (400) تدريسي وتدريسية وقد توصل البحث الحالي الى النتائج الاتية

١ -ان تدريسي الجامعة ليس لديهم قلق من المستقبل.

٢ -ان تدريسي الجامعة يتعرضون الى ضغوط نفسية مختلفة.

٣ -لاتوجد فروق ذو دلالة احصائية بين التدريسين والتدريسيات .

٤ -وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

وفي ضوء النتائج خرجت الباحثة بجملة من التوصيات والمقترحات

مشكلة البحث

تعرض مجتمعنا الى تحديات ومشاكل عديدة من بينها قيام الحروب ومالحقه من آضرار في الجانب البشري، كل ذلك انعكس على اداء الافراد وتوافقهم مع ذواتهم ومايحيط بهم،والتدريسي الجامعي أحد هؤلاء الافراد الذي يعتبر الاداة الفاعلة في بناء مسيرة العلم والمعرفة وارساء المنهج القويم في البحث العلمي والذي يسهم في تشكيل وتطورالمجتمع والارتقاء في البنى التحتية، وهو دعامة هامة وضرورية في بناء المجتمع المتحضر كونه أحد أركان العملية التعليمية ولما يشكله من أنموذج يحتذى به من قبل الاجيال القادمة التي في طريقها الى قيادة المجتمع،والاخفاق في تحقيق الاهداف أو الرضا عنها ليس الشأن الوحيد، الذي يهيمن على اهتمامات التدريسين،فأن هناك ماينتظره لما تبقى من حياته، واستقراره ذلك من شانه ان يثير القلق ،قلق ماتحمله السنوات القادمة،انه قلق المستقبل 0لان مايعترض التدريسي الجامعي اليوم من ضغوط في مختلف المجالات ،يحتاج الى وقفة وتأمل وتحليل لعملية الاستهداف التي أخذت اشكال كثيرة منها عملية الاغتيال والخطف والتهجير والاعتداء ،لذا كان حريا بالجهات المسؤولة عن التخطيط الايفاء بالمتطلبات لتحقيق حياة كريمة للتدريسي الجامعي ،ومن أبرز المتطلبات الواجب توفرها لكي يقوم التدريسي بدوره ويعطي أفضل ماعنده من خلال توليد الاحساس لديه بالأمان لان أحساسه بالضغط وتعرضه للتهديد بشكل مستمر، تجعله أقل قدرة على المواصلة والابداع والتجديد وانطلاقاً مما تقدم فأن البحث الحالي محاولة للكشف عن قلق المستقبل ،وهل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسيه التي يتعرض لها تدريسي الجامعة .

أهمية البحث

أن الضغوط تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه،كما تهدد كيانه النفسي وما ينشئ عنها من آثارسلبية كعدم التكيف،وضعف مستوى الاداء والعجز من ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالانهاك النفسي ،وهذا مانلاحظه في الطالب والموظف والكاسب والتدريسي على حد سواء (الاشقر:1995،ص38)

ولانحتاج الى الكثير من الجهد للدلالة على الواقع النفسي للمواطن العراقي بشكل عام، والتدريسي الجامعي بشكل خاص، ذلك الواقع المثقل بمشاهد القتل والتدمير والدماء والجثث المتناثرة في الشوارع وأصوات القصف ودوي القنابل والحرائق ورعب المفخخات والمداهمات وشظايا الزجاج المتطاير وحالات الاختطاف والاغتصاب والتهجير،فكل ماذكر يشكل حالة من الضغط النفسي والعصبي والعقلي المتواصل على تدريسي الجامعة والتي ستنعكس على توجهاته الحاليةوالمستقبلية عبر ردود أفعال مختلفة تصب جمعيها في بؤرة التدمير المنهجي لهذا الانسان 0

ولكن حجم المشاكل والضغوط النفسية فاق جميع الامكانيات الذاتية المتيسرة لدى تدريسي الجامعة أعقاب الحروب السابقة وماتلاها من حصارمن أي وضع سابق معروف،ان هذه الظروف تحد وبشكل كبير من نشاطه وتقلل من دافعيته للتدريس وقد تضعف كفاءته التدريسية وتحد بشكل

لايقبل الشك من خدمته لمجتمعه،فهو انسان قبل أن يكون أستاذا جامعيا (الطائي :2005،ص112_113).فالتدريسي يبدع متى ماكان مطمئنا على صحته وعمله ومستقبله ومركزه الاجتماعي،فان حدث مايهدد ذلك فأن نظرته الى المستقبل سيسودها القلق والترقب المؤلم لما سياتي،وهذا الامر ينعكس على تصرفاته ومستوى ادائه ،وبما ان التدريس أحد الاركان الاساسية للدور الذي تؤدية الجامعة للمجتمع ويسهم برفع مكانتها(العضاينه:1988:ص151) . لان أي أمة من الامم لايمكن أن تنهض وتتطور حضاريا الابعد أن تتوافر فيها قاعدة عريضة للعلم والعلماء لان المنهج العلمي هو المدخل السليم لمعرفة العالم ومايحتويه من أراء وأفكار يؤسس عليه الكثير من القواعد والنظريات والتفسيرات جميعها تساعد على تقريب المجهول الى الواقع وتؤسس حضارة أنسانية مادية مفعمة بقيم الاخلاق والروح(الرشيدي: 1997،ص34)، الان العلم وحده غير كاف لأقامة حضارة أنسانية مالم يرعى بقيم الأرض والسماء، لذلك فأن الدور الآخر والأهم في مسيرة العلم وتطوره وتفعيله هم العلماء الذي يمثلون المحرك الأساس لهذا الدور من حيث التوجيه والتعميق وتحقيق الأهداف في العلاقة بين العلم والعلماء. أصبحت ممارسة العلم والمعرفة من خلال مؤسسات منظمة،ولها نظامها وقواعدها وبنائها ومنهجها حيث تدعى هذة المؤسسات(الجامعات) وان العنصر الفاعل والمتميز فيها هو التدريسي الذي يشكل اللبنه الاساسية ونواة العمل العلمي الجاد،ويعد التدريسي أحد أهم ركائز المجتمع ان لم نقل هو الأهم في بناء أي مجتمع بما يحمله من أفكار علمية وثقافة تؤهله لقيادة البناء التربوي والعلمي،ممايجعل شعوره بالامن وعدم القلق لما هو آت أهمية قصوى0

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في كونه :_

1_يتعرف على الانعكاسات السلبية التي خلفتها الاوضاع التي مربها البلد على التوجهات المستقبلية للتدريسي.

2_يسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة وانعكاس ذلك على شعوره بالقلق.

أهداف البحث

1_الكشف عن قلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة.

2_تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة.

3_هل هناك فرق ذو دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور _اناث).

4_هل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية0

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على تدريسيي الجامعة المستنصرية ،من كلا الجنسين (ذكور_أناث) للعام الدراسي (2010 _2011)

تحديد المصطلحات _

القلق ANXIETY

_تعريف فرويد (1936)

بأنه الخبرة المؤلمة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والاحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد،نموذج تنشأ على نسقه حالات القلق بعد ذلك 0 (Frued:1936,p92))

2_تعريف كولد (1965)

بأنه رد فعل مرتقب يندرج من الارتباك والاضطراب حتى يصل الى الرعب وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا ويستجيب اليه بشدة 0 (could:1965:p:30)

3_تعريف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي(1972)

القلق شعور بالخوف والخشية من المستقبل دون سبب معين يدعو للخوف أوهو الخوف المزمن فالخوف مرادف للقلق،الا ان الخوف استجابة لخطر محدد، بينما القلق أستجابة لخطر غير محدد،وطالما ان المصدر الحقيقي للخطر غيرمعروف للشخص العصابي،فأن استخدام القلق يقتصر على المخاوف العصبية0 (الحفني: 1972،ص37)

قلق المستقبل FUTHER ANXIETY

تعريف جاسم (1996)

حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثا مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها0(جاسم :1996،ص19)

التعريف الاجرائي

(الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس قلق المستقبل).

التعريف النظري

حالة من الترقب والمؤلم لما سياتي مستقبلا ومايحمله من أحداث حزينه وغير سارة في جوانب الحياة المختلفة،قد تكون نفسية،اجتماعية اقتصادية وصحية 0

الضغوط Stress

تعريف الموسوعة البريطانية الحديث (1962)New ENCYLOPDIA British

بأنها أي توتر أو اجهاد أوعائق يسبب أ ضطرابا في وظائف الكائن الحي كالتعرض للاحباط أو الحرمان والصراع مما يتطلب أستخدام أساليب الدفاع النفسي 0(عبدالوهاب:2003،ص10)

تعريف ديفز(1979)

حالة الاجهاد أو التوتر تؤثر في مشاعر الشخص وعملياته المعرفية وحالته الجسمية.(ابورهيفة:2005،ص27)

تعريف الحلو(1989)

المشكلات والصعوبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب توترا أو تشكل له تهديدا وتكون عبئا عليه0(الحلو:1989،ص22)

تعريف الاشقر(1995)

حالة من الضيق تتمثل في ردودأفعال جسمية ونفسية ملقاة على عاتق الفرد

(الاشقر:1995،ص4)

التعريف الأجرائي (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس الضغوط النفسية)

التعريف النظري حالة من الألم والتوتر تحدث للفرد نتيجة مايتعرض له من أحداث تشعره بالعجز عن التعامل معها والسيطره عليها

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولا:_مفهوم القلق

يعد القلق أكثر النماذج العصابية أنتشارا،أذ تصل نسبته منها 30_40%،كماأنه يشارك الاضطرابات النفسية أوالامراض الآخرى كعرض من أعراضها مماجعله محط أهتمام العاملين في المجال النفسي والطبي وتعددت النظريات التي تناولته منها:_

1_النظرية الفرويديه

فرق فرويد بين نوعين من القلق في نظريته الثانية (الاخيرة) عن القلق مشيرا الى ان الفرق بينهما يحتاج الى بحث وتدقيق،وهما القلق الموضوعي وهو خوف من خطر معروف المصدر،والقلق العصابي وهو خوف من خطر غير معروف المصدر وهو مثار حيرة وكأنه لاغرض منه ولافائدة فيه0 (جاسم :1996،ص21)

واحيانا يختلط خصائص النوعين من القلق،فقد يكون الخطر معروفا وموضوعيا ولكن القلق الخاص به يكون كبيرا جدا 0اضافة الى أن مصدر القلق الموضوعي هو تهديد من شيءخارجي،اما القلق العصابي فهو تهديد من من رغبة غريزيه،فاذا كانت الرغبة الغريزيه شيئا موضوعيا،فحيئنذ يكون القلق العصابي اساسا موضوعيا

(فرويد:1962،ص186)

وللقلق علاقة بالتوقع،فالقلق يحدث بخصوص شيءما،ولذا يعد فرويد توقع الخطر في المستقبل أحد معالم القلق،لكي تستطيع الانا مجابهة هذا الخطر المتوقع (نجاتي : 1962،ص26).وحالة الخطر هذه عجز يدركها الفرد ويتذكرها ويتوقعها،اذن فان مصادر القلق تتحددعلى وفق موضوعيتها سواء كانت اخطار خارجية أورغبات غريزية،وقد شخص فرويد هذه الرغبات الغريزيه في مواضع أخرى من مؤلفاته،ويشير اليها احيانا بالدوافع الغريزيه أوالنزعات النفسية الجنسية، وقد ربط بين التوقع والقلق أذعد التوقع أحد مصادر القلق،فحينما يحصل توقع الخطر يحصل القلق 0(عبد الخالق:1987،ص77) ،وشعور الفرد (بالعجز) أمام اي موقف يعني أن هنالك خطرا وعلى رأيه حين يتوقع الفرد شيئا ما وهو قادر عليه لايثير لديه حالة من القلق مالم يشعربعجزه عن مواجهته (فرويد:1962،ص185)

النظرية السلوكية

السلوكيون يرون أن القلق هو أستجابة خوف أساسا،بيد أن مايثير هذا الخوف هو مايميز الخوف الطبيعي عن القلق،فالقلق عندهم أستجابة خوف تحصل بسبب مثيرات ليس من شأنها أن تستثير أستجابة خوف،فهو أستجابة لشيء يحتمل أن يكون مصدرا للاذى،وبمعنى آخر أن القلق استجابة خوف أشتراطية مع مثير محايد والفرد غير واع بالمثير الاساسي لها 0

(عبد الغفار :ب،ت،ص143)

يتحدث بعض السلوكيون عن المخاوف المرضية (الرهاب) على أنها مرادف للقلق (Martin:1971,p133)

وعلى أساس ذلك أعتمد العلاج السلوكي لعلاج حالات القلق المرضية،ويرى (فولبه) أن استجابة الخوف واحدة،وأن اختلفت شدته، فأن الخوف من الحية ذات الاجراس،والخوف من قطة صغيرة شيءواحد،أذ ليس هنالك أختلاف في الآثار الفسلجية لكلا الموقفين 0 (عزب: 1981،ص85)

وقد ميز دولارد وميلر بين القلق والخوف بماياتي :_

1_أن علاقات الخوف نوعية ومعروفة،ولكنها غير معروفة في حالة القلق.

2_أن القلق أدراك أكثر فيه خوف،فالقلق خوف مستقبلي وخبرة مرتبطة بالصراع 0

والخوف أستجابة تجنبية شرطية،ويذكر سليجمان أن الخوف حالة أنفعال ذات موضوع كالخوف من الكلب،الأن القلق حالة أقل تحديدا وهو حالة خوف غير محددة بموضوع وتتصف بأنها مزمنة على العكس من الخوف الذي يزول بزوال الشيءالمخيف0(Seligman:1975,p112)

نظرية التحليل العاملي

يبدو أن (ريموند كاتل) قد درس هذا المفهوم من خلال أستخدامه التحليل العاملي أذ وجدعاملا ثانويا شخصه تحت أسم القلق،ويبدو على حد رأيه،أن هذا العامل ذوعلاقة أرتباطية مع التشخيص السريري للقلق،أذ ميز هذا العامل بين العصابين والطبيعين،الأأنه لايميز الذهانين عن الطبيعين،وقد شخص كاتل بالاشتراك مع شاير في بحوثهما مابين عامى(1958_1961) عاملين للقلق سميا(القلق بوصفه سمة) (والقلق بوصفه حالة) .

الاول :يعني حالة نجدها لدى الافراد القلقين (على الدوام) أواغلب على الأوقات،أذ أن القلق يشكل صفة مستمرة لدى هؤلاء.

الثاني: فهو حالة مؤقته تصيب أي فرد حينما يجد نفسه في موقف يثير القلق ولم تظهر بين العاملين الاعلاقة ضعيفة0(جاسم :1996،ص24)

نظرية روجرز

يرى روجرز أن القلق يحصل حينما يتحسس الفرد بأن شيئا مايهدد مفهومه لذاته،ومن شأن هذا أن يجعل الفرد غير متأكد من أتجاهه أوبمفهوم آخر أن القلق أنذار للتناقض بين مفهوم الذات والواقع(Epstien:1972,p2970))

ثانيا_ قلق المستقبل

يبدو أن نقطة البداية في الاهتمام بمفهوم(المستقبلية) قد ولدت من منظور فلسفي أذ تحدث (تبيلارد دي تشاردن) عن مفهوم المستقبلية في كتابه (مستقبل الانسان) عام 1964الا أن الاكثر ورودا في الكتابات الادبية والنفسية هو ماطرحه(ألفين توفلر) عن مفهوم (صدمة المستقبل 1970) وصدمة المستقبل(هي ظاهرة زمنية من نتاج المعدل المطرد لسرعة التغيير في المجتمع) وتنشا من عملية التركيب لثقافة جديدة فوق آخرى قديمة،انها صدمة الثقافة للفرد في نفس مجتمعه وليس في

مجتمع أجنبي،مفاهيم مختلفة عن الزمان والمكان والعمل والحب والدين 00(توفلر :1974،ص17)
ويشير توفلر الى الفردالذي يستوعب مبدأ التسارع يكون أقل عرضة للمفاجاة والارتباك ،وذلك مايشير الى ان توفلر ينظر بتفاؤل الى قدرة المرء في توقع ماسيحدث له بالمستقبل (جاسم :1996،ص27) وتعني المستقبلية عند(كورنش) على أنهاحقل من النشاط تهتم بتحديد وتحليل وتقييم التحولات الممكنة في مستقبل حياة الانسان والعلم،كما أنها ذات تضمنيات عقلانية المنهج أكثر منها غيبية ويحددها من حيث الزمن بانها أكثر الاشياء التي يمكن فعلها في عشرين سنه 0 (Wrightsman&Desk:1981:p563)

وبذلك ينظر الى المستقبل بموضوعية على أساس منهجية علمية على حد تصورات (كورنش).أما مفهوم المستقبل عندعلماء النفس فينظر اليه من زواية واحدة،تتمثل بآثر المستقبل على سلوك الانسان،أذ يرى يونج أن سلوك الانسان مشروط بتأريخه الفردي والعنصري وأهدافه وطموحه،والانسان عنده ينظر الى مستقبله ونموه وتطوره(هول ولندزي :1978،ص109)

اما آدلر فيرى أن سيكولوجية الكفاح في سبيل التفوق ضرورة للحياة نفسها،وان الانسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته الماضية،وبذلك ينفرد آدلر عن جميع أصحاب مدرسة التحليل النفسي بهذا التصور. (الشمري:2007،ص28)

ويرى الوجوديون أن الانسان في قلق دائم (قلق أساسي) يتمثل هذا القلق بالخوف من الموت أومشاعر الذنب أوالفزع من أنعدام المعنى،واستعمل (جوليان روتر) مفهوم (التوقع المنخفض) بديلا للقلق،وربط بين مفهوم التوقع والتعزيز وعرفه (بأنه الاحتمالية التي يضعها أنسان ما بأن التعزيز يحدث كوظيفه للسلوك المحددالذي سيقوم به في موقف معين أومواقف معينه).

(Chaplin&Krawies:1974:p319)

ويشير روتر الى أمكانية (التنبؤ) بحادث ما بدرجة كافية من الكفاءة،ومن المنظور المعرفي فان سيكولوجية التوقع عند (جورج كيلي) من أهم المفاهيم التي تعرض لها في نظريته،اذ تعتمد نظريته على مسلمة تعنى أساسا على مايقوم به المرء من فعاليات تتوجه بتوقعات الفرد عن أحداث المستقبل أو ان مايحدد نشاط الفرد أنما هي الطرق التي يستبق بهاالاحداث(فيرز: 1968،ص230)

نتائج هذه المسلمة:_

أن الشخص يتوقع أحداثا عن طريق تفسيره لتكراراتها،أذ ليس هناك حدث أوخبرة في حياة الشخص تتكرر تماما كما حدثت من قبل،حتى وأن كان الحدث معادا ولكن لهذه الاحداث ملامح متشابهة،وعلى أساس ذلك يمكن للشخص أن يقدم تنبؤات،اي يضع توقعات عن الاسلوب الذي يتعامل به الفرد مع الحدث مستقبلا 0أما كرواس فيذهب الى ابعد من ذلك وبوضوح أكثر الى أهمية المستقبل في حدوث القلق أذ يقول (حيثما يتوقع ينشا القلق، بحيث تصبح أي محاولة لتفسير القلق في ضوء الماضي محاولة مضللة،وهذا الحصر في مفهوم القلق عند كرواس يجعله محددا وصريحا حيث الربط بين القلق وتوقعات الفرد(جاسم :1996،ص25)

ثالثا:_الضغوط النفسية

استخدمت كلمة الضغط (press) في القرن السابع عشر اذ كان يعبر عنها بالالم والمحن والكوارث وفي القرن الثامن عشر عبر عنها بالعبء الذي يحدث التوتر، فالضغوط التي تفرضها الحياة على الفرد،لايمكن تلمسها مباشرة لكونها ثوابت متعلقة بغيرها،ولكن بالامكان قياسها بصورة غير مباشرة من خلال التعرف على الضغوط أوبقياس التغييرات التي تطرأعلى وظائف الجسم او مايتعرض له الفرد من أمراض بدنية ونفسية وسلوكية.

ويذكر (ريس Rees) أن مفهوم الضغط يتضمن التكيف والمواجهة،وأفترض أن مصطلح الضغوط يشير الى ان اي تغيير في البيئة الخارجية أوالداخلية قوة كافية واستمرار يكون عبئاعلى القدرة التكيفية للشخص.

أن مفهوم الضغط النفسي الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية حينما كان يشير الى الاجهاد Strain)) والضغط (press) والعبء(load) حيث استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة واثبت استقلاليته بوصفه علما له منهج خاص به وايضاجرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلي) الطبيب الكندي في عام 1956 عندما درس اثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والاحباط والاجهاد.(عبدالرزاق : 1998،ص33)

انواع الضغوط

وجد في الادبيات أن الضغوط قسمت على انواع وتصنف منها :_

ا_تصنيف مور(Moor1975) اشار الى وجود ثلاثة أنواع من الضغوط هي :_

أ_الضغوط الناتجة من الحياة التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على اشباع حاجاته بصورة مناسبة0Ordinary Tensions stresses))

ب_الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية . Ordinary Tensions Stresses

ج-ضغوط الازمات أوالصدمات الحياتية Life crises tresses

وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز أوالانتقال الى بيت جديد أو مدرسة جديدة وتكون قوية وتستمر لمدة محددة.

(عبدالوهاب:2003،ص58)

تصنيف لازاروس وكوهين (Lazarus& cohen)

صنفا الضغوط الى :_

أ_ضغوط خارجية (البئية External Enviromental stresse وتشمل الاحداث البسيطة التي تواجه الفرد يوميا وكذلك الاحداث القوية

ب_ضغوط داخلية (الشخصية) Enternal personal stresses

الضغوط الناجمة عن التوجيه الادراكي نحو العالم الخارجي(Lazarus:1977,p109))

تصنيف مورس وفورست Mors&Furst1979

صنفا الضغوط الى :_

أ-الضغوط الاجتماعية(Social Stresses) وهي الضغوط تكون نتيجتها تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والتي تصعب تجنبها وتسبب كربا شديدا وتشمل موت شخص عزيز،ظروف العمل وقد تكون أحداث سارة مثل الكسب المادي المفاجئ0

ب_الضغوط الفيزيائية Physical stresses)) التي تكون مسبباتها خارجية كالتلوث الكيماوي والاشعاعات والضوضاء وتختلف في شدتهاوقوة تاثيرها.

ج_الضغوط النفسية (psychological Stresses) وتشمل الضغوط الناجمة عن المواقف التي تترك اثار مباشرة من التوتر نتيجة الاحباط، وتعد أكثر أنواع الضغوط اضرار بسبب طبيعتها التوترية وقد تنتج عن الضغوط الفيزياويةوالاجتماعية.(ابورهيفة: 2005،ص53)

نظريات الضغوط

نظرية المواجهة والهروب fight or flight

وهي من النظريات الاولى التي اعتمدت الجانب البايولوجي في تفسير الضغوط ويعد العالم الفسيولوجي (والتر كانون Walter cannon) صاحب هذه النظرية وأول من أستخدم مصطلح الضغوط ليعني به رد الفعل حالة الطوارئ Emergency Response)) وسماها رد الفعل العسكري(Militaristic) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة.وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معهاالعديد من الاحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم على البشر مقاومة هذة الاحداث أو الهروب بعيدا عنها،وقد كشف (كانون) وجود آلية أوميكانزم يساهم في المحافظة على التوازن الحيوي(Homeostasis) أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع الى حالة التوازن العضوي والكيماوي بنهاية الموقف المسبب لهذه التغيرات،وبذلك فان أي مطلب خارجي يمكن أن يخل بهذا التوازن في حالة فشل الجسم في التعامل معه أذ عده(كانون) هذا النوع من التوازن الطبيعي للجسم،وقد أعطى أهمية لدور الجهاز السمبثاوي التعاطفي (Sympatheyic system) الذي يعد أحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي Autonomic Nervous system)) الذي له الدور الهام في تهئية الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وأمكانية الجسم من الاحتفاظ بالتوازن0(عبدالوهاب :2003، ص58)

نظرية احداث الحياة الضاغطة Life stress theory

ركزت هذه النظرية على الاحداث البيئية التي يتعرض لها الانسان في حياته اعتمدها ماير(Meyer)في بحوثه ودراساته التي أجراها باستخدام قوائم خبرات الحياة لتشخيص المشكلات الطبية،وكان الهدف من هذه القوائم هو تحديد أحداث الحياة اليومية التي يحتمل أن تكون من مسببات الاصابة ببعض الامراض وابرز من يمثل هذه النظرية هولمز وراهي(Holmes&Rahi) أذ وجها اهتمامهما الى جميع الاحداث والتغيرات الحياتية الضاغطة التي تؤثر على الفرد في مختلف

مجالات حياته كالمجال العائلي الزواج،الانفصال،والمجال المهني أوالعلاقات مع الاقران والمجال التعليمي وبعض المشكلات الاقتصادية، واشار الى الاحداث التي يتعرض لها الفرد في المجالات السابقة وتكون على نوعين (سلبية وايجابية)،(مفرحة ومحزنة) فبعض الاحداث كالزواج أو ولادة طفل جديد للعائلة وربما تدرك على انها أحداث ايجابية أجتماعيا ولكنها تسبب ضغطا على الفرد وتتطلب منه التوافق معها.(علي:2000،ص44)

نظرية التحليل النفسي لفرويد

يمثل فرويد الضغوط النفسية في نظريته بالتهديدات التي يواجهها الفرد في البيئة وهوماسماه بالحصر،وان ديناميات الشخصية تتحكم الى حد كبير في ضرورة أشباع حاجات الفرد بالاتصال بموضوعات العالم الخارجي أذ البيئة المحيطة تمد الكائن الحي الجائع بالطعام وزيادة التوتر،كما ان لها القدرة على تحقيق اللذة وخفض التوتر وانها تحدث الاضطراب،وفي نفس الوقت تشبع الحاجة وتكون الاستجابة المعتادة للفرد للتهديدات الخارجية هو شعور الفرد بالخوف لانه لايكون متأهبا لمواجهتها،وان الشخص المهدد يكون شخصا ضائعا،وان كثرة التهديدات والمنبهات الزائدة في البيئة يجعل الانا عاجز عن السيطرة (هول لندزي :1969،ص67)

وحدد فرويد ثلاثة أنواع من الحصر وهي حصر الواقع والحصر العصابي والحصر الخلقي أومشاعر الاثم،وعد الاساس هو حصر الواقع وهو الخوف من الاخطار الخارجية الواقعية التي يشتق منها انماط الحصرالعصابي المتمثل بعدم القدرة على السيطرة على الغرائز الذي يؤدي بدوره الى قيام الفرد بسلوك يعاقب عليه،وهو أساس من الواقع باعتباره العالم كما يمثله الوالدان وغيرهما من السلطات التي تعاقب الطفل على افعاله الاندفاعية.أما الحصر الاخلاقي،فهو الخوف من الضمير،فالشخص الذي يرتقي اناه الاعلى في التطور يميل الى الشعور بالاثم عندما يفعل شئيا مخالفا للمعايير الاخلاقية التي ترى عليها،وهذامايقصد بوخز الضمير،وبذلك فأن للحصر الاخلاقي أساس واقعي ايضا،فالشخص عوقب فيما مضى وقد يعاقب مرة آخرى لخروجه عن المعايير،واوضح فرويد أن طبيعة الحصر هي تحذير الشخص من خطر وشيك الوقوع وانها أشارة للانا في اتخاذ أجراءات مناسبة (الامارة:1995،ص20_22)

نظرية هنري موري

يعد مفهوم الضغط من المفاهيم الاساسيةالتي تناولتها نظرية موري في الشخصية ويعد موري مفهومي الحاجة والضغط أساسين على أعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط الذي يمثل المحددات الاساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد،أذ يعرف موري الضغط بانه صفة أو خاصية الموضوع بيئي أو شخصي تيسر أوتعيق جهود الفرد للوصول الى هدف معين (نجاتي :2001،ص55)

وترتبط الضغوط بالاشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لاشباع حاجاته أو تجب هذا الاشباع ويمتلك القوة على جذب الشخص أو تغييره،ويمكن أن تكون ايجابية أو

سلبية أذ أدرك موري أن الاشياء والاحداث البيئية في الطفولة تستطيع التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعي في وقت لاحق من الحياة،وقد سمي موري هذا التاثير بالضغط لان الحادثة تضغط على الفرد بطريقة معينة وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الأجتماعي ،وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا في ضغط نوع ما،وقد يؤدي التنافر بين افراد الأسرة الى ضغوط من أنواع معينة (علي :2000،ص35)

نظرية الضغوط العائلية (نظرية هل Hill)

وضحت هذه النظرية الضغوط التي تواجهها العائلة وأفرادها والتي تنص على أن مجموعة الضغوط المفاجئة في تراكمها وأستمرارها تؤدي الى خلق أزمات عائلية(Family craises) مثل الازمات النفسية والعاطفية والازمات الفسيولوجيةالتي تؤدي الى خلق العنف المنزلي وتوتر العلاقات الاجتماعية وسوء التعامل والاهمال للابناء.(علي:2000،ص34)

ومن الدراسات التي قام بها كل من (هل وكيومن) في جامعة منيسوتا على عوائل المصابين بامراض الاكتئاب وعوائل غير المصابين،أذ ركزت الدراسة على العوائل التي واجهت ضغوطا مثل فقدان الوظيفة،الفقر والتعرف على حالات التأزم وماتنتج عنها من الضغوط،وتبين ان الفرد يدرك الضغوط من خلال التغيرات التي تحدث في حياته اليومية والروتيينه،وعددهذه التغيرات ومدة طول الوقت لذلك التغير الروتيني،وان ليس جميع العوائل التي تواجه ضغوطا ممكن أن تؤدي الى أزمات عائلية لافرادها،لذلك بعض العوائل تقاوم وبعضها تولد لها أزمات وبين (هل) أن بامكان العائلة أن تخفف حدة الضغط من خلال ما اسماه بعوامل الحماية وهي:_

1_العامل الاول :عامل العلاقات الاجتماعية Social relationship

ويركز هذا العامل على طبيعة الاختلافات ووجودالفروق في العلاقات ضمن العائلة الواحدة،وذلك لان في داخل الأسرة الواحدة هناك اختلافات في العلاقات والروابط وطبيعة المشاركة،فنجد داخل الاسرة أفرادا لديهم روابط ايجابية وعلاقات اجتماعية أسرية تتسم بالقبول والشعور بالانتماء والتعاون،كذلك نجد في الاسرة نفسها أفرادا يتسمون بالعزلة الاجتماعية،والسلوك المنحرف وأساليب ذات نمط متسلط،لذلك عد(هل) أن الانعزال الاجتماعي وسلوك التسلط تتراكم بوصفها ضغوطا ايضا مع الضغوط العائلية لتصبح ضغوطا مضاعفة.

2_العامل الثاني،عامل الادراك الايجابي يقصد به قدرة أفراد العائلة والوالدين على المعرفة والفهم والاستيعاب للمواقف وقدرة الفرد على الموازنة بين مايتمنى تحقيقه من أهداف من جهة وأداراكه للمؤثرات الشخصية أو الضغوط التي تؤثر فيه ومايمكن أن تحصل عليه من مساعدة وأسناد عائلي أو خارجي لتحقيق هدف من جهة آخرى.(الامارة:1995،ص21)

نظرية التعامل مع الضغوط للازاروس

يعد ريتشارد لازاروس وهو رائد هذه النظرية التي سميت أيضا بنظرية التقدير المعرفي أوالتقويم المعرفي في الضغوط مايطلق بالتقويم الابتدائي الذي يشير الى العمليات المعرفية للتقويم الدال على مواجهة الفرد لمتطلبات النمو والتطور فالضغط وفقا لنموذج لازاروس هو اي فقرة أومتغير يشكل عبئا

على الجسم سواءكان هذا المتغيرفسلجيا أم أجتماعيا أم نفسيا والاستجابة له،وان ردود الفعل لهذا الضغوط تعتمدعلى كيفية تفسير الفرد أوتقييمه لمدى الاذى أوالتهديد الذي يواجهه،ويرى لازاروس أن الضغوط تنشأ من التعامل بين الفرد_البيئة عندما يفسر الفرد الموقف على أنه تهديد أوأذى،وتدرك المتطلبات في المواقف الضاغطة العامة بأنها عبء تتجاوز الوسائل المتاحة التي يمتلكها الفرد،وان هذه المتطلبات التي تفرض على الفرد تكون بأنماط مختلفة،كأن تكون حضارية أونفسية أو فسيولوجية ولكن أساس أي تغيير في التوازن يتطلب وسائل للتعامل معها،وتختلف المواقف أوالمنبهات التي تنتج الضغط في نوعيتها وشدتها من فرد لآخر 0(Lazarus:1966,p45)

مناقشة الاطار النظري

من خلال ماتم طرحه من نظريات فيما يتعلق بالقلق ،أتفقت جميعها أن القلق هو توقع خطر أو تهديد مجهول قد يكون آني أومستمر ،محددأوغامض أما الجوانب التي أختلفوا فيها ، (فرويد) يربط القلق بالتوقع ،لذا يعد فرويد توقع الخطر في المستقبل أحد معالم القلق .

أما السلوكيون يرون القلق أستجابة خوف مشروطة بمثير ،ولكن الفرد غير مدرك لهذا المثير ، بينما ترى (نظرية التحليل العاملي)ان للقلق عاملين هما (القلق بوصفه سمة)و(القلق بوصفه حالة) ولكن روجرز أختلف عنهما جميعاًكونه برى أن القلق هو تهديد للذات ،وبالتالي تبتعد الذات عن الواقع .

أما مايتعلق بقلق المستقبل يتفقون علماء النفس على أنه قلق موضوعي لان مايثيره هو معروف الأنهم يتباينون من حيث شدته وتسارعه وسيطرته على الفرد.

أما مايتعلق بالضغوط النفسية أوأحداث الحياة الضاغطة ،فاننا نستخلص من خلال ماطرح من نظريات ماياتي:

1_ان الضغوط النفسية انواع منها مايكون من الحياة ،التوترات العصبية ،الازمات ،الصدمات .

2_البعض فسرها على أنها جانب بايولوجي يخلق حالة من عدم التوازن الحيوي ومنهم (والتر كانون)

3_بينما يعتقد (ماير)أن الضغوط نتاج الاحداث البيئية التي يتعرض لها الانسان في حياته ،وهذا مايتفق مع ماجاء به فرويد من تفسير للضغوط النفسية بأنها تهديدات يواجهها الفرد في بيئته،ولايختلف عنهم موراي كثيراً كونه يرى أن الضغوط هي المحددات الاساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد .

4_أما(هل)ربطها بالازمات المفاجئة التي يتعرض لها الفرد فتتراكم وتؤدي الى خلق أزمات عائلية .

5_يتفق لازاروس مع كل ماطرح من كونها تهديد فسلجي ،أجتماعي ،أي بمعنى أنها تنشئامن التعامل بين الفرد وبيئته.

دراسات سابقة

سيتم عرض عدد من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث وسيتم تناولها وفق محورين :_

المحور الاول :_دراسات ذات علاقة بقلق المستقبل

المحور الثاني :_دراسات ذات علاقة بالضغوط النفسية

دراسة جاسم (1996)

(قلق المستقبل ومركزالسيطرة والرضا عن أهداف الحياة)

اجريت هذه ا لدراسة في كلية الاداب،جامعة بغداد،وهدفت الى تعرف مستوى قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة،وايجاد العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات الثلاثة،تالفت عينة البحث من (200) من الذكور من عمر (40_45) من خريجي الكليات ومن المتزوجين العاملين في القطاع الخاص والعام والاعمال الحرة،استخدم الباحث ثلاثة مقاييس قام ببنائها لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة،ولتحقيق أهداف،استخدم الباحث معامل الارتباط الجزئي،وكانت أهم النتائج :_

1_أن أفراد العينة يعانون من قلق المستقبل وأن مركز السيطرة لديهم خارجي،وان هناك رضا عن أهداف الحياة.

2_أن معامل الارتباط الجزئي بين قلق المستقبل والرضا عن أهداف الحياة هو(0،45) عند مستوى دلالة (0,01) بعد عزل متغير السيطرة0

3_أن معامل الارتباط الجزئي بين قلق المستقبل ومركز السيطرة الخارجي (0,51) بعد عزل متغير الرضا.

4_ان معامل الارتباط الجزئي بين مركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة (0,15) بعد عزل قلق المستقبل0 (جاسم:1996)

دراسة الشاوي (1999)

(أثر أسلوب ألارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة)

أجريت هذه الدراسة في كلية التربية،الجامعة المستنصرية،وهدفت الى معرفة أثر ألاسلوب ارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة تألفت العينة من (16) بنتا من بنات دور الدولة اللواتي أستخدم معهن أسلوب الارشاد وقت الفراغ الذي تضمن أنشطة وفعاليات متنوعة،ولقياس قلق المستقبل في الاختبار القبلي والبعدي وبتطبيق الاختبار التائي (t_test) لعينتين مترابطتين أظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويا بين متوسط درجات في الاختبار القبلي التي حصلت عليها عينة البحث ومتوسط الدرجات في الاختبار البعدي التي حصلت عليها العينة نفسها على مقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة (0،05).

(الشاوي:1999)

دراسة العكايشي (2000)

(قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة)

أجريت هذه الدراسة في كلية التربية،الجامعة المستنصرية،وهدفت الدراسة الى بناء مقياس لقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وتعرف مستوى قلق المستقبل لدىهم،وتالفت عينة البحث من (320) طالبا وطالبة،قامت الباحثة ببناء مقياس لقلق المستقبل،وبتطبيق المقياس أظهرت النتائج :_أن طلبة الجامعة يعانون من قلق المستقبل ،وكانت الفروق ذو دلالة أحصائية .

(العكايشي:2000)

المحور الثاني:دراسات تتعلق بالضغوط النفسية

دراسة الاميري(1998)

(قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز في اليمن)

أجريت الدراسة في جامعة تعز في اليمن،هدفت الدراسة تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز،بلغت عينة الدراسة (803) طالبا وطالبة أستخدم الباحث مقياس(العبادي) للضغوط النفسية بعد تكييفه للبئية اليمنية أظهرت النتائج،ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية مختلفة (أسرية،اجتماعية،دراسية،صحية،أقتصادية،عاطفية) كما توصلت الدراسة أن ألاناث يعانين من ضغوط أكثر من الذكور0 (عبد الوهاب:2003،ص54)

دراسة فايد (1998)

(الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والاعراض الاكتئابية)

هدفت الدراسة فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية ،أستخدم الباحث مقياس أحداث الحياة الضاغطة وقائمة بيك للاكتئاب على عينة البحث البالغة (324)ذكرا من خريجي الجامعة تراوحت أعمارهم بين (24_35)،توصلت الدراسة الى وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط. (فايد،1998)

دراسة لورنس وآخرون (Lowrenes eta1987)

(ضغوط الحياةوعلاقتها بتوافق الاباء والابناء)

طبق فيها ثلاث مقاييس لضغوط نفسية والتوافق،وتقدير الذات على عينة مكونة من(331) طالبا وطالبة من الصفوف الاولى الجامعية،واسفرت النتائج على وجود علاقة أرتباطية بين الضغوط الحياتية والاستجابات الوالدية،كما بينت النتائج أن ضغوط الحياة تؤثر سلبا في الوظائف النفسية (علي:2000،ص67)

دراسة أرثر (Arther1998)

(آثر الضغط العام والاكتئاب والقلق على أستراتيجات مواجهة الضغوط)

هدفت الدراسة تعرف الضغط العام والاكتئاب والقلق على مواجهة الضغوط عند خريجي المدارس الثانوية في أمريكا،بلغت عينة الدراسة (94) طالبا من المرحلة الاولى من الجامعة،أعطوا استبيانات

على مدى أربعة أسابيع من بداية السنة،فضلا عن تقديم أستبانة وضعتها الباحثة واحتوت على عدد من مطالب الطلبةوحاجاتهم الارشادية (ابورهيفة:2005،ص76)

مقارنة بين دراسات سابقة والدراسة الحالية

1_الهدف:تنوعت الدرسات في أهدافها،فالبعض هدف الى تعرف قلق المستقبل ومتغيرات آخرى (كدراسة كانيكر 1976ودراسة ناي ورن 1980ودراسة جاسم 1996ودراسة الشاوي 1999ودراسة العكايشي1999) ومنها ماهدفت تعرف الضغوط النفسية (كدراسةالاميري 1998ودراسة فايد 1998 ودراسة عبد الرزاق 1998 ودراسة لورنس 1997 ودراسة آرثر أما الدراسة الحالية فانها هدفت الى الكشف عن الاثنين معا (قلق المستقبل والضغوط النفسية).

2_العينة :تباينت العينات من حيث الاعداد والفئات،حيث أنحصرت أعداد عينات الدراسات مابين (94_803) أأما الفئات العمرية منها كان من الراشدين كدراسة جاسم،ومنها طلبة جامعة(كدراسة الشاوي،العكايشي،كانيكر ، وفايد وعبد الرزاق والاميري، ،لورنس) ومنها تناولت طلبة المرحلة الثانوية كدراسة(آرثر) اما الدراسة الحالية فاختلفت عن الدراسات السابقة فكانت عينتها تدريسي الجامعة.

3_الاداة :تباينت الاداة المستخدمة في الدراسات السابقة منها أستخدمت المقياس (كدراسة جاسم،العكايشي، ،الاميري، ،لورنس) وهذا ماتتفق معه الدراسة الحالية كونها أعتمدت المقياس كاداة لتحقيق أهداف البحث .

النتائج :سنناقش النتائج لاحقا في الفصل الرابع.

الفصل الثالث

أجراءات البحث

أولا_مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي على تدريسي الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (2589) بواقع (1482) تدريسي و(1107) تدريسية موزعين على الاختصاصين العلمي والانساني بواقع (1370) تدريسي وتدريسية في الاختصاص العلمي و(1219) تدريسي وتدريسية في الاختصاص الانساني وعلى الالقاب العلمية (أستاذ،أستاذ مساعد،مدرس،مدرس مساعد) والجدول (1) يوضح ذلك

جدول(1)

يوضح مجتمع البحث موزعين بحسب الجنس واللقب العلمي

الاستاذ												
النخصص	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م
علمي	54	13	67	132	48	180	197	105	302	411	410	821
انساني	57	12	69	188	89	277	44	41	85	399	389	788
مجموع	111	25	136	320	137	457	241	146	387	810	799	1609

المجموع		المدرس مساعد			المدرس			الاستاذ مساعد			الاستاذ		
النخصص	ذكور	اناث	م	ا	ذ	م	ا	ذ	م	ا	ذ	م	ا	ذ
علمي	794	576	821	410	411	302	105	197	180	48	132	67	13	54
انساني	688	531	788	389	399	85	41	44	277	89	188	69	12	57
مجموع	1482	1107	1609	799	810	387	146	241	457	137	320	136	25	111

ثانيا _عينة البحث

تم اختيارعينةالبحث البالغة (400) من التدريسين والتدريسيات وبواقع (200) تدريسي و(200) تدريسية موزعين على الالقاب العلمية (أستاذ،أستاذ مساعد،مدرس،مدرس مساعد) الجدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2)

يوضح عينة البحث موزعة وفقا للالقاب العلمية

الاستاذ												
النخصص	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م
علمي	30	10	40	25	20	45	25	25	50	25	25	50
انساني	50	10	60	25	30	55	25	25	50	25	25	50
مجموع	80	20	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100

المجموع		المدرس مساعد			المدرس			الاستاذ مساعد			الاستاذ		
النخصص	ذكور	اناث	م	ا	ذ	م	ا	ذ	م	ا	ذ	م	ا	ذ
علمي	100	100	50	25	25	50	25	25	45	20	25	40	10	30
انساني	100	100	50	25	25	50	25	25	55	30	25	60	10	50
مجموع	200	200	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	20	80

ثالثا_ أداة البحث:

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والمفاهيم الفلسفية والنفسية التي تناولت موضوع القلق بوجه عام، وقلق المستقبل بوجه الخصوص،وجدت الباحثة ضرورة اعداد مقياس لقلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة لانه على حد علم الباحثة لايوجد مقياس لذلك.

ومر المقياس عند أعداده بعدد من الخطوات :

أ_الدراسة الاستطلاعية الاولية

قامت الباحثة بتوجيه أستبانة أستطلاعية على عينة من التدريسين بلغ عددهم (15) تدريسية وتدريسي في الجامعة المستنصرية،طلب منهم ذكر المواقف والاحداث التي يتوقعون حصولها والتي تثير عندهم القلق (ملحق1)

ب_صياغة الفقرات

بعد تفريغ اجابات العينة الاستطلاعية،تم القيام بترتيب الفقرات وصياغتها مع أضافة فقرات تم الحصول عليها من خلال الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث

الحالي،وبذلك أصبح المقياس بصورته الاولية مكونا من (35) فقرة موزعة على المجالات الآتية (المجال الاجتماعي،الاقتصادي،الصحي،والنفسي).

_التحليل الاحصائي للفقرات

يعد التحليل الاحصائي للفقرات من خلال الدرجة التجريبية التي يتم الحصول عليها من أستجابات عينة من الافراد،لانه يكشف عن دقة الفقرات في قياس ماوضعت لاجل قياسه (Ebel,1972:p40)،قامت الباحثة بتحليل القفرات أحصائيا للكشف عن صدقها واستبعاد الفقرات غير الصالحة أو تعديلها0(Guilford,1954:p417)

وقد تضمن التحليل الاحصائي ماياتي :_

أ_حساب القوة التمييزية :

لحساب القوة التمييزية للفقرات،بهدف أستبعاد الفقرات غير المميزة والابقاء على الفقرات المميزة بين المستجيبين،طبق المقياس على عينة مكونه من (400) تدريسية وتدريسي،توزعوا على التخصصات الانسانية والعلمية،أذيشير معظم المتخصصين في القياس النفسي الى أن عينة تمييز الفقرات يجب الايقل حجمها عن(400) فرد،لان هذا العدد في حالة أعتماد نسبة (27%) في تحديد المجموعتين المتطرفتين من الدرجة الكلية يحقق حجما مناسبا وأقصى تباينا بينهم ((Anastasi,1976:p209

الجدول(3) يوضح ذلك0

جدول(3)

يوضح عينة التمييز التي اخضعت اجاباتهم للتحليل الاحصائي

الاستاذ				الاستاذ مساعد			المدرس			المدرس مساعد			المجموع	
التخصص	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذ	ا	م	ذكور	اناث
علمي	26	13	39	46	24	70	26	24	50	26	24	50	124	85
انساني	26	12	38	29	24	53	26	24	50	26	24	50	107	84
مجموع	52	25	77	75	48	123	52	48	100	50	48	100	231	169

ولتحقيق ذلك أتبعت الخطوات :_

1_تحديد الدرجة الكلية لكل أستمارة بعد تصحيحها.

2_ترتيب الدرجات للمستجيبين بشكل تنازلي من أعلى درجة الى أقل درجة.

3_تعيين ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا،وقد بلغت (216) أستمارة،بواقع (108) استمارة لكل مجموعة،أذ تشير الى أن حجم المجموعة يعد مناسبا أذا أصبح في كل مجموعة مالايقل عن (100) أستمارة 0 (Anastasi,1976:p2) ويقرب توزيعهما من التوزيع الطبيعي (الزوبعي وآخرون: 1981،ص73) ثم أستخدم الاختبار التائي (t_test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في كل فقرة بين هاتين

المجموعتين المتطرفتين،واتضح من خلال القيم التائية لدلالة الفرق أن الفقرات جمعيها في مقياس قلق المستقبل لها القدرة على التمييز،أذ بلغت القيمة التائية النظرية (1,96) عند مستوى دلالة لايقل عن (0,05) والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4)

يوضح ذلك معاملات تمييز فقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة الدنيا الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المستخرجة
1	4،7315	0،6355	4،2222	1،0619	4،276
2	4،5833	0،8103	4،1296	1،1446	3،362
3	3،3704	1،2722	2،8981	1،1434	2،869
4	3،9352	1،2476	3،5741	1،1697	2،194
5	4،4630	1،0360	3،7130	1،2682	4،759
6	3،9815	1،1105	3،0648	1،1483	5،884
7	4،1204	1،1083	3،1019	1،3938	5،944
8	3،8611	1،1955	3،0556	1،2886	4،763
9	4،1944	1،0976	3،2778	1،3523	5،470
10	3،5185	1،2492	3،0648	1،2173	2،703
11	3،9074	1،1724	2،8981	1،2600	6،094
12	4،4537	0،8580	3،6019	1،3668	5،486
13	4،2963	1،0788	3،2593	1،3560	6،220
14	4،2963	1،0071	3،1111	1،2100	7،824
15	4،2037	0،9836	2،7870	1،2308	9،344
16	4،2778	0،9456	2،8981	1،1676	9،543
17	4،3889	0،9356	2،9815	1،2529	9،354
18	4،3056	1،0630	3،4444	1،1628	5،680
19	4،3889	0،9748	3،0648	1،3415	8،298
20	4،1574	1،2837	3،3889	1،3729	4،249
21	3،6019	1،4529	2،6296	1،2649	5،245
22	4،5185	0،9321	3،1944	1،2859	8،664
23	4،2130	1،2001	2،5370	1،3904	9،433

24	4،3918	0،8959	2،7778	1،2849	10،750
25	4،3148	1،1245	2،7593	1،2595	9،574
26	4،5185	3،2164	2،7963	1،3096	5،154
27	3،9815	1،1437	2،8519	1،1175	7،342
28	3،8056	1،1718	3،1852	1،2240	3،805
29	4،5370	0،7541	2،7778	1،2849	12،271
30	4،6944	2،8530	3،2407	1،4589	4،715

ب_معامل أرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يعد صدق الفقرات من متطلبات بناء المقاييس النفسية،لان صدق المقياس يعتمد على صدق فقراته،وان ارتباط الفقرة بمحك خارجي أوداخلي من مؤشرات صدقها (Anastasi:1976:p206) لذا فأن الفقرة التي ترتبط ارتباطا منخفضا جدا،أوترتبط ارتباطا سالبا مع المحك تعد فقرة تقيس غالبا سمة تختلف عن تلك التي تقيسها فقرات المقياس الاخرى،أذ يجب أستبعادها أو تعديلها وتجريبها من جديد (Guilford:1954:p415)

وتشير أنستازي (Anastasi) الى أنه عندما لايتوافر محك خارجي،فان أفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi:1976:p109)لذلك أعتمدت الباحثة في معرفة صدق الفقرات معامل ارتباطها بالدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسن،وقورنت الدرجات المحسوبة بالقيمة الجدولية عند مستوى (0,05) وكانت (0,196) وعليه كانت الفقرات جمعيها صادقة أذا كانت معامل أرتباطها بدلالة أحصائية عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (398)

الجدول (5)

معامل ألارتباط بين درجات الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0،263
2	0،199
3	0،228
4	0،213
5	0،366
6	0،412
7	0،369
8	0،332
9	0،342

10	0،213
11	0،402
12	0،370
13	0،417
14	0،462
15	0،561
16	0،579
17	0،579
18	0،375
19	0،534
20	0،336
21	0،396
22	0،540
23	0،577
24	0،624
25	0،562
26	0،343
27	0،491
28	0،305،
29	0،672
30	0،231

(صدق المقياس Scales Validity)

يعد الصدق من أكثر المؤشرات القياسية أهمية للمقياس لانه يشير الى قدرة المقياس على قياس السمة التي أعد لقياسها،واشارت رابطة النفسانيين الامريكان(APA)) ألى أن هناك ثلاث مؤشرات لصدق المقاييس النفسية،وهي صدق المحتوى،والصدق المرتبط بمحك،وصدق البناء،وعمدت الباحثة الى التحقق من مؤشريين (نوعيين) من مؤشرات الصدق هما الصدق الظاهري الذي يستخدم بدلا من صدق المحتوى أحيانا في مقاييس الشخصية وصدق البناء وكالاتي :

أولا :_الصدق الظاهري

كثيرا مايستخدم الصدق الظاهري مؤشرا لصدق مقاييس الشخصية، أذ من الصعب أستخدام صدق المحتوى فيها لصعوبة تحديد محتوى السلوك المراد قياسه ومكوناته الفرعية بدقة وحسب

أهميتها،ويعتمد عادة الصدق الظاهري على فحص الخبراء منطقيا لفقرات المقياس،وتقدير مدى تمثيلها للسمة المراد قياسها،وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري للمقياس في بدايات أعداد فقراته، من خلال عرضه على مجموعة من الخبراءفي التربية وعلم النفس *وقد تم حذف (5) فقرات لعدم أتفاق الخبراء عليها،وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية (30) فقرة

ثانيا :صدق البناء (Construct Validity)

يستخدم صدق البناء بكثرة في مقاييس الشخصية ويعتمد على أفتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبيا أذ اعتمدت الباحثة في بناء فقراتها على عدد من الافتراضات المتعلقة بالسمة المراد قياسها،والتاكد من صحتها تجريبيا،فأذا تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقا في بنائه،لذا فان هذا النوع من الصدق يهتم بالربط بين درجات الاختبار والتنبؤ النظري للسمة المراد قياسها،ولما كانت الباحثة قد اعتمدت بعض الافتراضات النظرية في بناء المقياس،مثل تجانس الفقرات وتباين الافراد في قلق المستقبل لذا يمكن أن تكون معاملات أرتباط الفقرات بالدرجة الكلية والقدرة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق المقياس للبحث الحالي ولما كانت معاملات أرتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة أحصائية،وان الفقرات جميعها لها القدرة على التمييز من المجيبين (انظرالجدول4*أسماء الخبراء بحسب الالقاب العلمية والحروف الهجائية

1_أ.د.قبيل كودي حسين

2_أ.د كامل علوان الزبيدي

3_أ.م.د.حيدر كريم سكر

4_أ.م.د.صنعاء يعقوب

5_أ.م.د.علاء الدين جميل العاني

6_أ.م.د.ماجدة هليل شغيدل

7_أ.م.د.محمد سعود صغير

ثبات المقياس Scales Reliability

الثبات يعني الدقة والاتساق في أداء الافراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن فالمقياس الثابت يعطي نفس النتائج، أذا تم تطبيقه على نفس الافراد مرة ثانية أن المنطلق الذي يستند اليه الثبات يقوم على أن درجة الفرد التي يحصل عليها في قياس معين تعود الى أدائه الحقيقي،مزيدا عليها درجة الخطا (فرج : 1980،ص284). ويمكن التحقق من ثبات المقياس بعدة طرائق.وقد أستخدمت الباحثة بعضها للتحقق من ثبات المقياس الحالي وعلى ماياتي :

أ0طريقة أعادة الاختبار (test_Retes)

يطلق على معامل الثبات الذي نحصل عليه من خلال هذه الطريقة (معامل الاستقرار) (Index of Stability) ويتطلب حساب الثبات بها،تطبيق المقياس على عينة ويعاد تطبيقه عليها مرة آخرى بطريقة عشوائية بفارق زمني،لذلك طبقت الباحثة على عينة مكونة من (26) تدريسية وتدريسي

مناصفة أختيروا بطريقة عشوائية (انظر الجدول 6) ثم اعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مرور (14) يوم من التطبيق الاول للمقياس،أذ يرى آدمز أن اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته يجب أن لاتقل عن هذه المدة ثم حساب معامل أرتباط بيرسون (person) بين درجات الافراد في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة(0,78) (المشهداني :1989،ص481)

جدول(6)

يوضح توزيع افراد عينة الثبات.

الاختصاص/ الجنس	الذكور	الاناث	المجموع
العلمي	7	6	13
الانساني	7	6	13
المجموع	14	12	26

2_طريقة تحليل التباين باستخدام معادلة هويت (Hoyt)

التي تؤشر التجانس الداخلي بين الفقرات لحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة على عينة مكونة من (400) تدريسية وتدريسي أختيرت بالاسلوب المرحلي العشوائي من تدريسي الجامعة المستنصرية على وفق المراحل الاتية :_

1_اختيرت عشوائيا أربع كليات من الجامعة المستنصرية بواقع كليتين من التخصص العلمي (كلية العلوم والهندسة) وكليتين من التخصص الانساني هما (الاداب،التربية)

2_أختير عشوائيا من كل كلية قسم دراسي واحد،وبذلك بلغ عدد الاقسام العلمية (4) وعدد الاقسام الانسانية(4) اقسام

3_أختير عشوائيا تدريسين في كل قسم بنسبة توزيع حجم مجتمع البحث وللاختصاصين المذكوين أنفا (العلمي والانساني) وللجنسين (ذكور وأناث) كما في الجدول (7)

جدول (7)

يوضح عينة الثبات باستخدام معادلة هويت

الاختصاص/الجنس	ذكور	أناث	المجموع
الانساني	120	144	264
العلمي	87	49	136
المجموع	207	193	400

ثانيا:مقياس الضغوط النفسية

أعد هذا المقياس من قبل (أنتصار علي الشهيبي 2005) ويتكون المقياس من (82) فقرة موزعة

على سبع مجالات هي(المجال الاسري،الاقتصادي،الشخصي ،الصحي ،الصداقة ،السكن،والعمل) يتكون مدرج الاستجابة من ست بدائل موزعة خلال مجاليين هما(هل حدث لك هذا خلال العامين السابقين وما مدى تأثيره عليك) ويتكون المجال الاول من ثلاث خيارات هي (حدث عدة مرات،حدث قليلا،لم يحدث) والمجال الثاني يتكون من اربع خيارات هي (سلبي جدا،سلبي متوسط، سلبي الى حدما،لااثر له) (ملحق 2) وقد أعطي لبدائل المجال الاول (3) درجة للبديل الاول،و(2) درجة للبديل الثاني و(1) درجة للبديل الثالث،اما بدائل المجال الثاني فقد أعطي للبديل الاول (0) درجة وللبديل الثاني (1) والبديل الثالث (2) درجة والبديل الرابع (3) درجة

الخصائص السايكومترية للمقياس

أولا :الصدق

يعدالصدق من أكثر المؤشرات القياسية،وهو من الشروط الضرورية واللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس، وهوخاصية سايكومترية تكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي أعد من أجله،وقد تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي.

_الصدق الظاهري

وهو أن يبدو المقياس مقبول لدى المفحوصين في السمة المقاسة،ويتضح هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر الى الفقرات ومعرفة مانقيسة ثم مطابقة ذلك بالوظيفة المراد قياسها،فأذا أقترب الاثنان كان المقياس صادقا سطحيا ظاهريا (السيد:1979،ص552) .وقد تحقق من ذلك من خلال عرضه على الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وقد تم حذف الفقرة(30)من المجال الاقتصادي وحذف مجال العمل لعدم أتفاق الخبراء وذلك لانه يتنافى وعمل التدريسي ،وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من(67)فقرة .

ثانيا :الثبات

لغرض التحقق من ثبات المقياس أستخدمت طريقة اعادة الاختبار أذ أعتمدت طريقة أعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (20) تدريسي وتدريسية بفاصل زمني قدره (14) يوما بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني،أذبينت الدراسات السابقة على أن المدة بين التطبيق الاول والثاني ينبغي الاتطول ضمانا لعدم تعرض المستجيب لحوادث حياتية ضاغطة قد تؤثر في أستجابته في التطبيق الثاني، وعند حساب معامل الارتباط (معامل الثبات) باستخدام معادلة بيرسون ظهر انه يساوي (0،87) وباستخدام أختبار معنوية معامل الارتباط كانت قيمة (ت) المستخرجة (18و10) وهي دالة عندمستوى(0,05) (المشهداني وآخرون :1983،ص181)

ثالثا:الوسائل الاحصائية

1_الاختبارالتائي لعينتين مستقلتين وقدأستعمل لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.

2_معامل أرتباط بيرسون وقد أستعمل لايجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية0

3_معامل أرتباط بيرسن لاستخراج الثبات0

4_طريقة تحليل االتبابن بأستخدام معادلة هويت0
5_الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين.

الفصل الرابع
عرض النتائج ومناقشتها
يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي وفقا لاهدافه،فضلاعن تفسير النتائج ومناقشتها وتقديم التوصيات والمقترحات0
فيمايخص الهدف الاول الذي ينص (الكشف عن قلق المستقبل لدى تدريسي الجامعة) تم تطبيق مقياس (قلق المستقبل) على عينة من تدريسي الجامعة بلغت (400) تدريسي وتدريسية،وعند تحليل درجات أفراد العينه،ظهر أن متوسط درجاتهم عموما على المقياس قد بلغ (88،76) درجة وبانحراف معياري (35،65) درجة وهوأقل من المتوسط الفرضي البالغ (90) درجة ولاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين أستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة،فظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (0،694) أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (399) والجدول (8) يوضح ذلك

الجدول (8)
يوضح الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أفراد العينه والمتوسط الفرضي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمه التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	88،76	35،65	90	0،694	1،96	399	0،05

ويشير ذلك الى أن تدريسي الجامعة ليس لديهم قلق من المستقبل، وقد يعود الى توفر الظروف والامكانات المادية والاجتماعية التي تشعرهم بالاطمئنان النفسي وابتعادهم عن الشعور بالقلق 0
أما الهدف الثاني الذي ينص(تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة) تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على عينة من تدريسي الجامعة بلغت (400)تدريسي وتدريسية،وعند تحليل درجات أفراد العينة ،ظهر أن متوسط درجاتهم عموماًعلى المقياس قد بلغ(129,412)وبانحراف معياري (18,122)درجة وهوأكبر من المتوسط الفرضي البالغ (107)درجة ،ولاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين أستخدم الاختبار التائي لعينه واحدة ،فظهر أن قيمة (ت)المحسوبة (24,734) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبدرجة حرية

(399)والجدول (9)يوضح ذلك

جدول(9)

يوضح الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	القيمة التائية الجدولية	الدلاله
400	129,412	18,122	107	24,734	399	1,96	دالة عند0,05

يشير ذلك الى أن تدريسي الجامعة يتعرضون الى ضغوط نفسية مختلفة،وهذا بطبيعة الحال أنعكاس لما يمر به شعبنا بشكل عام والتدريسي بشكل خاص.

ولتحقيق الهدف الثالث الذي ينص (هل هناك فروق ذو دلالة أحصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور _أناث)

ولتعرف الفروق في قلق المستقبل،فقد تم أستخراج المتوسط الحسابي لتدريسي الجامعة الذكور فبلغ(89،06) درجة وبانحراف معياري (35،17) اما التدريسيات فقد بلغ متوسط درجاتهن (88،46) وبانحراف معياري (36،21) درجة وعند أستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين التدريسين والتدريسيات،ظهر انه لاتوجد فروق ذو دلالة أحصائية بحسب متغير الجنس،حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (0،169) أصغر من القيمة التائية الجدولية (1،96) وبدرجة حرية (398) درجة0 الجدول (10) يوضح ذلك0

جدول(10)

يوضح القيمة التائية لتعرف الفروق بين التدريسين والتدريسيات

	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	200	89،06	35،17	0،169	1،96	398	0،05
الاناث	200	88،46	36،21	0،169	1،96		

وهذا يعني أن تدريسي الجامعة سواء أكانوا تدريسين أو تدريسيات ليس لديهم قلق من المستقبل،ويعود ذلك لاسباب كثيرة منها الدور الذي يضطلع به تدريسي الجامعة الذي يتضمن البحث والعمل وانجاز الادوار والمهمات المهنية والاجتماعية والاسرية والاقتصادية أنسجاما مع ماتتطلبه منهم المرحلة الحالية التي يعيشها العراق،أذ هناك الكثير من العوامل التي تتدخل في الضبط أو

التأثير في هذا المتغير كمأن شخصية التدريسي وطريقة تعامله مع الطلبة وأفراد المجتمع والفروق الفردية بين التدريسين وعوامل خاصة بالوضع الراهن في بلدنا تجعل التدريسي له القدرة على السيطرة على مايحيط به من ظروف.

اما بالنسبة للهدف الرابع(هل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية) ولتحقيق هذا الهدف ،تم أستخدام معامل أرتباط بيرسون بين درجات المتغيرين،الجدول (11) يوضح ذلك

الجدول(11)

يوضح الارتباط بين قلق المستقبل والضغوط النفسية

المتغيرات	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل الضغوط النفسية	0،83	6،55	0،05

يتضح من الجدول (11) أن قوة الارتباط بين قلق المستقبل والضغوط النفسية هي (0،83) وهو أرتباط عالي عند مستوى الدلالة (0،05) رغم قوة العلاقة لكننا نجد التدريسين لديهم القدرة على التعامل مع المستجدات والضغوط ،على أعتبار انهم يحتلون الدور الريادي في المجتمع وهذا يجعل لديهم الحنكة في التعامل مع الضغوط0

التوصيات

بناءا على ماتوصل اليه البحث الحالي من نتائج،فان الباحثة توصي بمايلي :_

1_ضرورة توفير الظروف والامكانيات المادية والاجتماعية التي تعزز لدى التدريسي هذا الشعور بالامان والاطمئنان على مستقبله.

2_تهئية الاجواء النفسية والمهنية التي تشعر التدريسي بالاطمئنان بماهو آت مستقبلا.

3_توفير الحماية للتدريسين وابعاد مايثير القلق لديهم.

4_تكثيف النشاطات والفعاليات الجامعية والمجتمعية على ضرورة حماية التدريسين على أعتبار أنهم قادة المجتمع.

5_زيادة الاهتمام والدعم المعنوي والفكري والمادي للتدريسين بما يخفف الضغوط التي يتعرضون لها.

المقترحات

تقترح الباحثة أجراء دراسات لاحقة مثل :_

1_العلاقة بين الامن النفسي وقلق المستقبل.

2_بناء مقياس مماثل لقياس قلق المستقبل لموظفي الدولة0

Abstract

The university's lecturers are effective instrument in building the march of science and knowledge, they are establish the right path approach in scientific research which contributes to the formation and develop of the society, the verifying and acceptance of objectives, are not the only matter that dominated concerns of lecturers, there is something wait him, the remaining of his life and stability, that would raises anxiety ,anxiety what will coming years carry it, it is future anxiety, because the size of the problems and psychological stress, all the self possibilities are available to the university's lecturers, these are the importance of study to identify the negative impact which created by the conditions that country experienced it , future direction's of the lecturer.

The objectives of current study were

1- identify future anxiety in university's lecturers

2—identify the psychological stress which exposed by university's lecturer.

3 - Is there a statistically significance differences related gender (male – female).

4 -Is there a relationship between the future anxiety and stress.

The participants of current study were university's lecturers the academic year on (2010-2011) to achieve the objectives of current study the researcher structured scale to investigate future anxiety, also used Alshhebe (2005) to investigate the psychological stress. (400) lecturers answered two questions. The results were.

1- The university's lectures had not future anxiety.

2- The university's lectures exposed different psychological stress.

3- There was not difference significance between male and female.

4- There was relationship between stress and future anxiety.

The researcher suggested some recommendations and future study.

المصادر

1_ابورهيفة،فاطمة (2005) :دور المساندة الاجتماعية في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة لدى المترددين على العيادات النفسية،رسالة ماجستير غير منشورة،بنغازي،جامعة قاريونس 0

2_الاشقر،نادية فتحي (1995) :مصادر الضغوط النفسية لدى النساء العاملات المتزوجات وغير المتزوجات في القطاع العام في مدينة الزرقاء،عمان.

3_الامارة،أسعد شريف مهدي(1995) :علاقة الضغوط والتعامل معهابالخصائص العصابيةلدى طلبة الجامعة،اطروحة دكتوراة غير منشورة،الجامعة المستنصرية،كلية التربية.

4_توفلر،الفين(1974) :صدمة المستقبل،ترجمة محمدعلي ناصف،دار النهضة،مصر،القاهرة 0

5_جاسم،باسم فارس(1996) :قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة،أطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة بغداد،كلية الاداب0

6_الحفني،عبد المنعم (1972) :موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،،مكتبة مدبولي،ط2،القاهرة0

7_الحلو،بثينة منصور(1989) :مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية،رسالة ماجستير غير منشورة كلية الاداب،جامعة بغداد0

8_الرشيدي،بشير صالح(1997) :مكتب الانماء الاجتماعي،الديوان الاميري،جامعة الكويت،ط1

9_الزوبعي،عبد الجليل وآخرون(1981) :الاختبارات والمقاييس النفسية،جامعة الموصل،مطابع دار الكتب للطباعة والنشر0

10_السيد،فؤاد البهي(1979) :علم النفس الاحصائي،دار الفكر العربي،القاهر

11_الشاوي،سعاد سبتي عبود(1999) :أثر أسلوب (الأرشاد وقت الفراغ) في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة،أطروحة دكتوراة غير منشورة،كلية التربية،الجامعة المستنصرية.

12_الشمري،بشرى كاظم الحوشان(2007)،علم نفس الشخصية،دار الفرقان للنشر والتوزيع،الاردن،عمان ، 0

13_الطائي،مظفر وفاضل الجنابي (2005) :الآثار النفسية والاجتماعية للحرب وتأثيرهاعلى عضو هئية التدريس الجامعي0

14 _عبد الخالق،،احمد خيري (1987) :قلق الموت،مطابع الرسالة،الكويت0

15_عبد الرزاق،عماد علي (1998) :المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية،مجلة دراسات نفسية.

16_عبد الغفار،عبد السلام(1976):مقدمة في الصحة النفسية ،دار النهضة العربية ،القاهرة.

_17_عبد الوهاب،مواهب(2003) :الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو،الجامعة المستنصرية،كلية الاداب ،رسالة ماجستير غير منشورة.

18_علي،عبد السلام علي(2000) :المساندةالاجتماعية في تخفيف احداث الضاغطة لدى المترددين على العيادات النفسية،رسالة ماجستير غير منشورة،بنغازي،جامعة قاريونس 0

19 _عزب،حسام الدين (1981) : العلاج السلوكي الحديث،مكتب الانجلو المصرية 0

20_العكايشي،بشرى أحمد (2000) :قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة المستنصرية،كلية الآداب 0

21__العضاينه،علي وثامرمحارقة(1998) :أتجاهات أعضاءهئية التدريس في جامعة مؤته نحوعملية تقسيم الطلبة لهم،مجلة أبحاث يرموك الانسانية

والاجتماعية،العدد الثالث 0

22_فايد،حسين(1998):الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية الاجتماعية في العلاقة بين الضغوط النفسية المرتفعة والاعراض الاكتئابية ،القاهرة ،مجلة دراسات نفسية ،تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين،

23_فرج،صفوت(1980) :القياس النفسي،دار النهضة العربية،القاهرة 0

24_فرويد،سيجموند(1962) :القلق،ترجمة محمد عثمان نجاتي،مكتبة أصول التحليل النفسي،دار النهضة العربية،القاهرة0

25_فيرز،أي جيري(1986) :نظرية التعلم لروتر في غازدا جورج وكوربستي ريموند 0

26_المشهداني،محمود حسن وهرمز،أمير حنا(1989) :الاحصاء،بيت الحكمة،جامعة بغداد 0

27_ نجاتي،محمد عثمان(1962) :مقدمة كتاب القلق،دار النهضة العربية،القاهرة.

28_هول،ك،ولندزي،ج(1969):نظريات الشخصية ،ترجمة فرج أحمد فرج وآخرين،دار الفكر العربي.

29_Anastasi,A.(1976):Psychological Testing.Mcmillan,New York0

30_Chaplin,James&Krawice.T.S(1974) :System and theories of Psychology and of the Social Sciences. The Free Press,Lodon

31_Could,J,w A Dictionary of the Social Sciences. The Free Press,Lodon, H _Hill ,New York.

32_Epsien,S.(1972) :TheNatureAnxietyin,Spielberger,C.(ED) ,AnxietyCurrewt Trends in Theory and Research) ,AcademiPress,London.

33_Ebel,R.I.(1972):Essential Of Education Measurement,prentice Hill,New York.

34_Freud,Sigmund.(1936):New introductory Lectures on psych0_Analysis,New York w,w.Norton&Company,Inc.

_35Ghisell,F,E.(1964) :Theory of PsychologicalMeasurement MC Graw.Hill.

36_Guilford,J.P.(1954) :psychometic Methods,New York,McGraw_Hill.

37_Seligman&Martin.E.P (1975) .(Hleplessness.W.H.Freeman and Company,Sanfrancisco

38_Stanley,G& Hopkins,k.(1972) :Education and Psychological Measurment and Evaluation,Prentic_Hill Newyork.

39_Spielberger,ChD.(1966) :Anxiety and Behavior Accadimic press,Newyork.

40_lazarus.(1977) :Psychological Stess and the coping process.

41_Martin,Barley.(1975) :Helplessness.W.H.Freeman and Company,sanfrancisc

42_Wrightsman,S.Lawrence&Deauy,Kay.(1981) :Social Psychology in the80s.Books-Cole publishing Company,California,U.SA.9_