



Tasdawit Imulud At Maemmar



جامعة مولود معمري تيزي-وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

قلق المستقبل وتأثيره على ظهور الضغوط النفسية لدى
طلبة علم النفس المقبلين على التخرج
-دراسة عيادية لسبع حالات بجامعة مولود معمري-تيزي وزو-

مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

- د. مساور دليلة

من إعداد الطالبتين:

- خلف مليسة

- حارك ياسمين

السنة الجامعية: 2025/2024

كلمة شكر

نشكر الله سبحانه و تعالى على منحه لنا العلم و القوة و الإرادة لإنجاز هذا البحث، و لتوجيهنا نحو الطريق الأفضل.

نتقدم بخالص الشكر إلى مشرفتنا السيدة "مساور دليلة" على نصائحها و ملاحظاتها و توجيهاتها في إنجاز هذا العمل

و خالص الشكر لمن أبوا إلا أن تظهر بصمتهم في هذا العمل

دون أن ننسى أفراد عينة البحث الذين لولاهم لما تم هذا البحث

نشكر الله سبحانه و تعالى على منحه لنا العلم و القوة و الإرادة لإنجاز هذا البحث، و لتوجيهنا نحو الطريق الأفضل.

إهداء

إلى من كانت تسكن القلب و غادرت الحياة، إلى أمي الراحلة التي كانت لي وطنًا ودعاء لا ينقطع، أهديك ثمرة تعبتي، فما زال حضورك يرافقني رغم الغياب.

و إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح والدي العزيز

إلى نور يضيء عتمتي، دفيء البيت و سعادته إخوتي حفظهم الله.

إلى عائلتي العزيزة الذين لم يبخلوا علي بكل ما أوتوا من إمكانيات لإتمام دراستي.

إلى نبض قلبي خطيبي الذي كان النور في لحظات انطفائي.

إلى صديقاتي وخالاتي العزيزات.

إلى نفسي التي صبرت حين اشتد الزحام، وثابرت رغم التعب، ومضت بخطى واثقة نحو الحلم

مليسة

إهداء

إلى من غرسوا في قلبي حب العلم وسقوه بالتشجيع والدعاء،
إلى من كانوا لي سندًا في كل خطوة، وملاذًا في كل تعثر...
إلى والديّ العزيزين،
مصدر قوتي وإيماني، أقدم لكم ثمرة سنوات من الجهد، عرفانًا وحبًا لا يُقدّر.
إلى أخواتي،
أنتم النور الذي رافق دربي، والدعم الذي لا يكلّ ولا يملّ.
إلى أساتذتي الأفاضل،
لكم كل التقدير والامتنان على ما بذلتموه من جهد وما خرستموه فينا من علم وأخلاق.
إلى زملائي وزميلاتي،
شركاء الدرب، ورفقاء السمر، دمتم ذكرى جميلة في مسيرتي.
وأخيرًا...
إلى نفسي، لأنني صبرت، وثابرت، وآمنت بأن كل مجتهدٍ نصيب.

ياسمين

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج، وذلك باستخدام المنهج العيادي القائم على دراسة حالة، حيث شملت العينة سبع حالات (4 إناث و3 ذكور)، تم اختيارهم قصدياً من طلبة الماستر سنة ثانية، وطبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في: مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009)"، ومقياس الضغط النفسي للدكتور "لبوازدة عبد الحق (2017)"، بالإضافة إلى المقابلة نصف الموجهة لتدعيم القراءة الكيفية وتفسير النتائج. أظهرت النتائج أن معظم الطلبة يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل و الضغط النفسي، إذ تبين وجود تأثير قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية، مما يدعم الفرضيات المطروحة.

Abstract:

This study aimed to reveal the impact of future anxiety on the emergence of psychological stress among psychology students about to graduate, using the clinical approach based on a case study, where the sample included seven cases (4 females and 3 males), who were intentionally selected from second-year master's students, and the research tools were applied to them, represented by the future anxiety scale of "Al- Ghalib bin Muhammad Al-Machikhi (2009)", and the psychological stress scale of Dr Al-Bawazda Abd Ihaq (2017), in addition to a semi-structured interview to support the qualitative reading and interpretation of the results. The results showed that most of the students suffer from high levels of future anxiety and psychological stress, as it was evident that future anxiety has an impact on the emergence of psychological stress, which supports the proposed hypotheses.

الفهرس

كلمة شكر

إهداء

ملخص الدراسة

مقدمة.....11

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- 1- تحديد الإشكالية.....16
- 2- صياغة الفرضيات.....18
- 3- أهمية الدراسة.....18
- 4- أهداف الدراسة.....19
- 5- التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية.....19

الفصل الثاني: قلق المستقبل

- تمهيد.....21
- 1- مفهوم القلق.....21
 - 2- أعراض القلق.....21
 - 3- تعريف قلق المستقبل.....22
 - 4- أسباب قلق المستقبل عند الطلبة.....22
 - 5- مظاهر قلق المستقبل.....23
 - 6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.....24
 - 7- الآثار السلبية لقلق المستقبل.....25
 - 8- أساليب العلاج النفسي لقلق المستقبل.....26
- خلاصة.....27

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

- تمهيد.....29

1- تعريف الضغوط النفسية.....	29
2- أسباب الضغوط النفسية.....	29
3- أنواع الضغوط النفسية.....	31
4- مصادر الضغوط النفسية.....	32
5- أعراض الضغوط النفسية.....	33
6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....	34
7- آثار الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.....	36
8- علاج الضغوط النفسية.....	37
خلاصة.....	38

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....	41
1- الدراسة الاستطلاعية.....	41
2- الدراسة الأساسية.....	43
1-2 منهج الدراسة.....	43
2-2 مكان و زمان إجراء الدراسة.....	44
2-3 مجموعة الدراسة.....	45
2-3-1 معايير انتقاء مجموعة الدراسة.....	45
2-3-2 خصائص مجموعة الدراسة.....	45
2-4 أدوات الدراسة.....	46
3-4 كيفية إجراء الدراسة.....	51
3-5 صعوبات الدراسة.....	52
خلاصة.....	52

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.....	54
------------	----

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة.....	54
1-1 عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى.....	54
1-2 عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية.....	58
1-3 عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة.....	62
1-4 عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة.....	66
1-5 عرض و تحليل نتائج الحالة الخامسة.....	70
1-6 عرض و تحليل نتائج الحالة السادسة.....	74
1-7 عرض و تحليل نتائج الحالة السابعة.....	77
2- خلاصة الحالات.....	81
3- مناقشة فرضيات الدراسة.....	83
4- الاستنتاج العام.....	84
خاتمة.....	85
قائمة المراجع.....	87

الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يوضح خصائص مجموعة البحث	(1)
48	يمثل الأبعاد الخمس لمقياس قلق المستقبل	(2)
48	يمثل قيم معامل الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس	(3)
49	يمثل معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي و جيتمان	(4)
49	يمثل طريقة حساب العبارات لمقياس قلق المستقبل	(5)
50	يبين أبعاد مقياس الضغط النفسي	(6)
50	يمثل قيم الارتباط بين البنود و الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	(7)
50	يبين نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ	(8)
56	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الأولى	(9)
57	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى	(10)
60	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الثانية	(11)
61	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية	(12)
64	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الثالثة	(13)
65	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة	(14)

67	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الرابعة	(15)
68	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة	(16)
71	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الخامسة	(17)
72	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة	(18)
75	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة السادسة	(19)
76	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة السادسة	(20)
79	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة السابعة	(21)
80	يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة السابعة	(22)
82	يمثل وجودية قلق المستقبل و تأثيره على ظهور الضغوط النفسية	(23)

مقدمة

يعد قلق المستقبل من الظواهر النفسية الشائعة في حياة الأفراد، خاصة في المراحل الانتقالية والمفصلية من مسارهم الحياتي والتعليمي، ففي ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها سوق العمل وتزايد التحديات الاقتصادية والاجتماعية يجد الطالب نفسه أمام مجموعة من التساؤلات والضغوط المتعلقة بمصيره المهني والاجتماعي مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق بشأن المستقبل والغموض المرتبط بما بعد التخرج.

يزداد هذا النوع من القلق بشكل خاص لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج نظرا لطبيعة تخصصهم الذي يجعلهم أكثر وعيا بمكنونة النفس البشرية وأكثر انخراطا في تحليل تجاربهم الذاتية ما قد يرفع من استجاباتهم للضغوط النفسية المحيطة.

تعد السنة الأخيرة في المسار الأكاديمي الجامعي مرحلة حاسمة حيث يجد الطالب نفسه مطالبا باتخاذ قرارات مصيرية، مثل اختيار مسار التخصص المهني أو مواصلة الدراسات العليا أو الخوض في مسار سوق العمل، وفي ظل محدودية الفرص و تزايد معدلات البطالة في بعض التخصصات وتضارب التوقعات الذاتية مع الواقع يبرز قلق المستقبل كأحد العوامل الضاغطة التي يمكن أن تؤدي إلى اختلال التوازن النفسي للفرد حيث تظهر في شكل أعراض نفسية وسلوكية كالتوتر، الضغط، الشعور بالعجز، فقدان السيطرة وأحيانا الإحباط أو الانسحاب الاجتماعي . تتفاقم هذه الأعراض عندما يكون الطالب متخصصا في علم النفس نظرا لما يفرضه عليه هذا التخصص من توقعات داخلية وخارجية عالية و من وعي متزايد بمفاهيم مثل الصحة النفسية، التكيف والاضطراب، الأمر الذي قد يؤدي إلى نوع من الصراع النفسي بين المعرفة النظرية و الواقع الشخصي، كما أن الطالب في هذا المجال يكون على تماس دائم مع قضايا إنسانية ونفسية عميقة من خلال تدريباته ومطالعته ما قد يساهم في تشكيل ضغوط إضافية يصعب تجاوزها بسهولة.

على هذا الأساس قمنا بدراسة هذا الموضوع الهام المعنون بـ قلق المستقبل وتأثيره على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج.

تبعاً للمنهج العلمي قسمنا دراستنا إلى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، في الجانب النظري تناولنا فيه ثلاثة فصول:

الفصل الأول: يحتوي على الإشكالية، الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة والتطرق إلى التعاريف الإجرائية الخاصة بمتغيرات البحث.

الفصل الثاني: أشرنا إلى أهم العناصر المتعلقة بقلق المستقبل.

أما الفصل الثالث: أشرنا إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغوط النفسية.

كما يحتوي الجانب التطبيقي بدوره على فصلين:

الفصل الرابع: تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة: الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، مكان وزمان الدراسة، مجموعة الدراسة، معايير انتقاء المجموعة، خصائصها، أدوات الدراسة كيفية إجراء الدراسة ثم صعوباتها.

أما الفصل الخامس خصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة للحالات ومناقشة الفرضيات، ثم ختمنا دراستنا بخاتمة ومجموعة من المراجع والملاحق.

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- 1- تحديد الإشكالية.
- 2- صياغة الفرضيات.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية.

1- تحديد الإشكالية:

تعد الجامعة مؤسسة تعليمية عليا تعنى بتكوين الفرد معرفيا، مهاريا وشخصيا، حيث تمثل مرحلة مهمة في حياة الطالب، ينتقل فيها من التعليم الثانوي إلى عالم أكثر استقلالية ومسؤولية، فهي لا تقدم فقط محتوى معرفيا متخصصا، بل تعد بيئة اجتماعية وثقافية تساهم في بناء شخصية الطالب وصقل مهاراته في التفكير النقدي والبحث العلمي والتفاعل الاجتماعي.

في قلب هذه البيئة يقف الطالب الجامعي الذي يعد المحور الأساسي للعملية التعليمية، حيث يعيش تحديات متعددة تتعلق بالتخصص الأكاديمي، ضغوط الدراسة، وتغيرات في نمط الحياة كالابتعاد عن الأهل وتحمل مسؤوليات جديدة، أو بناء علاقات اجتماعية في بيئة جديدة مع غياب الدعم النفسي المناسب. فإن الحياة الجامعية بما تحمله من تغيرات وتوقعات مستقبلية قد تستدعي القلق لدى الكثير من الطلاب، خاصة عندما يتعلق الأمر بغموض المستقبل، والضغوط النفسية المرتبطة بالنجاح وتحقيق الذات.

القلق هو انفعال يتميز بالشعور بعدم الأمان وتوجس من خطر مستقبلي، غالبا ما يكون غامضا أو غير محدد، ويرافقه مظاهر فيزيولوجية مثل التوتر العضلي أو الاضطراب. (Cottraux, 2004, p.15)

تتنوع مظاهر القلق حسب مصدره وموضوعه، ومن بين هذه الأنواع يبرز قلق المستقبل كواحد من أبرز أشكال القلق التي تظهر لدى فئة الطلبة الجامعيين خصوصا في مراحلهم الأخيرة من التعليم العالي. يعد قلق المستقبل حالة انفعالية سلبية تنسم بالشعور بالتوتر وعدم الأمان والترقب المستمر لما قد يحدث من تهديدات أو مشكلات مستقبلية محتملة، مما يؤدي إلى انشغال ذهني دائم التفكير في المستقبل والشعور بالعجز. (Branconnier, 2019, p. 236)

كما تشير "زينب محمد شقير" (2005) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي. (عائشي، 2015، ص. 16)

بيّنت الدراسات أن طلبت السنة الأخيرة لاسيما في التخصصات الانسانية مثل علم النفس من أكثر الفئات عرضة لهذا النوع من القلق بسبب اقترابهم من مرحلة التخرج وما يرافقها من تساؤلات حول فرص العمل. في ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية الحالية وتفاقم مشكلة البطالة أصبح الشباب الجامعيين في حيرة وقلق خاصة أنهم يفكرون في إيجاد وظيفة مناسبة بعد التخرج وفي تكوين أسرة والاستقلال عن أسرهم. (سيد، 2021، ص. 221)

لسوء الحظ يصدمهم الواقع المر، حيث تشير الإحصائيات إلى ازدياد حاملي الشهادات الجامعية من سنة لأخرى في وقت قلة فيه فرص توفير مناصب عمل جديدة مما قفز بمعدل البطالة إلى حدود (10%) من إجمالي القوى العاملة في الدولة، وحسب آخر الأرقام التي كشف عنها الديوان الجزائري للإحصائيات فإن قرابة

385 ألف بطل حامل لشهادة عليا، وهذا ما يتوافق مع دراسة نجاح سنة 2018 التي هدفت إلى التعرف على البطالة لدى خريجي جامعة قالمة، أسبابها وآثارها الاجتماعية والاقتصادية في الجزائر، حيث طبقت الدراسة على 65 خريج عاطل عن العمل فاستخدم فيها المقابلة والاستبيان، وأسفرت النتائج على أن الجامعة لا تأخذ بعين الاعتبار احتياجات سوق العمل فيما يخص التخصصات المطلوبة مع الاكتفاء بتخرج عدد هائل من الطلبة لا تتناسب وسوق العمل، إضافة إلى أن الخريج الجامعي العاطل عن العمل يعيش وضعاً اقتصادياً صعباً، لا يستطيع تلبية احتياجاته. (عوينات وفزاعي، 2023، ص. 5-6)

في ظل المسار الجامعي يجد طالب علم النفس نفسه أمام واقع لا يشبه تماماً ما يتلقاه في الجامعة، فبين الطموح الذي رافقه عند بداية التخصص والواقع المعاش مع اقتراب التخرج يبدأ التفكير تدريجياً في خيارات أخرى وهنا تبرز الهجرة كفكرة ملحة في أذهان عدد من طلبة علم النفس، حتى لو كان ذلك عن طريق الهجرة غير شرعية، وذلك من أجل خلق مستقبل أفضل ومن أجل الهروب من مخاوفه وكل الضغوطات المحيطة به، وهذا ما أشارت إليه دراسة بوكرمة سنة 2012 التي هدفت إلى رصد الأسباب النفسية والاقتصادية والاجتماعية للهجرة غير شرعية للكفاءة والأدمغة الجزائرية من وجهة نظر طلبة جامعة تيزي وزو، فأسفرت على مجموعة من النتائج أهمها حب الاستطلاع والمغامرات التي يحكي عنها الزملاء من المهاجرين بالإضافة إلى تأثير الضغوطات النفسية التي تحدثها وسائل الإعلام عن طريق الإشهار والنجاح التي تعرضها. (بوعاية وحلاب، 2002، ص. 14)

في هذا الصدد أسفرت دراسة من إعداد "يحياوي وشينار" التي أجريت في جامعة تيزي وزو سنة 2023 أن 45% من الطلبة المقبلين على التخرج يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل بحيث 50,25% يعانون من اكتئاب شديد، 69,75% لديهم أفكار انتحارية و 81,25% يفكرون بالهجرة.

هذه الأنواع المختلفة من قلق المستقبل تؤثر على عدة أبعاد في حياة الطالب، وإن ترك دون علاج أو دعم فقد يكون سبباً رئيسياً في تطور حالات الاكتئاب أو حتى السلوك الانتحاري.

قد أظهرت عدة دراسات نفسية أن قلق المستقبل حينما يتجاوز حده الطبيعي يعد أحد العوامل الأساسية المساهمة في توليد الضغط النفسي، لاسيما في مرحلة انتقال الطلاب من الدراسة لسوق العمل أو الحياة المستقبلية.

يعتبر الضغط النفسي اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية للفرد، تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف. (بن عائشة ومحمدي، 2022، ص. 13)

مع اقتراب التخرج تزداد الضغوطات التي يواجهها الطلبة إذ تتقاطع المتطلبات الأكاديمية النهائية مع تحديات الاستعداد للحياة المهنية، وفي هذا السياق يعد طلبة علم النفس فئة مميزة من حيث حساسيتهم النفسية وطبيعة تخصصهم الذي يجعلهم أكثر وعياً بالمشكلات النفسية، لكن ذلك لا يعني أنهم بمنأى عنها بل العكس فقد أظهرت بعض الدراسات أن طلبة علم النفس معرضون أكثر للضغط النفسي بسبب التوقعات العالية منهم

والمسؤولية الذاتية لفهم النفس والآخر. حيث أشارت في هذا الصدد دراسة "رزيقة محدب" و"مليكة سليمان" سنة 2021 التي هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج على عينة تتكون من (150) طالب وطالبة بجامعة تيزي وزو إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج، ولا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي.

مما سبق سنحاول من خلال هذه الدراسة البحث عن معرفة مدى معاناة طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل و مدى تأثير ذلك على ظهور الضغوط النفسية التي تزيد من المعاناة النفسية أو العكس. إستنادا على هذا الإشكال سنطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل وما مدى تأثير ذلك على ظهور الضغوط النفسية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل؟
- هل يؤثر قلق المستقبل لدى طالب علم النفس المقبل على التخرج على ظهور الضغوط النفسية؟
- هل يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من الضغوط النفسية؟

2- صياغة الفرضيات:

الفرضية العامة:

يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل الذي يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية.

الفرضيات الجزئية:

- يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل.
- يؤثر قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية لدى طالب علم النفس المقبل على التخرج.
- يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من الضغوط النفسية.

2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي يخص كل طالب وطالبة ألا وهو قلق المستقبل وتأثيره على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج، حيث يعتبر التخرج وإنهاء المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة كل فرد التي قد يصاحبها الشعور بقلق المستقبل وظهور الضغوط النفسية ويعتبر كلا منهما مفاهيم أساسية و مهمة في هذه الدراسة. مما يتيح فهم و استيعاب هذا الموضوع وكذا الوصول إلى فهم المعاناة النفسية للطالب الجامعي من جراء هذا القلق.

بالإضافة كوننا عشنا هذه التجربة مسبقا فأعطت لنا الحلول في عدم الوقوع في القلق والضغوط.

3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن ما إذا كان طالب علم النفس يعاني من قلق المستقبل.
- الكشف عن تأثير قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج.
- الكشف عن ما إذا كان طالب علم النفس المقبل على التخرج يعاني من الضغوط النفسية.

4- التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية:

- **قلق المستقبل:** هو نوع من الخوف من المستقبل الذي يظهر عند طلبة علم النفس المقبلين على التخرج من خلال معاناته وكثرة حديثه عن الغموض و عدم وضوح الرؤية بشأن ما بعد التخرج، خاصة فيما يخص فرص العمل و الاستقرار المهني، كما يعتبر أيضا النتيجة التي نتحصل عليها من خلال مقياس قلق المستقبل للباحث "غالب بن محمد المشيخي 2009".

- **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد وجملة من الاستجابات السلوكية والانفعالية التي تعكس حالة من التوتر الداخلي و الصراع الناتج عن مطالب الحياة الأكاديمية والاجتماعية، وهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها طالب علم النفس المقبل على التخرج عند الإجابة على بنود مقياس الضغط النفسي للدكتور "لبوازة عبد الحق 2017".

- **طالب علم النفس المقبل على التخرج:** هو كل طالب جامعي مسجل في السنة الثانية من مرحلة الماستر تخصص علم النفس، ويكون على مشارف إنهاء دراسته الأكاديمية الرسمية، ويأمل الحصول على شهادة الماستر، يكون على استعداد في الخوض في الحياة المهنية والزوجية.

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد

- 1- مفهوم القلق
 - 2- أعراض القلق
 - 3- تعريف قلق المستقبل
 - 4- أسباب قلق المستقبل
 - 5- مظاهر قلق المستقبل
 - 6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
 - 7- الآثار السلبية لقلق المستقبل
 - 8- أساليب العلاج النفسي لقلق المستقبل
- خلاصة

تمهيد:

مما لا شك أن كل طالب جامعي يسعى لتحقيق ذاته وضمان مستقبله من شتى النواحي وكغيره من أقرانه السابقين واللاحقين لا يدخر أي جهد من أجل ذلك، ولكن في معترك الحياة قد تحدث بعض الاضطرابات والمتغيرات التي تحول بين الفرد وأماله وراحته وصحته النفسية كالانشغال بالماضي أو المستقبل، من هنا ارتأيت تسليط الضوء على جانب حيرة الطالب الجامعي وقلقه من المستقبل كيف لا وهو موضوع هام إذ جعل المتحدثين فيه يختلفون في تناولهم الأمر، و في هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على أهم النقاط الأساسية المتعلقة بقلق المستقبل.

1- مفهوم القلق:

وفقاً لقاموس نوربير سيلامي: "القلق" هو الحالة التي يكون فيها الكائن الحي مهدداً بعدم التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تهدد آلياته التوازنية. (Trombini & Baldoni , 2005 p . 131)
القلق هو استجابة الإنسان لعوامل العدوان العضوية والنفسية وكذلك للمشاعر (سواء كانت سارة أو غير سارة) التي تتسبب في كسر التوازن السابق وتتطلب، نتيجة لذلك، التكيف. (Bouvard, 2003 , p.10)
وفقاً لسيليبي، فإن القلق هو استجابة؛ إذ يعرفه بأنه "الاستجابة غير النوعية للجسم تجاه أي مطلب يُوجّه إليه". ويقصد بـ"غير النوعية" أن نفس نمط الاستجابة يمكن أن يحدث نتيجة لمثيرات أو عوامل ضغط مختلفة. نستنتج أنه يعاب على تعريف سيليبي أنه يختزل القلق في استجابة فسيولوجية غير نوعية، متجاهلاً الجوانب النفسية والمعرفية المرتبطة به، مثل التوقعات المستقبلية والتفكير السلبي، وهو ما يجعله غير كافٍ لتفسير القلق كما يظهر لدى الطلبة المقبلين على التخرج. (Seley, 1956)

2- أعراض القلق:

قد تظهر عدة أعراض عندما يمر الشخص بحالة من القلق، إلا أن هذه الأعراض قد تختلف من شخص لآخر حسب قدرته على التعامل مع تلك الحالات.

1-2 الأعراض الجسدية:

آلام، توتر العضلات، مشاكل في الجهاز الهضمي، مشاكل في النوم أو فقدان الشهية، صداع، دوخة، ضيق في التنفس و التعب. (Lebel, 2011, p.13)

2-2 الأعراض العاطفية:

الاضطراب، القلق، الغضب، الشعور بالذنب، نفاد الصبر، التهيج، فقدان الاهتمام، البكاء دون سبب واضح. (Clémente, 2011 ,p.42)

2-4 الأعراض السلوكية:

تغيّرات في السلوك الغذائي، سلوك عدواني أو عنيف، العزلة الاجتماعية، استهلاك مواد مهدئة أو منبهة (كالقهوة، الكحول). (Hebdo, 2010, p.9)

3- تعريف قلق المستقبل:

تعريف (Nurmi):

القلق الموجه نحو المستقبل يرتبط بانشغالات الأفراد ومخاوفهم بشأن أحداث وظروف حياتية سلبية قد تحدث في المستقبل. (Nurmi, 1991, p. 10)

√ نستنتج من تعريف (Nurmi) أن القلق الموجّه نحو المستقبل يرتبط بانشغالات الأفراد ومخاوفهم تجاه الأحداث أو الظروف السلبية التي قد تقع لاحقاً. ويمكن ربط هذا المفهوم بالطالب الجامعي المقبل على التخرج، إذ يمرّ هذا الأخير بمرحلة انتقالية حساسة مليئة بالتحديات، مثل الخوف من البطالة، الغموض حول تحقيق الطموحات المهنية، وضغوط الانتقال من الحياة الدراسية إلى الحياة العملية، مما قد يزيد من حدة قلقه تجاه المستقبل.

يعرفه Petrova 2018

قلق المستقبل هو استجابة انفعالية تجاه التهديدات أو الغموض الذي يُتصور في المستقبل البعيد، وغالباً ما يصاحبه شعور بعدم السيطرة على مجريات الأمور المقبلة. (Petrova, 2018, p. 680)

4_ أسباب قلق المستقبل عند الطلبة:

4-1. أسباب شخصية:

يعاني العديد من الطلبة المقبلين على التخرج من قلق المستقبل نتيجة لعوامل شخصية ترتبط بقدراتهم الذاتية، وتقديرهم لذاتهم، وخوفهم من الفشل. فبعض الطلبة يفتقرون إلى الثقة بالنفس أو يعانون من تدنٍ في تقدير الذات، مما يدفعهم إلى الشك في قدرتهم على تحقيق النجاح بعد التخرج. كما أن الخوف من عدم تحقيق الطموحات أو المقارنة مع الآخرين من الزملاء أو الإخوة يزيد من هذا القلق. (رزوق، 2021، ص.52)

4-2. أسباب اجتماعية:

تُعد الضغوط الاجتماعية من بين العوامل الأساسية في تنامي قلق المستقبل لدى الطلبة، حيث تؤدي توقعات الأسرة والمجتمع إلى شعور الطالب بعبء نفسي كبير. ففي العديد من الثقافات، يُنظر إلى التخرج كمرحلة يجب أن تليها مباشرة فرص عمل واستقرار، مما يخلق ضغطاً لتحقيق هذه التوقعات دون تأخير. كما أن المقارنة المستمرة مع الأقران توجع مشاعر القلق والإحباط. (قشي، 2018، ص.37)

4-3 أسباب اقتصادية:

تلعب العوامل الاقتصادية دوراً محورياً في توليد قلق المستقبل، خاصة في ظل ارتفاع معدلات البطالة بين الشباب. يشعر الطالب الجامعي بالقلق من عدم القدرة على الاستقلال المالي، أو تأمين وظيفة تضمن له دخلاً مستقراً بعد التخرج. كما أن بعض الطلبة يكونون تحت ضغط الحاجة لدعم أسرهم مادياً، مما يزيد من حدة التوتر والقلق تجاه المستقبل. (بلقاسم، 2020، ص. 45)

4-4 أسباب أكاديمية ومهنية:

يواجه الطلبة تحديات أكاديمية تؤثر على تصوراتهم المستقبلية، حيث أن غلبة الطابع النظري في بعض التخصصات، وغياب فرص التدريب العملي، يؤدي إلى شعور بعدم الجاهزية للدخول إلى سوق العمل. كما أن ضعف التوجيه المهني داخل المؤسسات الجامعية يجعل الكثير من الطلبة يفتقرون لرؤية واضحة حول مستقبلهم المهني. (عبيدي، 2019، ص. 66)

4-5 أسباب نفسية داخلية:

هناك عوامل نفسية داخلية تزيد من قلق المستقبل، مثل الحساسية الزائدة، الميل إلى التفكير السلبي، القلق المفرط، والتشاؤم. بعض الطلبة لديهم ميول للقلق العام ويكون قلق المستقبل مجرد مظهر من مظاهره. كما أن بعضهم يعاني من توترات ناتجة عن تجارب سابقة من الفشل أو الرفض. (عبد الله، 2017، ص. 88)

5- مظاهر قلق المستقبل:

يُعد قلق المستقبل من الاضطرابات النفسية الشائعة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، إذ يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والمعرفية والسلوكية التي تعكس توتر الفرد وانشغاله الزائد بما قد يحدث لاحقاً. وقد رصدت العديد من الدراسات مظاهر متعددة لهذا النوع من القلق، منها:

5-1 الشعور بعدم اليقين Uncertainty

يشعر الطالب المقبل على التخرج بعدم يقين حيال مستقبله الأكاديمي أو المهني، وقد يتجسد هذا الشعور في تساؤلات متكررة مثل: "هل سأتمكن من الحصول على وظيفة؟"، "هل سأحقق أهدافي؟". هذا الغموض قد يولد مشاعر الإحباط والعجز.

يرى Snyder أن الأفراد ذوي "التوجه المستقبلي الإيجابي" يكونون أكثر قدرة على التكيف، في حين أن غياب وضوح الرؤية المستقبلية يفاقم مشاعر القلق. (Synder, 2002, p.249)

5-2 الخوف من الفشل (Fear of Failure)

من أبرز مظاهر قلق المستقبل لدى الطلبة هو الخوف من الفشل في تحقيق التطلعات، سواء في الدراسة أو في الحياة العملية. هذا الخوف قد يؤدي إلى تجنب المحاولات أو الشعور بالعجز المكتسب.

أشار conroy إلى أن الخوف من الفشل له أبعاد متعددة تشمل الخوف من تقييم الآخرين، والشعور بالخجل، وتأثير الفشل على الذات. (Conroy, 2002, p.77)

5-3 الاجترار الفكري السلبي (Future-Oriented Rumination)

يميل بعض الطلبة إلى الانشغال المفرط بأفكار سلبية حول المستقبل، مما يعيق تركيزهم على الحاضر ويزيد من مستويات التوتر والقلق.

ميّز watkins بين التفكير البناء وغير البناء، وبيّن أن الاجترار السلبي يقلل من فاعلية الفرد في اتخاذ القرار ويزيد من مخاطر الاضطرابات النفسية. (Watkins, 2008, p. 170)

5-4 فقدان الإحساس بالسيطرة (Loss of Control)

يشعر بعض الطلبة أنهم غير قادرين على التحكم في مجريات مستقبلهم، خاصة في ظل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر على فرص العمل والاستقرار.

بيّن thompson أن الشعور بالتحكم الذاتي عنصر مهم في الصحة النفسية، وأن غيابه يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب. (Thompson, 2002, p.205)

5-5 الغموض في التوجه المهني (Career Ambiguity)

يُعد غياب خطة مهنية واضحة أحد مصادر القلق لدى الطالب المقبل على التخرج، حيث يجهل الكثيرون طبيعة العمل الذي سيقومون به بعد الجامعة، أو المسار المهني الأنسب لهم.

يشير savickas إلى أن ضعف التوجيه المهني وانعدام اليقين المهني من العوامل الأساسية المسببة للقلق في مرحلة الانتقال من الدراسة إلى سوق العمل. (Savickas, 2005, p.42)

✓ نستنتج من ذلك أن قلق المستقبل ليس مجرد حالة عابرة، بل هو انعكاس لحالة من عدم الأمان النفسي المرتبط بغياب التوجيه والدعم، وازدياد الضغوط المجتمعية والتوقعات الشخصية. كما أن هذا القلق يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والاستقرار الانفعالي، ما يتطلب تدخلات نفسية وتربوية تهدف إلى تنمية مهارات التكيف، وتعزيز الثقة بالنفس، وتوضيح الرؤية المستقبلية للطالب.

6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

6-1 النظرية الوجودية:

يشير فلاسفة وعلماء النفس الوجوديين مثل فيكتور فرانكل إلا أن قلق المستقبل ينبع من فقدان المعنى وعدم وضوح الهدف في الحياة. يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيرك جارد الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية،

وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان وسيضعه أمام مستقبل مجهول وسيعيش بالتبعية خبرة القلق فالقلق، ويشير كيرك جارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدر على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل تغيير. (شلهوب، 2015، ص 39,40)

6-2 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن قلق المستقبل مكتسب من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى. الأمر الذي يولد السلوك التجنبي وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق، ويفسر إيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية. تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال. متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا. (المحاميد و السفاسفة، 2007، ص 132)

6-3 نظرية اللايقين وتحمل الغموض:

تشير إلى أن الأفراد الذين لا يتحملون الغموض هم أكثر عرضة للقلق بشأن المستقبل لأنهم يعجزون عن التعامل مع احتمالية حدوث أحداث سلبية. (Carleton, et autres, 2007, p.105-117)

7- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

7-1 الاضطرابات النفسية:

يُعد قلق المستقبل أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق العام والاكتئاب. فالتفكير المستمر في المستقبل المجهول وما يحمله من تحديات، قد يضعف من قدرة الفرد على التكيف النفسي، ويجعله أكثر عرضة للمشاعر السلبية والتوتر الدائم، مما يؤدي إلى تدهور في حالته النفسية العامة. (عبد الرحمن، 2018، ص 65)

7-2 ضعف الأداء الأكاديمي:

أظهرت العديد من الدراسات أن قلق المستقبل يؤثر بشكل مباشر على التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، حيث يؤدي إلى تشتت الانتباه وصعوبة التركيز، إلى جانب انخفاض الدافعية للتعلم. هذا التوتر الداخلي يضعف من قدرة الطالب على الإنجاز الفعال، ويزيد من احتمالية الفشل أو التأخر الدراسي. (مرعي والحيلة، 2010، ص 210)

7-3 ضعف اتخاذ القرار والتردد:

من الآثار السلبية البارزة لقلق المستقبل هو التردد المستمر في اتخاذ القرارات، خصوصًا تلك المتعلقة بالمسار المهني أو الشخصي. فالفرد القلق يميل إلى تجنب الحسم في خياراته المستقبلية خوفًا من الفشل أو الندم، مما قد يؤدي إلى فقدان فرص مهمة أو اتخاذ قرارات غير مدروسة. (حجازي، 2015، ص. 143)

7-4 الانسحاب الاجتماعي:

يؤثر قلق المستقبل أيضًا على التفاعل الاجتماعي، حيث قد يلجأ الفرد القلق إلى الانعزال عن محيطه، هربًا من المقارنات أو الضغوط المرتبطة بالنجاح والتوقعات الاجتماعية. هذا الميل إلى الانسحاب قد يؤدي بدوره إلى شعور بالوحدة والانعزال، ويزيد من حدة التوتر النفسي. (الزعيبي، 2017، ص. 95)

7-5 اضطرابات النوم والتعب الجسدي:

يتسبب القلق المزمن المرتبط بالمستقبل في اضطرابات نوم واضحة، منها صعوبة النوم أو الاستيقاظ المتكرر خلال الليل، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق الجسدي وعدم القدرة على التركيز خلال النهار. كما أن قلة النوم المزمنة تؤثر سلبيًا على الجهاز المناعي والصحة العامة. (منصور، 2019، ص. 122)

8- أساليب العلاج النفسي لقلق المستقبل:

أساليب العلاج النفسي لقلق المستقبل تتنوع بتنوع المدارس النفسية، و يتم اختيار الأنسب منها حسب شخصية الحالة و شدة القلق و السياق الاجتماعي و الثقافي.

8-1 العلاج المعرفي السلوكي CBT

يقوم على تعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف من المستقبل و تعلم مهارات التكيف، يعتمد على إعادة هيكلة الأفكار السلبية و تدريب الفرد على الاسترخاء و حل المشكلات. (Beck, 2011)

8-2 العلاج القائم على اليقظة الذهنية: Mindfulness- Based Therapy

يساعد على تقبل الحاضر دون الحكم عليه و تخفيف التفكير الإستباقي السلبي، و مفيد جدا في تخفيف القلق الناتج عن التوقعات المستقبلية الكارثية. (Kabat, 2003, p.144-156)

8-3 العلاج بالقبول و الالتزام: ACT

يهدف إلى تعزيز مرونة الفرد النفسية و تقبل المشاعر القلقة المرتبطة بالمستقبل، مع الالتزام بقيمة الشخصية. (Hayes, 2012)

8-4 العلاج النفسي الدينامي: Psychodynamic Therapy

يستخدم لاستكشاف الجذور اللاواعية لقلق المستقبل، مثل القلق من فقد أو الشعور بالنقص أو القضايا المرتبطة بالهوية و الطفولة. (Williams, 2011)

5-8 الإرشاد النفسي الوقائي: Preventive Counseling

يستخدم بشكل خاص مع فئة الشباب و طلبة الجامعة، و يركز على بناء مهارات التكيف مع التغيرات الحياتية المستقبلية. (Williiams, 2011)

خلاصة:

في الأخير نستنتج أن قلق المستقبل يمثل تجربة نفسية معقدة تؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية للطلاب المقبلين على التخرج، حيث ينتج عن عدم اليقين والخوف من المستقبل ضغطاً نفسياً مستمراً يعيق الأداء والتركيز. إن فهم طبيعة قلق المستقبل وأسبابه يتيح لنا التوجه نحو دراسة أعمق للضغوط النفسية التي تتشابك معه وتزيد من حدته، مما يبرز الحاجة إلى البحث في تأثير الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها لتحسين جودة الحياة النفسية للطلاب، و هذا ما سنتناوله في الفصل الموالي.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية
 - 2- أسباب الضغوط النفسية
 - 3- أنواع الضغوط النفسية
 - 4- مصادر الضغوط النفسية
 - 5- أعراض الضغوط النفسية
 - 6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
 - 7- آثار الضغوط النفسية على الطلبة المقبلين على التخرج
 - 8- علاج الضغوط النفسية
- خلاصة

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة، وانطبع بها العصر الحالي باعتباره ظاهرة انفعالية لاختراقه معظم الميادين الحياتية كالدراسة والعمل، إذ يلعب دورا بارزا في الإصابة بمختلف الأمراض والمشكلات النفسية. وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة به.

(1) - تعريف الضغوط النفسية:

لغة:

جمع ضغط ويقال ضغطه ضغطا، أي غمزه إلى شيء كحائط أو غيره، و ضغط الكلام: أي بالغ في إيجازه و ضغط عليه في عزم أو نحوه: أي تشدد وضيق عليه، وضغطه أي قهره أو أكرهه. و يعرف قاموس "وبستر" كلمة "stress" بأنها تعني الضغط و التوتر، الإجهاد، الإكراه والإلحاح. (هند كمال، 2022، ص. 524-525)

اصطلاحا:

هي الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه و بين بيئته غير منسجمة و حين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته، سواء على مستوى واقعي أم متخيل.

- يرى "ميكراف" الضغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب والاكتئاب وتغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط التي يتعرض لها الفرد. (محمد قاسم، 2023، ص17-20)

- كما عرفها "ابراهيم" أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (لبوز، 2022، ص32)

- ويرى "هانز سيللي" بأنها استجابة سسيولوجية لمثير ضاغط، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الإيجابية والسلبية. (صالح، 2013، ص.25)

• إذن الضغوط النفسية هي استجابة الفرد لمواقف حياتية يشعر فيها بتهديد لقدراته أو مصادره.

(2) - أسباب الضغوط النفسية:

2-1- أسباب نفسية انفعالية :

- الإحباط أسوء عوامل الضغط .
- كل العوامل المضايقة والإكراه .
- الملل والخوف والإرهاق وعدم الرضا .

- خيبة الأمل والخجل والغيرة .
- الاجترار الذي يؤدي نفسيا إلى الضغط .
- وفاة أو مرض شخص قريب .
- المشاكل العاطفية والزوجية .
- الأرق والهموم والانشغالات المادية والمهنية . (قنيدي و غمري، 2012، ص.19)

2-2- أسباب صحية :

- المشاكل الصحية كالإصابة بالمرض العضوي والقلق حول العلاج الطبي .
- هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي واحتمال تدهور الحالة الصحية.

2-3- العلاقات الاجتماعية :

- يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض ، قد تكون هذه العلاقات سلبية كالعداونية و الصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم . (أيبو، 2019، ص.79)

2-4 أسباب كيميائية:

- إن المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة تدخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي، فإن المخدر يؤدي إلى تغيرات في المزاج والتي تعرض الشخص للضغط النفسي. (قنيدي و غمري، مرجع سابق ، ص.21)

2-5 أسباب بيولوجية:

- قد يعود السبب إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد وهل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب فيه، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى في الجسم فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء المهام ملقاة عليها. (محمد قاسم، 2023، ص.23)

✓ أسباب الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

- الخوف من البطالة، أو عدم الحصول على وظيفة في مجال التخصص.
- عدم وضوح المسار المهني بعد التخرج.

أ- ضغوط متعلقة بمشاريع التخرج:

- عبء العم الكبير.
- ضيق الوقت لإنهاء المشروع أو الرسالة.
- الخوف من الفشل أو عدم التقدير الكافي.

ب- الضغوط المالية:

- زيادة النفقات في آخر سنة دراسية (مشاريع، تدريب، تحضيرات التخرج)

ج- توقعات الأسرة والمجتمع:

- ضغط لتحقيق النجاح والتفوق.

- التوقعات العالية من الأهل فيما يخص العمل والزواج والاستقرار.

د- التغيرات النفسية والشخصية:

- الخوف من الانتقال من الحياة الطالب إلى حياة "الراشد المسؤول"

- الإحساس بعدم الجاهزية لتحمل مسؤوليات الحياة العملية.

- يمر طلبة الجامعة، وخصوصاً في المراحل النهائية من دراستهم، بمرحلة انتقالية مهمة من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية أو العملية. وتعد هذه المرحلة من أكثر الفترات التي يتعرض فيها الطلاب لضغوط نفسية متعددة، تؤثر على حالته النفسية، وسلوكه، وأدائه الأكاديمي.

3- أنواع الضغوط النفسية:

3-1 الضغوط المؤقتة:

هي التي تحيط بالفرد لفترة محدودة ولا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل قلق أو ضغط الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدار الفرد على التحمل. (حجام، 2024، ص.28)

3-2 الضغوط المزمنة:

هي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة كالتعرض لآلام مزمنة أو التعرض إلى ظروف اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة ويكون غير سوي من ناحية تأثيره على الفرد و يؤدي به إلى اضطراب في صحته النفسية. (لبوز، مرجع سابق، ص.34)

3-3 الضغوط المفاجئة و العنيفة:

تشمل الأحداث المفاجئة والعنيفة تحدث فجأة، وتؤثر كثيراً على الأشخاص في موقف واحد وتتمثل في الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام. (حجام، 2024، ص.30)

3-4 الضغوط الإيجابية:

الضغط يوفر حسن التيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة.

3-5 الضغوط السلبية:

تؤثر سلباً على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، ألم المعدة، عسر الهضم، الأرق... وتشمل الضغوط النفسية السلبية كل الأوضاع المولدة للألم والحزن والكآبة مثل حالات الفشل الاجتماعي والمهني والعاطفي وحالات المرض وهذا يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار وفقدان التوازن.

3-6 ضغط ألفا:

يشير إلى الخصائص الموضوعية للبيئة كما توجد في الواقع أو كما يظهرها الباحث الموضوعي.

3-7 ضغط بيتا:

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئة كما يدركها الأفراد. (بن التومي و سليم وشيخي، 2023، ص. 19-20)

4- مصادر الضغوط النفسية:

يمكن تقسيم الضغوط كما يلي:

أ- المصادر الخارجية:

- الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية الانفصال، الطلاق، الأولاد....
- ضغوط العمل: مختلف المشاكل الموجودة في العملة.
- ضغوط مالية: مثل انخفاض الدخل، ارتفاع البطالة.
- الضغوط الاجتماعية: البيئة الاجتماعية تزخر بكثير من أنماط التشكيلات والنماذج الاجتماعية والانشقاقات الأسرية بالإضافة إلى التفاوت الحضاري، الثقافي.... كل هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالضغط والعبء.
- الضغوط الصحية: مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم.
- الضغوط الانفعالية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.... (عبيد، 2008، ص. 30-31)

ب- المصادر الداخلية:

- الطموح المبالغ فيه: يخلق القلق عند عدم القدرة على تحقيق الأهداف.
- الاستعداد: التميز النفسي والاستعداد لقبول المرض.

- الشخصية: نمط الشخصية وسماتها يحدد طاقة الفرد على تحمل مختلف ضغوط الحياة.

5- أعراض الضغوط النفسية:

أ) أعراض جسدية:

- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم.
- آلام في الرأس.
- أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- خفقان القلب بسرعة وبقوة. (بن التومي وآخرون، مرجع سابق، ص 20-21)

ب) أعراض نفسية:

- القلق.
- احتياج.
- الشعور بالخطر أو موت مدهمين.
- اكتئاب.
- الشعور بالعجز.
- الشعور بفقدان الأمل.
- الشعور بانعدام القيمة.
- الشعور بغياب الهدف.
- الحزن.
- الدفاعية والغضب.
- فرط الحساسية. (عبيد، مرجع سابق، ص. 34)

ج) أعراض معرفية:

- النسيان وصعوبة التركيز.
- صعوبة اتخاذ القرارات مع اضطراب التفكير.
- صعوبة استرخاء الأحداث و تزايد الأخطاء.
- استحواذ فكرة واحدة على الفكر.
- انخفاض الدفاعية وإنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ. (sylvie soyer, 2006, p.9)

(د) أعراض سلوكية:

- الإفراط في الأكل.
- الميل إلى الجدل والانعزال.
- تجنب المسؤولية أو إنكارها.
- عدم الاهتمام بالصحة وتغيير في العلاقات العائلية.
- الانسحاب.
- نوبات البكاء المتكررة.
- فقدان الشهية.
- ردود فعل عصابية . (السيد الحسيني وآخرون، 2024، ص . 459)

(م) أعراض اجتماعية:

- العزلة.
- عدم الثقة الغير مبررة.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل إنجازها.
- تبني السلوك أو اتجاه دفاعي في العلاقة مع الآخرين ومراقبتهم ومتابعة أخطائهم، بالإضافة إلى التفاعل الآلي وغياب الاهتمام الشخصي. (قنيدي وغمري، مرجع سابق، ص 18.)
- بالنسبة لأعراض الضغط النفسي لدى الطالب فتختلف حدتها من طالب إلى آخر، لكنها تشترك في التأثير السلبي على الصحة النفسية، التحصيل العلمي، والعلاقات الاجتماعية.

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

(أ) نظرية هانز سيلي:

لقد وضع "سيلي" نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطراباً في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، وقد أطلق على الأعراض العضوية التي تظهر أثناء ذلك اسم زُملة تتأذر أعراض التكيف العام وتحدث خلال 3 مراحل هي:

المرحلة الأولى: استجابة الإنذار

في هذه المرحلة يستدعي الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة

إذا استمر الموقف الضاغط فإن المرحلة التي تتبعها هي مرحلة المقاومة التي تشمل أعراض جسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى أعراض النفس جسدية.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإعياء والانتهاك

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه يصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية يضطرب العدد وتنقص مقاومات الجسم وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب و يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة. (بن التومي وآخرون، مرجع سابق، ص. 25)

ب) نظرية سبيليرجر:

اعتمد "سبيليرجر" في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق بها:

- قلق حالة: "Anxiety state" وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.
- قلق سمة: "Anxiety trait" وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

وضع "سبيليرجر" نظريته في تفسير الضغط بربطه بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط بين الضغط والقلق. (صالح، مرجع سابق، ص. 31)

ج) نظرية التحليل النفسي:

تري نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتعامل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب.

ونظراً "لفرويد" يحاول "الهو" السعي وراء إشباع الغرائز، و لكن دفاعات "الأنا" تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتمشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات "الهو" ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي. (أيبو، 2019، ص. 97-98)

د) النظرية التفاعلية للضغط و التكيف:

طورها "ريشارد لازاروس" و"سوزان فولكمان" عام 1984، تعد واحدة من النظريات الرئيسية في فهم الضغط النفسي واستجابات الأفراد له، وتقدم النظرية نموذجاً تفاعلياً يعتمد على مكونين رئيسيين:

أولاً: التقييم المعرفي (Cognitive appraisal)

يتمثل في تقييم الأفراد المستمر للمحفزات البيئية المحيطة بهم، ويساعد على إعطاء معنى لما يحدث في بيئتهم، وإذا تم تقييم المحفزات على أنها مهددة أو صعبة أو ضارة فإنها تؤدي إلى مشاعر سلبية.

ثانياً: التكيف (Coping)

يتمثل في استجابة الفرد للضغط من خلال استراتيجيات تكيف تهدف إما إلى إدارة مشاعره أو مواجهة عامل الضغط مباشرة.

ويمكن تصنيف استراتيجيات التكيف إلى:

- التكيف الموجه نحو المشكلة: حيث يركز الفرد على إيجاد حلول للمشكلة المسببة للضغط.
- التكيف الموجه نحو المشاعر: حيث يسعى الفرد إلى تنظيم مشاعره الناتجة عن الضغط.

(Lazarus et Folkman , 1984)

م) النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن، و السبب يعود إلى البيئة.

- تذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها و حدتها. (أيو، مرجع سابق، ص. 98-99)

7) آثار الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

تؤثر الضغوط النفسية على الطلبة المقبلين على التخرج في عدة مجالات رئيسية:

7-1) آثار نفسية:

- الشعور المستمر بالقلق والتوتر.
- زيادة أعراض الاكتئاب والانفعالية.
- تدني مستوى الرضا عن الذات والثقة بالنفس.

7-2) آثار أكاديمية:

- تراجع التحصيل الأكاديمي.
- ضعف التركيز والانتباه أثناء الدراسة أو الامتحانات.
- الميل للتسويف والتأجيل في إنجاز متطلبات التخرج.

7-3) آثار اجتماعية:

- الانعزال عن الأصدقاء والأسرة.
- تراجع مستوى التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة.

- مشكلات في التكيف مع الضغوط الخارجية مثل متطلبات العمل والزواج.

(4-7) آثار جسدية وصحية:

- اضطرابات النوم (الأرق أو النوم المفرط).

- مشكلات هضمية وصداع مستمر .

- ضعف المناعة وزيادة الإرهاق البدني. (Beiter et al , 2014, p. 92-95)

(8) علاج الضغوط النفسية:

(1-8) العلاج المعرفي:

هناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية، فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد على التعامل معه بطريقة ملائمة.

التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترناً بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدريب على الحديث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط. (عبيد، 2008، ص. 135)

(2-8) العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء فهو مرادف للصلة والهدوء والهروب من المشاكل، ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي، ومن أهم تقنيات الاسترخاء نجد:

- تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام الباطني وفي مستوى الصدر والعنق، وللتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

- الاسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضلُه ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءاً من أصابع القدم، الكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين وأصابع اليد، يجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولاً إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالي، وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة 10 دقائق تكرر مرتين إلى 3 مرات يومياً.

- التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطي الفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

8-3) العلاج الكيميائي:

يقتصر هذا العلاج على أدوية يعطيها الطبيب للمريض ومن بين هذه الأدوية:

- مضادات القلق: التي تستثير الجهاز العصبي المزري فتؤدي إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي مثل "بنزوديازيبين" ومضادات الإستامين.
- مضادات الاكتئاب: تساعد في التخفيف من حدة الاكتئاب وحالات التوتر الشديدة وعلاج تعكر المزاج، ومن بين هذه الأدوية "أنا فرانيا"، "لاروكسيل". (قنيدي وغمري، مرجع سابق، ص. 32-33)

خلاصة:

إن حياتنا عبارة عن سلسلة من التوافق مع الضغوط اليومية، بعضها يكون نوعا ما بسيط ويمكن أن نتوافق معه، وبعضها الآخر يكون شديد إلى المدى الذي تعجز فيه قوى الفرد العادية عن مواجهته والسيطرة عليه في حال أننا لا نجد له أبسط الحلول، وبعضها قد يثير فبنا الخوف والشعور بالتهديد ما يؤدي بنا إلى صراعات ومشاكل وضغوطات وتوتر...

إن الضغوط بصفة عامة تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه الاجتماعي والنفسي، وما ينشأ من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف والعجز من ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل، والشعور بالإرهاك والانطواء الوجداني.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1 منهج الدراسة.

2-2 مكان وزمان إجراء الدراسة.

2-3 مجموعة الدراسة.

2-3-1 معايير انتقاء مجموعة الدراسة.

2-3-2 خصائص مجموعة الدراسة.

2-4 أدوات الدراسة.

3-4 كيفية إجراء الدراسة.

3-5 صعوبات الدراسة.

تمهيد :

بعد عرض الجانب النظري لدراستنا سوف نتطرق إلى منهجية البحث التي اعتمدنا عليها في انجاز بحثنا التي من خلالها سنحاول إعطاء صبغة أكثر علمية وموضوعية للدراسة الحالية، وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي:

1- الدراسة الاستطلاعية:

يواجه الباحث في ميدان علم النفس العيادي العديد من الظواهر النفسية المعقدة التي تستدعي فهما أوليا شاملا قبل التعمق في دراستها، وهنا تبرز أهمية الدراسة الاستطلاعية كمرحلة تمهيدية تسهم في استكشاف المشكلة وتحديد أبعادها بدقة.

مفهوم الدراسة الاستطلاعية:

هي مرحلة تمهيدية في البحث العلمي، تهدف إلى جمع معلومات أولية حول الموضوع المدروس من أجل توضيح المفاهيم، تحديد الفرضيات، اختبار أدوات البحث وتوجيه التصميم النهائي للدراسة.

غالبا ما تستخدم هذه المرحلة لفهم مبدئي للظاهرة و تحديد المشكلات المحتملة قبل البدء في البحث الشامل. (Campenhoudt et marquet, 2022 , p.79)

- من خلال هذا التعريف يمكن القول أن الدراسة الاستطلاعية هي أساس بناء البحث العلمي وخطوة أولى أساسية و مهمة لمباشرة البحث الميداني، من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه ليتأكد من دقتها ووضوحها و مدى ملائمتها مع موضوع دراسته العلمية. و يمكن تحديد أهدافها في:
- التأكد من مدى تواجد مجموعة البحث ومدى تفاعلها مع الموضوع.
- التأكد من مدى توافق خصائص مجموعة البحث مع موضوع الدراسة.
- اختبار تقنيات الدراسة.
- التأكد من مدى فهم واستيعاب أفراد مجموعة البحث لتقنيات الدراسة.
- التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن ترافق عملية التطبيق من جهة، ولتفادي بعض العراقيل والمشكلات التي قد تواجهنا من جهة أخرى.

فيما يخص دراستنا الاستكشافية لقد تمت بعد أخذ الإذن من رئيس قسم علم النفس الذي مد لنا بموافقته لمباشرة العمل الميداني، وذلك بإمضائه لاستمارة البحث والتي تم إمضاؤها أيضا من طرف المشرفة.

بعد ذلك توجهنا إلى ميدان الدراسة بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو وبالتحديد بالقطب الجامعي تامة بالمكتبة الجامعية، أين بدأنا أولا بإجراء دليل المقابلة العيادية النصف موجهة أين تم مقابلة الحالات والحديث معها عن مواضيع عديدة تخدم الدراسة الحالية، إضافة إلى استخدامنا للمنهج العيادي القائم على دراسة حالة، ثم

قمنا بتطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغط النفسي على مجموعة بحث الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في 3 أفراد، وذلك ابتداءً من 1 مارس إلى غاية 18 أبريل.

وللمزيد من المعلومات سنقدم حالة نموذجية لهذه الدراسة وكانت نتائجها كما يلي:

ملخص دليل المقابلة	ملخص المقاييس
- من خلال محور التخصص في الجامعة يتضح لنا أن تخصصه له تأثير واضح و مباشر على قلقه من المستقبل ما يجعل حالته أكثر تعقيدا وعمقا. - فيما يخص محور قلق المستقبل يحمل العناصر الفرعية التالية: القلق من الحياة المستقبلية، قلق المستقبل المهني، قلق المستقبل الاجتماعي. بالنسبة للقلق من الحياة المستقبلية فيعاني المفحوص من قلق عند التفكير في مستقبله عموما، أما قلق المستقبل المهني، فالحالة لا يشعر بالثقة في ما إذا كان سيجد وظيفة مستقرة بعد التخرج وييدي قلقا بشأن وفرة المناصب في تخصصه، كما يعاني من تذبذب في التقدير الذاتي المهني رغم اجتهاده الأكاديمي. فيما يخص قلق المستقبل الاجتماعي فالحالة يخشى الانعزال و انقطاع التواصل مع أصدقاء الجامعة. - فيما يخص محور الضغوط النفسية فقسمناه إلى العناصر التالية: ضغوط شخصية، مهنية، اجتماعية ومالية. بالنسبة للضغوط الشخصية فالمفحوص مشتت بين متطلبات الأسرة ودراسته وذاته. أما الضغوط المهنية فهي الأكثر وضوحا في حالته و يظهر من خلال الخوف من قلة فرص العمل في تخصصه، الإحساس بثقل المسؤولية المهنية قبل أن يبدأ في حياته المهنية. بالنسبة للضغوط الاجتماعية ترتبط إلى الانتماء والاستقرار في علاقات جديدة بعد التخرج. فيما يخص الضغوط المالية، فالوضع المالي لعائلته	من خلال الحالة النموذجية نستنتج أنه يعاني من قلق المستقبل وهذا ما استنتجناه من النتيجة المتحصلة من مقياس قلق المستقبل بنسبة 70%، كما يعاني من الضغوط النفسية بنسبة 40%. نستنتج أن الطالب يظهر قلقا معتدلا إلى مرتفع بشأن مستقبله الاجتماعي و المهني، هذا القلق لا يصل إلى درجة القلق المرضي لكنه مزمن ومتكرر و يؤثر على تفكيره واتخاذ قراراته. إضافة إلى معاناته من ضغط نفسي منخفض مصدره الأساسي مستقبل مهني غامض وضغط مالي.

	متواضع ما يجعله يشعر بالذنب والقلق حيال مصاريفه الجامعية. • رغم أن الحالة ربما أنها لا تظهر اضطراب نفسية عامة إلا أنه يعيش في حالة نفسية مشدودة تتميز بتفكير متكرر بالمستقبل، تذبذب المزاج،...
--	--

من خلال هذه الدراسة تمكنا من اختبار تقنية المقابلة وكذا المقاييس، حيث لاحظنا مدى فهم واستيعاب الحالات لمحاور وأسئلة دليل المقابلة، كما تأكدنا أيضا من مدى تجاوب أفراد مجموعة البحث مع بنود مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغط النفسي.

كما تمكنا أيضا من إثراء إشكالية بحثنا وضبط أكثر لمتغيراتها، وتم أيضا عن طريقها إضفاء صبغة أكثر إجرائية على فرضيات الدراسة. كما تم انتقاء استطلاع الأدبيات الموافقة للدراسة الحالية التي تمكنا عن طريقها فرز معلومات نظرية الموافقة لمتغيرات الدراسة.

2- الدراسة الأساسية:

تصنف هذه الدراسة ضمن الدراسات ذات الطابع التحقيقي، فهي دراسة تحقيقية تهدف إلى بناء فهم معمق للمفهوم محل الدراسة.

إن التحقيق هو مجموعة العمليات التي سيتم من خلالها إخضاع الفرضيات لاختبار الحقائق التي يجب أن تجعل من الممكن الاستجابة للهدف الذي تم تحديده.

يتكون من طرح الأسئلة على عينة كبيرة من الأشخاص حول سلوكهم أو آرائهم باستخدام الاستبيانات أو المقابلات. (Chahraoui & Benony ,2003 ,p.131- 132)

2-1 منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الطريق الذي يتبعه الباحث للوصول إلى هدفه، ويتم اختيار المنهج بناء على طبيعة الدراسة المختارة و الهدف الذي يطمح للوصول إليه الباحث.

فالمنهج في علم النفس العيادي هو مجموعة من المبادئ والإجراءات المنظمة التي يعتمد عليها الأخصائي النفسي لجمع المعلومات عن الحالة النفسية للفرد. (عبد الستار ابراهيم، 2003، ص.38)

وفي بحثنا هذا، اعتمدنا على **المنهج العيادي** القائم على دراسة حالة، الذي يسمح لنا بفهم وملاحظة سلوك المفحوصين و دراستهم بدقة، ولجمع المعلومات والبيانات المناسبة.

فالمنهج العيادي هو مقارنة تهدف إلى فهم الشخص في كليته، من خلال دراسة حالته النفسية وتاريخه الشخصي، و سياقه الاجتماعي و الثقافي، مع التركيز على العلاقة التفاعلية بين المعالج والمريض.

حسب "بيدينييلي" المنهج العيادي هو مقارنة تهدف إلى فهم الفرد في تعقيد تجربته الذاتية، من خلال العلاقة التفاعلية التي تسمح بكشف المعنى الشخصي للسلوك والمعاناة النفسية.

(Fernandez, Pedinielli, 2005, p.47)

من أجل وصف سلوك الحالات بشكل أفضل اعتمدنا على دراسة الحالة أين نكون قادرين على ملاحظة ودراسة مواضيع مجموعتنا البحثية بعمق.

فدراسة الحالة هي منهج بحثي يستخدم لتحليل حالة فردية أو جماعية بعمق وشمولية، بهدف فهم خصائصها، والعوامل المؤثرة فيها، والعلاقات التي تربط بين عناصرها، وذلك باستخدام أدوات مثل الملاحظة، المقابلة وتحليل الوثائق. (الشافعي، 2003، ص215)

علاوة على ذلك، يجب أن تكون البيانات التي تسمح دراسة الحالة بجمعها غنية، متنوعة، ذاتية وواسعة النطاق، وتكون النتيجة إنتاج تمثيل منظم وتوضيحي يأخذ في الاعتبار العناصر المحددة للتاريخ وذاتية الشخص المعنى. (Fernandez, Pedinielli, 2005)

على العموم، يمكننا القول بأن المنهج العيادي هو الذي يعتمد على خصوصية الفرد ويأخذ كل حالة مختلفة عن الأخرى من حيث أفكارهم وشخصيتهم وردة فعلهم اتجاه المواقف المتعددة بمعنى يأخذ كل حالة على حدى (chaque cas est un cas particulier différent des autres)

2-2 مكان وزمان إجراء الدراسة:

قمنا بإجراء دراستنا بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو، بالتحديد بالقطب الجامعي تامة بالمكتبة الجامعية.

جامعة مولود معمري بتيزي وزو هي مؤسسة تعليمية جزائرية عريقة، تأسست عام 1977 و تعد من أبرز الجامعات في منطقة القبائل، تضم الجامعة عدة أقطاب جامعية من بينها قطب تامة، الذي يعتبر من المراكز الحيوية للأنشطة الأكاديمية والبحثية.

تضم جامعة تامة مرافق حديثة تشمل قاعات دراسية، مختبرات مجهزة، مكتبة، مرافق سكنية للطلاب وعدة كليات التي تحوي بدورها عدة أقسام، و أقيمت الدراسة الحالية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية التي بدورها تحتوي على الأقسام التالية:

قسم علم النفس، قسم الأرطونيا، قسم علم الاجتماع، قسم الفلسفة، قسم علوم التربية...

استغرق زمن إجراء بحثنا للدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 25 أفريل إلى غاية 15 ماي.

2-3 مجموعة الدراسة:

لإتمام هذه الدراسة تم اختيار مجموعة دراستنا بطريقة قصدية، تتكون من 7 حالات على أساس هي الأنسب لتحقيق أهداف دراستنا، والمتمثلة في طلبة ماستر 2 علم النفس المقبلين على التخرج، وتم انتقاء أفراد هذه المجموعة وفق المعايير التالية:

• معايير الإنسجام:

- المستوى الدراسي: أن يكون كل فرد من أفراد مجموعة الدراسة طلبة ماستر 2 باعتبارهم طلبة في طور التخرج.
- التخصص: أن يكون كل فرد من أفراد مجموعة الدراسة طالب من تخصص علم النفس وذلك لتسهيل علينا القيام بهذه الدراسة وعدم التنقل إلى الكليات الأخرى لربح الوقت.
- مكان الدراسة: يجب أن تكون عينة دراستنا في قطب تامدة لأنها متوفرة هناك.
- الحالات يجب أن تكون عزباء: و ذلك ليتسنى لنا معرفة وقياس قلق المستقبل للحالات.
- معايير لم تأخذ بعين الاعتبار:
- الجنس، السن، المستوى الاجتماعي لم يأخذ بعين الاعتبار.

2-3-2 خصائص مجموعة الدراسة:

جدول رقم (1) يوضح خصائص مجموعة الدراسة:

الإسم	السن	الجنس	المستوى التعليمي	التخصص	إعادة السنة
سارة	23	أنثى	ماستر 2	علم النفس الصحة	لم تعد السنة
ليلي	24	أنثى	ماستر 2	علم النفس العيادي	أعادت السنة
أنيس	23	ذكر	ماستر 2	علم النفس العيادي	لم يعد السنة
سيلينا	26	أنثى	ماستر 2	علم النفس العمل و التنظيم و تسير الموارد البشرية	أعادت السنة
سفيان	25	ذكر	ماستر 2	علم النفس المدرسي	أعاد السنة
كاتيا	24	أنثى	ماستر 2	علم النفس العيادي	لم تعد السنة
إلياس	24	ذكر	ماستر 2	علم النفس العمل و التنظيم و تسير الموارد البشرية	أعاد السنة

من خلال الجدول نلاحظ أن مجموعة بحثنا تتكون من 7 حالات أين كانت خاصية السن موزعة كما يلي: حالتين تبلغ من العمر 23 سنة، و 3 حالات 24 سنة، حالة واحدة 26 سنة، وأخرى 25 سنة. بالنسبة للجنس عندنا 3 ذكور و 4 إناث، أما المستوى التعليمي فجميع الحالات ذو مستوى ماستر 2 مقبلة على التخرج، بالنسبة لخاصية التخصص نجد 3 حالات في تخصص علم النفس العيادي حالتين في علم النفس العمل والتنظيم و تسيير الموارد البشرية، حالة في علم النفس الصحي، وحالة في علم النفس المدرسي، أما في خاصية إعادة السنة فنجد 4 حالات أعادوا السنة و 3 حالات لم تعد.

2-4 أدوات الدراسة:

من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة تخدم أهداف هذه الدراسة، تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات المقننة التي تساعد في جمع البيانات المتعلقة بالجوانب النفسية محل الدراسة.

2-4-1 المقابلة العيادية:

المقابلة العيادية هي موقف تواصل لفظي بين الأخصائي النفسي والمفحوص، تهدف إلى جمع معلومات حول الوظائف النفسية لهذا الأخير، لغرض التقييم أو التشخيص أو الدعم العلاجي، وهي تبادل مرن، موجه دون أن يكون صارما، يقوم على الإصغاء، التعاطف و علاقة الثقة. (Anzieu , & Chiland, 1990)

تجرى المقابلة عادة وجها لوجه، و تستغرق بين 30 دقيقة وساعتين، و تستخدم فيها أساليب الملاحظة المباشرة و طرح الأسئلة لجمع البيانات الضرورية.

إذن المقابلة العيادية هي لقاء مباشر بين الأخصائي النفسي والعميل، يستخدم لفهم مشكلاته النفسية وتكوينه الشخصي بهدف التشخيص أو العلاج، و تبنى على التفاعل والثقة لجمع معلومات دقيقة. و نجد 3 أنواع من المقابلة العيادية: المقابلة الموجهة، المقابلة غير الموجهة، المقابلة نصف الموجهة.

لقد اخترنا في بحثنا المقابلة العيادية النصف موجهة، لأنها الأمثل من خلال الحصول على المعلومات التي نحتاجها من الحالات (طلبية علم النفس المقبلين على التخرج) لأنها الملائمة لدراسة الحالات بصفة عميقة وملاءمتها للدراسة الوصفية الكيفية.

المقابلة العيادية النصف موجهة:

فيها يترك الأخصائي النفسي التعبير للمفحوص، لكنه يتدخل في بعض الأحيان عندما يجد ذلك مناسبا، فهي تسمح بإثبات أو إبطال الفرضيات المطروحة، والهدف الرئيسي المقابلة النصف موجهة هي ترك المفحوص يتكلم ويعبر عن ما بداخله من الألم والمعاناة و ذلك حسب الأسئلة المطروحة، أما إذا لم يتمكن من التعبير عن نفسه بكل طلاقة، أو إذا ما كان لديه صعوبات في ذلك أو حتى لم يكن يرغب في التوسع فيجب على

الأخصائي أن يتدخل لكن بأقل قدر ممكن من أجل تشجيع المفحوص على الكلام. (Chiland, 1983, p.121)

تتطلب المقابلة النصف موجهة بناء دليل المقابلة الذي يتكون من 7 محاور التي بدورها تتكون من مجموعة من الأسئلة:

المحور الأول: يتضمن المعلومات الشخصية للحالة؛ الاسم، السن، الرتبة بين الإخوة والتخصص.

المحور الثاني: يحتوي على المعلومات الخاصة بالتخصص، من بين الأسئلة؛ هل هذا التخصص اختياريك؟

المحور الثالث: يتعلق بالجانب العلائقي، من بين الأسئلة؛ كيف هي علاقتك مع عائلتك؟

المحور الرابع: يحتوي على البيانات الخاصة بقلق المستقبل وقسمناه إلى أبعاد (القلق من الحياة المستقبلية، قلق المستقبل المهني، قلق المستقبل الاجتماعي) من بين الأسئلة؛ كيف ترى مستقبلك؟ ما هي أكثر المخاوف التي تراودك بشأن مستقبلك المهني؟ هل تقلقك فكرة الزواج؟ هل تفكر بالهجرة؟

المحور الخامس: يحتوي على المعلومات الخاصة بالضغط النفسية وقسمناه إلى أبعاد (ضغوط شخصية ونفسية، ضغوط أكاديمية ومهنية، ضغوط اجتماعية، ضغوط مالية، ضغوط مستقبلية) من بين الأسئلة؛ ما هي أبرز أسباب الضغط الذي تشعر به في هذه المرحلة؟ هل تفكر في كيفية تغطية نفقات الحياة بعد التخرج؟

المحور السادس: يتعلق بالمعاش النفسي للحالة، من بين الأسئلة؛ مع اقتراب التخرج كيف تصف حالتك؟

و المحور السابع والأخير: يتمثل في التخطيط لإيجاد حلول لقلق المستقبل و الضغط النفسي، من بين الأسئلة؛ كيف تخطط لإيجاد حلول لقلق المستقبل؟

ملاحظة: للمزيد من المعلومات عن دليل المقابلة أنظر ملحق رقم (01)

2-4-2 الملاحظة العيادية المباشرة:

هي أسلوب تقييم نوعي تستخدم في علم النفس العيادي، تقوم على الملاحظة المنهجية والمباشرة لسلوك الفرد في سياق معين، دون تدخل مباشر من قبل الملاحظ، وتتيح هذه الطريقة جمع معطيات قيمة حول التعبير الانفعالي، والتفاعلات الاجتماعية، والاستجابات التكيفية لدى الفرد. (Pedinielli, 2005)

للإشارة إلى أن هذه الملاحظة العيادية المباشرة تم استخدامها أثناء المقابلات حيث تم إصدار سلوكيات وأفعال و إشارات أثناء الحديث معها.

2-4-3 مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث "غالب بن محمد المشيخي" ببناء هذا المقياس في سنة 2009، وذلك بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل ومختلف المقاييس التي استعملت فيها، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة موزعة على خمسة أبعاد لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وهي كالتالي:

جدول رقم (2) يمثل الأبعاد الخمسة لمقياس قلق المستقبل

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

تم تكيفه وتطبيقه على البيئة الجزائرية سنة 2019 من طرف الباحثة أحلام يحي من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، و تم حساب الثبات باعتماد ألفا كرونباخ و كانت قيمته (0.92)، أما الصدق اعتمد الباحث أسلوب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.33-0.66) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) و هذا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بصدق المحتوى.

• صدق المقياس:

جدول رقم (3) يمثل قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط
التفكير السلبي اتجاه المستقبل	180	0.84
النظرة السلبية للحياة	180	0.85
القلق من الأحداث الضاغطة	180	0.95
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	180	0.84
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	180	0.65

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط لأبعاد الخمسة تتراوح بين (0.65) و (0.95) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع الأبعاد لها دلالة ارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا دلالة على ارتفاع معاملات التناسق الداخلي، وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

• ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (4) يمثل معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي و جيتمان

جيتمان	ألفا كرونباخ
0.73	0.61

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تقدر ب 0.61، و التجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.73، ومنه نستطيع القول بأن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من أبعاد المقياس على حدى، ومن ثم تجمع درجاته وتحسب نتائج العبارات كالتالي:

جدول رقم (5) يمثل طريقة حساب العبارات لمقياس قلق المستقبل

التقدير	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
الدرجة	03	02	01

- الدرجة الكلية للمقياس تتراوح وتقع بين الدرجة الدنيا (43) والدرجة العليا (129)

2-4-4 مقياس الضغوط النفسية:

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي " لعبط الحق لبوازدة" 2017، المستخدم في الدراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، والجدول التالي يبين أبعاد مقياس الضغط النفسي المستخدم في مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

جدول رقم (6) يبين أبعاد الضغط النفسي

الأبعاد	رقم العبارة	المجموع
الضغوط الدراسية	8-7-6-5-4-3-2-1	08
الضغوط الاقتصادية	14-13-12-11-10-9	06
الضغوط الأسرية	21-20-19-18-17-16-15	07
الضغوط الشخصية	29-28-27-26-25-24-23-22	08
الضغوط الاجتماعية	35-34-33-32-31-30	05
الضغوط الانفعالية	41-40-39-38-37-36	06
المجموع الكلي		41

• صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي:

جدول رقم (7) يمثل قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط
01	الضغوط الدراسية	0.658
02	الضغوط الاقتصادية	0.825
03	الضغوط الأسرية	0.425
04	الضغوط الشخصية	0.356
05	الضغوط الاجتماعية	0.587
06	الضغوط الانفعالية	0.365

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (0.211 و 0.754) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05).

النتائج:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يبين نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ

قيمة معامل ألفا كرونباخ	
0.796	مقياس الضغوط النفسية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قدرت ب 0.796 و هي قيمة عالية جدا، مما يدل على أن المقياس ثابت. وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

• كيفية تطبيق و تصحيح المقياس:

بعد قراءة تعليمية المقياس التي قدمت وطريقة الإجابة عليه على مختلف فقراته حيث جاءت على طريقة سلم "ليكارت" على سلم تدريجي من 3 إلى 1، أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس مندرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية: دائما: يوجد ضغط عالي، أحيانا: يوجد ضغط متوسط، أبدا: لا يوجد ضغط.

يمكن تطبيق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية ولا يوجد حد زمني معين له، وبصفة عامة (20) دقيقة كافية للإجابة عليه تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع درجات محاوره الجزئية في جمع درجات فقرات المحور، و كلما ارتفعت الدرجة الكلية كانت ذلك مؤشر على وجود الضغط النفسي والدرجة التي يمكن الحصول عليها في المقياس ككل (162) درجة أما الدرجة الدنية فهي (54).

2-5 كيفية إجراء الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة بالاعتماد على المنهج الوصفي الكيفي بهدف التعمق في فهم مدى قلق طلبة علم النفس المقبلين على التخرج على مستقبلهم و تأثير ذلك على نفسياتهم بظهور الضغوط النفسية أم لا لمعرفة ذلك اعتمدنا على المقابلة النصف موجهة وذلك بعد إعداد دليل المقابلة الذي تم بناؤه وفق مؤشرات التي تتماشى مع إشكالية و أهداف الدراسة، (الإلمام بالمحاور الأساسية المتعلقة بقلق المستقبل و الضغوط النفسية لدى الطلبة.)

قبل بدء المقابلة مع الحالات وضحنا لها بأننا سنتقيد باحترام بعض المبادئ المتعلقة بأخلاقيات البحث العلمي في علم النفس العيادي، و التي من ضمنها التأكد من موافقتهم الحرة والمستنيرة Leconsentement libre et éclairé لإجراء الدراسة، الحفاظ على السرية La confidentialité التامة و كذا تغيير أسمائهم L'anonymat كما تم مقابلة كل حالة على حدى لمدة تختلف من حالة إلى أخرى و ذلك حسب طبيعة التداعي والثراء الهوامي لكل حالة.

خلال المقابلات هناك بعض من الحالات لم تعطي لنا توضيحات وتفاصيل دقيقة خاصة فيما يتعلق بالجانب الشخصي. ورغم ذلك قدموا إجابات غنية و مفيدة في محاور أخرى ما سمح باستخلاص دلالات عيادية دعمت أكثر أهداف الدراسة وخدمت فرضياتها، في الحصة الموالية قمنا بتمرير مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية على الحالات بهدف التعمق في فهم و استيعاب موضوع الدراسة، وذلك قصد الحصول على أكبر قدر ممكن من البيانات عن ذلك.

2-6 صعوبات الدراسة:

- رفض بعض الطلبة الإجابة عن بعض أسئلة دليل المقابلة خاصة تلك التي تمس الجوانب الشخصية أو المستقبلية، وتم احترام ذلك حفاظا على الطابع الأخلاقي للدراسة.
- صعوبة تحديد مواعيد ثابتة للمقابلات مع الطلبة نظرا لانشغالهم بمتطلبات التخرج، مما أدى إلى تأجيل بعضها أو إلغائها أحيانا.
- تردد بعض الطلبة في التعبير بحرية خلال المقابلة.
- تردد بعض الطلبة في التعبير بحرية خلال المقابلة.
- الجهد في تفسير البيانات خاصة أن بعض الإجابات كانت غير مباشرة وتتطلب تأويلا دقيقا في إطار التحليل الموضوعي.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل، نود أن نذكر أن المنهجية خطوة أساسية في كل بحث علمي، ومن خلال بحثنا اتبعنا المنهج العيادي الوصفي الكيفي، حيث استخدمنا المقابلة النصف موجهة التي سمحت لنا بجمع معلومات مختلفة عن الحالات، وسيتم عرض حالاتنا بشكل مفصل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى.

1-2 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية.

1-3 عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة.

1-4 عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة.

1-5 عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة.

1-6 عرض وتحليل نتائج الحالة السادسة.

1-7 عرض وتحليل نتائج الحالة السابعة.

2- خلاصة الحالات.

3- مناقشة الفرضيات.

4- الاستنتاج العام.

خاتمة

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة، ولذا سنقوم بتحليل كل حالة على حدى، حتى نتمكن في النهاية من مناقشة جميع الفرضيات المقترحة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

تقديم الحالة الأولى:

سارة شابة تبلغ من العمر 23 سنة، تحتل المرتبة الثانية بين 5 إخوة (3 ذكور وبنيتين) ذات مستوى دراسي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس الصحة، علما أنها لم تعد السنة طول مشوارها الدراسي في الجامعة.

1-1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

سارة متوسطة القامة والبنية، تظهر عليها علامات الإرهاق العام ولاحظنا هناك هالات سوداء خفيفة تحت العينين، بدت لنا أثناء المقابلة أنها أهملت مظهرها.

فيما يخص محور التخصص، وجدنا أن سارة كان تخصصها مبني على رغبتها الشخصية بالدليل أنها وضحت لنا مدى اهتمامها بقراءة كتب تطوير الذات و الصحة النفسية في المرحلة الثانوية، ولذلك وجدت أن تخصص علم النفس يناسب ميولاتها الشخصية، لكن بالمقابل بينت أن رغم اختيارها لهذا التخصص إلا أنها كثيرا ما تعاني من الحيرة والقلق الراجع في أغلب الأحيان إلى قلقها من عدم توفر مناصب شغل في تخصص علم النفس الصحة.

بينت عدة دراسات علمية أن ضعف توفر مناصب الشغل في تخصص علم النفس الصحة إلى خلل في التخطيط المؤسسي أكثر مما يعود إلى ضعف في التخصص نفسه أو قلة الحاجة إليه، هذا ما أسفرت إليه دراسة كريم شارف (2020) التي تناولت العوائق المهنية لخريجي علم النفس في الجزائر حيث أظهرت أن نسبة كبيرة من خريجي تخصص علم النفس بمختلف فروعهم يعانون من بطالة مزمنة رغم الطلب المجتمعي المتزايد على خدمات الدعم النفسي، و ذلك بسبب غياب الاعتراف المؤسسي الواضح بوظيفة الأخصائي النفسي.

تعاني سارة من قلق واضح بشأن المستقبل وتخشى من البطالة بعد التخرج أو الاضطرار للعمل في مجال لا تحبه لتوضح ذلك قائلة: "أميل إلى هذا التخصص لكنني أخاف أن لا أجد منصب شغل يوافق تكويني الأكاديمي"¹، استنادا على هذا بدى لنا أن هناك نوع من الشعور بعدم التقدير الكافي حتى وإن بذلت الجهد، و هذا التناقض بين الاختيار الواعي و الشك اللاحق يعد أحد مصادر قلق المستقبل لديها كما أكدت دراسة الخطيب (2019) التي بينت أن بعض طلاب علم النفس يعانون من صراع داخلي بين حبهم للمجال وخوفهم

¹ Hemlagh le domaine agi ma3na ugadagh ur ttafeghara amekan anda ara khedmagh ayen ghrigh

من مستقبلهم المهني. كما تخطط للتقديم على برامج تدريبية بعد التخرج، ورغم تفوقها الدراسي تعاني سارة من قلق مفرط من مواجهة صعوبات في مهنتها مستقبلاً، أثناء المقابلة كانت هناك توقعات داخل الحوار واستعمال المفحوصة سلوكيات متمثلة في هز الرأس، عن قلق سارة بشأن حياتها الاجتماعية بعد التخرج وضحت أنها خائفة من الانفصال عن أصدقائها، تضيف إلى أنها قلقة من التأخر في الزواج إذ تشعر بضغط متزايد بشأن ضرورة الزواج بعد التخرج مباشرة لأن أسرتها ترى أن الفتاة الجامعية يجب أن تستقر سريعاً، إلا أنها شخصياً ترى عكس ذلك، حيث ترى أن سن الزواج الأنسب هو من 27 إلى 30 سنة حيث تكون مستقرة نفسياً ومهنية، للتغلب على الضغوط اليومية التي تعاني منها سارة أضافت أنها كثيراً ما تتلقى الدعم من زميلاتها، لكن مؤخراً تخشى من فقدان هذا الدعم بعد التخرج بالخصوص أنها لا تحظى بالدعم العائلي الكافي من أسرتها بالخصوص من ناحية الأب الذي يتعامل معها بنوع من التحفظ، و لذا تتقذى الاقتراب منه أكثر، وعلاقتها أيضاً مع أمها ليست قائمة على الحوار النفسي. لما سألناها حول مدى اهتمامها بالهجرة أشارت إلى أنها لا تفكر حالياً في ذلك بسبب الخوف من الغربة والوحدة، كما أن أسرتها غير متحمسة لهذه الفكرة.

في المحور الموالي، أردنا التعرف أكثر على مدى تأثير معاناة سارة من قلق المستقبل على نفسياتها أين صب أولاً تركيزنا على مدى خوفها من الرسوب وعدم التخرج بامتياز، حيث وضحت أن مقارنتها بالأقران؛ الزميلات الناجحات والمرتبطات عاطفياً يؤثر كثيراً على نفسياتها بحكم أنها تفتقد إلى ذلك وقد لا تستطيع تحقيقه، ثانياً من احتمالية وجود ضغوط أسرية واجتماعية التي قد تؤثر عليها بصفة أو بأخرى التي تخص المشاكل المادية التي تعاني منها، قد تزيد قابلية الطالب الجامعي من معاناته من الضغوط النفسية بالخصوص أثناء تراكم هذه الضغوط وتداخلها ، هذا ما ذهبت إليه دراسة الزايدى (2020) حيث أوضحت أن الضغوط العائلية والاجتماعية تؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي وزيادة المعاناة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

وعليه يمكن القول أن التفكير المستمر بالمستقبل والقلق الذي ينجر عن ذلك، ومعاشية الطالب لمختلف الضغوط النفسية المرافقة لهذا القلق قد يؤثر سلباً على معاشهم النفسي، لكن بالمقابل توضح سارة أن تخصصها في علم النفس الصحة قد حسّسها و ساعدها للتصدي ولمواجهة كل الصعوبات التي تواجهها و تبحث عن الحلول لصد كل الإثارات بالدليل أنها تخطط للحصول على منصب شغل لتلبية حاجياتها و لتدخر للمستقبل، كما أنها تميل لكتابة المذكرات و الاستماع للموسيقى للتنفيس عن نفسها وتحب إقامة العلاقات مع الأصدقاء لتبادل الأفكار والحلول حول الحياة في الجامعة والتخطيط للمستقبل.

1-1-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة الأولى:

جدول رقم (9) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الأولى

التقدير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
مرتفع	75%	21	15	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
مرتفع	74%	27	20	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	77.8%	27	21	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
متوسط	70.8%	24	17	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	55.6%	27	15	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر الأبعاد ارتفاعاً هو التفكير السلبي اتجاه المستقبل بنسبة 75% ما يدل على أن سارة تظهر تفكيراً سلبياً متكرراً عند النظر للمستقبل، ومن البنود المرتبطة بهذا البعد "تتناوبني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل" أجابت بـ "تتطبق"، أما النظرة السلبية للحياة بنسبة 74%، ما يشير إلى أن سارة تظهر قلقاً واضحاً نحو الحياة والنتيجة المرتفعة تشير إلى نزعة تشاؤمية و ميل لتفسير الأمور بشكل سلبي، و القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة 77.8% فهي قلقاً بشدة من الأحداث اليومية والمستقبلية الضاغطة كالبطالة، المسؤوليات المادية.

أما المظاهر النفسية في مستوى متوسط بنسبة 70.8 %، ما يشير إلى وجود أفكار سوداوية متكررة ولكن ليس بشكل ضاغط، ومن بين البنود المرتبطة به "أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر" أجابت بـ "أحياناً".

بينما المظاهر الجسمية لقلق المستقبل لدى الحالة جاءت في مستوى أقل بنسبة 55.6%، مما يدل على أن الأعراض الجسدية مثل التعب واضطرابات النوم و الصداع ليست شديدة أو مستمرة، ومن بين بنوده نجد "أعاني دائماً من بعض الاضطرابات في المعدة" حيث أجابت بـ "لا تتطبق".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 97% من أصل 129، تمثل حوالي 75.1% و هي دلالة على مستوى مرتفع من قلق المستقبل الكلي.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الأولى:

جدول رقم (10) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغوط النفسية للحالة الأولى.

التقدير	النسبة المئوية	الدرجة المتحصل عليها	الحد الأقصى	عدد العبارات	البعد
متوسط	58.3%	14	24	8	الضغوط الدراسية
منخفض	44.4%	8	18	6	الضغوط الاقتصادية
متوسط	66.7%	14	21	7	الضغوط الأسرية
مرتفع	83.3%	20	24	8	الضغوط الشخصية
متوسط	50%	9	18	6	الضغوط الاجتماعية
مرتفع	77.8%	14	18	6	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول نلاحظ أن الأبعاد المرتفعة هي الضغوط الشخصية والانفعالية بنسبة 83.3% و 77.8%، فالحالة تحمل أعباء نفسية و تمر بصراع داخلي كالتخرج، كما ترتبط بعدم وجود آليات فعالة لتنظيم الانفعال.

بالنسبة للضغوط الدراسية والأسرية وجدنا مستوى متوسط بنسبة 58.3% و 66.7%، تدل على وجود ضغط من المهام الجامعية والتوقعات العائلية، لكن ليس في مستوى مرهق جداً، حيث تشير إلى أن سارة قادرة إلى حد ما على التكيف لكنها تحتاج دعماً إضافياً.

أما الضغوط الاقتصادية والاجتماعية فوجدناها منخفضة بنسبة 44.4% و 50% إذ تعني أن الجانب المادي والاجتماعي لا يمثل مصدر الضغط الأكبر حالياً، و هو ما يتماشى مع مضمون البنود على سبيل المثال "نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي" أجابت بـ "أبدا".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 79% من أصل 123، تمثل حوالي 64.2% و هي دلالة على مستوى متوسط من الضغط النفسي الكلي.

خلاصة الحالة:

أثناء المقابلة، عبرت سارة عن مخاوف واضحة اتجاه المستقبل، حيث قالت "أميل إلى هذا التخصص لكنني أخاف أن لا أجد منصب شغل يوافق تكويني الأكاديمي"، هذه العبارة تعبر عن قلق إدراكي واضح اتجاه المستقبل المهني وتشعر بعدم الأمان الوظيفي و تتوقع صعوبات مستقبلية قد لا تملك السيطرة عليها وتتنظر

لمستقبلها من زاوية الاحتمالات السلبية و الفشل، هذا يتماشى مع نتيجتها المرتفعة في بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل، كما يتسق مع ارتفاع القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة. كما سجلت نسبا مرتفعة في الضغوط الشخصية والانفعالية، ما يدل أنها تعاني من صراعات داخلية وانفعالات متوترة تضاعف من إحساسها بعدم الكفاءة أو العجز أمام التحديات المستقبلية.

1-2 تقديم الحالة الثانية:

"ليلى" تبلغ من العمر 24 سنة، تحتل المرتبة الثالثة بين 5 أخوات، ذات مستوى تعليمي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس العيادي، أعاد السنة الدراسية الخاصة بالبيكالوريا.

1-2-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

قبل إجرائنا للمقابلة مع ليلى لاحظنا عليها نوع من الارتياح، حيث أتت بلباس أنيق ونظيف، وهي متوسطة الطول ونحيلة البنية.

معلومات تخص تخصص ليلى

ليلى اختارت تخصص علم النفس العيادي برغبة شخصية مدفوعة بفضول ذاتي ورغبة في فهم سلوك الإنسان بعد تجاربها الشخصية مع القلق منذ مراهقتها، تقول "اخترته لفهم نفسي قبل كل شيء"²، وصرحت أنها كانت تظنه تخصصا إنسانيا بسيطا لكن بعد دراسته أدركت بأنه علم عميق يفتح أبوابا كثيرة على الذات، ولما سألناها عن فرص العمل في هذا التخصص انخفضت عيناها قليلا وكأنها تبحث عن شيء داخلي ثم ظهرت على وجهها ابتسامة خفيفة حزينة قائلة "الحقيقة أشعر بالقلق لدي رغبة في الاستمرار لكنني أعلم أن الطريق لن يكون سهلا"³، أضافت نصيحة للطلاب الجدد في هذا التخصص وهي أدخل هذا التخصص بنية الفهم، لا للبحث عن إجابة جاهزة، وكن مستعدا لمواجهة نفسك قبل أن تساعد الآخرين.

بيانات خاصة بقلق المستقبل

ليلى تعاني من قلق بشأن مستقبلها، لكنها ليست يائسة لتقل "أشعر أن الطريق أمامي مليء بالتحديات لكنني أتمسك بخيط رفيع من الأمل"⁴.

كما وضعت خطة في المستقبل تتمثل في الحصول على وظيفة ولو كانت خارج مجال علم النفس لجمع المال، بالإضافة إلى إعداد بحث صغير أو مشروع مستقل في علم النفس، إذ عائلتها تضغط عليها بخصوص مستقبلها.

فيما يخص قلق المستقبل المهني فالمفحوصة تخشى من عدم الحصول على وظيفة وشكها في قدرتها على أداء مهني فعال بعد التخرج.

² Khethareghth aken ad fahmagh imaniw uqvel ayen nidhen

³ 58Seh kan tqelqagh vghigh ad kemlagh ma3na zrih iw3er uvrid

⁴ Husagh syar zath ad afegh atas n les problèmes mais aqli tfegh i lkhidh n l'espérance

هذا القلق يرتبط بعدم وضوح مسارات التوظيف في تخصصها وتزايد المنافسة في سوق العمل، و هذا ما بين "غالب المشيخي" (2009) في تطويره لمقياس قلق المستقبل أن الطلبة في المراحل النهائية من دراستهم يعانون من مستويات عالية من القلق خاصة عند الشعور بعدم اليقين بشأن المستقبل المهني، هو ما ينطبق بدقة على المفحوصة ليلي.

أما بشأن حياتها الاجتماعية بعد التخرج فأكثر ما يقلقها هو فقدان التواصل بالأشخاص الذين عرفتهم في الجامعة، كما صرحت لنا أنها لا تفكر بالهجرة وبحاجة للمزيد من الوقت لاتخاذ القرار.

و لما سألناها عن الزواج ردت بتردد قليل وخوف خفيف "أشعر أحيانا أن الزواج قد يضع علي ضغطا إضافيا"⁵

ليلى عبرت عن قلق واضح من الجوانب الاجتماعية لحياتها بعد التخرج، خصوصا فيما يتعلق بالزواج والعلاقات الاجتماعية.

ثم تطرقنا إلى ما يخص الضغوط النفسية للحالة

تشير ليلي إلى أنها تشعر بثقل الضغوط النفسية في هذه المرحلة، خصوصا مع اقتراب التخرج وضغط العائلة على مستقبلها، كما تعاني أحيانا من الإرهاق العاطفي الناتج عن المقارنة بزميلاتها وتوقعات الذات العالية.

كما صرحت لنا أنها تشك في قدرتها على ممارسة المهنة بفعالية فحسب قولها العمل في مجال علم النفس العيادي يتطلب أكثر من مجرد معلومة نظرية. وتفكر كثيرا في كيفية في كيفية تغطية نفقات الحياة بعد التخرج قائلة "أسأل نفسي كثيرا كيف سأبدأ؟ هل سأتمكن من إيجاد عمل مباشرة بعد التخرج؟ هل سيكون دخلي كافيا؟"⁶

تحاول ليلي المحافظة على توازن نسبي من خلال تنظيم وقتها وممارسة أنشطة تخفيف الضغط كالمشي والتأمل، و البحث عن الأمان الاجتماعي من خلال العلاقات فهي تعطي أهمية كبيرة للجوانب الاجتماعية ويبدو أنها ترى بأن الزواج من أحد الحلول الممكنة لاستقرار النفسي، ما يشير إلى محاولتها الربط بين تحقيق التوازن العاطفي وتقليل القلق الوجودي، كما تفكر في اللجوء إلى مختص نفسي عند الحاجة.

ما يعكس وعيا بالصحة النفسية ومرونة في التعامل مع الأزمات، وهو ما أيدته دراسة نادبة الغامدي (2019) التي بينت أن طلبة علم النفس الذين يمتلكون وعيا داخليا يلجؤون إلى استراتيجيات تكيف إيجابية أكثر من غيرهم.

⁵ Thikwal ttwaligh zwadj yernuyid teqlaq

⁶ Zgigh seqsayegh imaniw amek ara vdugh? Est ce que ad afegh direct akhedim mara selkegh leqraya? Est ce que ayidekfu chehriyaw?

1-2-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة الثانية:

جدول رقم (11) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الثانية

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
مرتفع	79.1%	19	24	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
متوسط	66.6%	18	27	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	85.1%	23	27	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
مرتفع	87.5%	21	24	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	51.8%	14	27	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر الأبعاد ارتفاعاً هو التفكير السلبي اتجاه المستقبل بنسبة 79.1%، والقلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة 85.5%، و المظاهر النفسية لقلق المستقبل بنسبة 87.5%، ما يدل أن ليلي نمط تفكيري تشاؤمي حيال ما سيأتي وتتأثر بدرجة عالية من التوتر عند التفكير بما سيأتي.

أما بالنسبة للنظرة السلبية للحياة والمظاهر الجسمية لقلق المستقبل في مستوى متوسط بنسبة 66.6%، و 51.8% حيث تشير إلى نقص الأمل والدافعية ومستوى متوسط من التأثير الجسدي مثل اضطرابات المعدة، خفقان القلب.. ما يعني أن القلق لم يتحول بعد إلى اضطراب جسدي خطير، ما يتماشى مع بنود المقياس كـ "يتصيب مني العرق دون سبب واضح".

الدرجة الكلية:

تمثل نسبة الدرجة الكلية 97% من أصل 129، تمثل 75.1% وهي نسبة مرتفعة تشير إلى أن ليلي تعاني من قلق اتجاه المستقبل.

1-2-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الثانية

جدول رقم (12) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية

التقدير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
متوسط	58.3%	24	14	الضغوط الدراسية
منخفض	38.8%	18	7	الضغوط الاقتصادية
متوسط	57.1%	21	12	الضغوط الأسرية
مرتفع	80.9%	21	17	الضغوط الشخصية
منخفض	41.6%	24	10	الضغوط الاجتماعية
مرتفع	83.3%	18	15	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الأبعاد المرتفعة تتمثل في الضغوط الشخصية بنسبة 80.9%، ما يوافق بنود المقياس التي من بينها "أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية" التي أجابت عنها بـ "دائماً"، والضغوط الانفعالية بنسبة 60.9% حيث تشير إلى أن ليلي تعاني من توتر داخلي كبير مثل ضعف الثقة بالنفس، القلق من المستقبل، التشتت العاطفي والشعور بعدم الكفاءة.

فيما يخص الأبعاد المتوسطة نجد الضغوط الدراسية بنسبة 58.3% حيث تواجه صعوبات في التكيف مع متطلبات الدراسة، كالخوف من الفشل، إضافة إلى الضغوط الأسرية بنسبة 57.1% إذ يعكس توتراً في العلاقات داخل الأسرة إذ تضغط عليها بشأن مستقبلها المهني.

أما بالنسبة للأبعاد المنخفضة فلدينا بعد الضغوط الاقتصادية بنسبة 38.8% حيث أن الوضع الاقتصادي لا يشكل لا يشكل تهديداً كبيراً لها حالياً، أما الضغوط الاجتماعية فتحصلت على نسبة 41.6% ما يدل على أن العلاقات الاجتماعية ليست مصدر توتر كبير.

الدرجة الكلية:

تمثل نسبة الدرجة الكلية 79% من أصل 123، تمثل حوالي 64.2% ما يدل إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي.

خلاصة الحالة:

خلال المقابلة، عبرت ليلي عن قلقها من وضعها الاجتماعي ما بعد التخرج وخصوصاً فيما يتعلق بالزواج، هذا ما تؤكدته نتائج المقاييس النفسية، فقد سجلت نسبة مرتفعة في المظاهر النفسية لقلق المستقبل ما يدل على أنها تعاني من أعراض قلق داخلي. كما تظهر درجاتها المرتفعة في الضغوط الشخصية والانفعالية والاقتصادية أنها

تعيش صراعات داخلية و ضعفا في التوازن الانفعالي، إضافة إلى إدراك حاد للتحديات الاقتصادية وكلها تساهم في تعزيز مخاوفها من الزواج وصعوبة التوافق الاجتماعي.

1-3 تقديم الحالة الثالثة:

"أنيس" شاب يبلغ من العمر 23 سنة، يحتل المرتبة الأولى بين 3 إخوة، ذكر واحد وبنيتين، ذو مستوى دراسي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس العيادي، لم يعد السنة طوال مشواره الدراسي.

1-3-1 عرض و تحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

أنيس طويل القامة، متوسط البنية، نظراته تميل للحزن، ذو مظهر مقبول. قبل بداية الحديث معه بدى لنا أنه متوتر، عند سؤالنا له عن تخصصه أجاب أنه لم يكن متأكد من التخصص الذي سوف يفيد في الجامعة، لكنه كان يميل للتأمل في سلوك الناس وفهم مشاعرهم، إضافة إلى مروره بتجربة شخصية جعلته يهتم أكثر بالحالة النفسية للفرد، بعدها تأكد أن هذا الاختيار مناسب له رغم التحديات، لكنه اليوم يعر بنوع من التردد ليس بسبب التخصص بحد ذاته بل بسبب صعوبة الحصول على وظيفة فور التخرج، فرغم أن تخصصه يزوده بوعي نفسي إلا أن هذا الوعي يزيد من نقده لذاته وتفسيره المبالغ للأعراض، هذا ما يشعره بالقلق أكثر بحيث نجد طلبة علم النفس كثيرا ما يكون عندهم إحساس نحو مواقف الحياة، هذا ما أسفرت عنه دراسة **Thurber et Walton (2012)** أن طلبة علم النفس يعانون من نسبة قلق أعلى بسبب إدراكهم العميق للمشاكل النفسية.

كما صرح لنا أنيس أن علاقته مع والديه جيدة إجمالاً لكنها تتخللها بعض التوقعات العالية خصوصا من الأب الذي يتمنى أن يراه في وظيفة مرموقة بسرعة، أما أمه حسب قوله تمثل له مصدر دعم عاطفي أما علاقته بإخوته جيدة.

أنيس يرى أن مستقبله غير واضح، لا يحب التفكير فيه كثيرا إذ يخاف من عدم قدرته على اتخاذ قرارات مصيرية و من الاستقرار الاجتماعي و الاستقلال المالي.

أما عن الخطة المستقبلية فحسب قوله وضع خطة أولية لكن غير واضحة و تتمثل في التخرج بتقدير جيد و البحث عن عمل ميداني في المجال الإكلينيكي لكنه يؤجل دائما التحرك في انتظار الوقت المناسب.

بالنسبة لمستقبله المهني أكد لنا أنه قلق جدا بشأنه قائلا عن ذلك "أشعر أنني على حافة شيء مجهول، أخاف ألا أجد وظيفة و أن يكون كل هذا الجهد بلا نتيجة"⁷، فهو يخشى من قلة فرص العمل ويسأل دائما نفسه هل سأكون مؤهلا بما يكفي لمعالجة الآخرين؟...

⁷ Husagh amaken aqli af yiri lhadja ur thvanara , ugadagh ur dettafghara akhedim u la3thaviw ak ad iruh

أنيس يحب المجال بصدق لكنه يشك في قدرته على النجاح فيه بسبب ضعف ثقته بنفسه و يربط مستقبله المهني بالفشل المحتمل رغم عدم وجود مؤشرات واقعية مؤكدة، فبرى أرون بيك (1976) في نظريته أن القلق ناتج عن تشوهات معرفية مثل التعميم الزائد و استنتاجات سلبية دون أدلة.

بعدها تطرقنا إلى ما يخص الأمور الاجتماعية بعد تخرجه، فالمفحوص يخشى فقدان العلاقات الاجتماعية التي كونها خلال الجامعة من أصدقاء، و يقلقه الانعزال بعد التخرج لأن طبعه يميل إلى الهدوء كما قال، كما يشعر أنه لا يجد أشخاص يشاركونه الاهتمامات مستقبلا.

و لما سألناه عن الزواج بدى عليه التوتر حيث شد رقبته لأنه غير مستعد نفسيا وماديا للارتباط حاليا، فغموض مستقبله المهني يمنعه من التفكير الجدي فيه و يشعر بالذنب اتجاه ذلك.

بعدها تطرقنا إلى ما يخص الضغوط الشخصية والنفسية إذ أنيس حاليا يشعر بالمسؤولية الزائدة كونه الابن الأكبر، كما يعاني من صراعات داخلية بين الطموح والخوف من الفشل، أصبح يفضل العزلة ولا يتواصل كثيرا مع الآخرين.

بالنسبة للضغوط المهنية لدى أنيس فحسب ما قاله تتمثل في خوفه من عدم القبول في سوق العمل و أن يطلب منه أداء دور لا يشعر بالجاهزية له، و يرى أحيانا أن تطلعاته المهنية أكبر من إمكانياته الحالية، كما يشعر بأن الوقت يداهمه و أن تأخره في اتخاذ قرارات حاسمة قد ينعكس سلبا على مساره المهني، هذا يتماشى مع نتائج دراسة **lazarus et Folkman (1984)** التي ربطت بين الإجهاد النفسي و غياب السيطرة على الموقف، خصوصا في مواقف الانتقال مثل التخرج.

كما يفكر دائما في كيفية جمع المال بعد التخرج لأنه يعتمد حاليا على دعم الأسرة مما يشعره بالذنب والضعف، وحسب قوله "أفكر كثيرا كيف سأتزوج؟ كيف سأعيش؟"⁸.

فيما يخص المعاش النفسي للحالة فهو يشعر حاليا بحالة من القلق المختلط بالأمل خاصة في هذه الفترة التي تكثر فيها ضغوط التخرج.

أنيس يظهر وعيا واضحا بالأزمة التي يعيشها، خصوصا ما يتعلق بسوق العمل، ما يعد الخطوة الأولى نحو البحث عن حل، ومن خلال حديثه يمكن استنتاج أنه بدأ يفكر ضمنا في بدائل مهنية وتطوير مهارات إضافية قد تزيد من فرصه، والشئ الذي يساعده على الاسترخاء هو كتابة مشاعره وأفكاره بصمت و الاستماع إلى الموسيقى والمشي بمفرده في أوقات العصر أو الليل، والجلوس مع صديقه المفضل الذي من نفس تخصصه كونه المقرب إليه ويشعر بالارتياح معه.

⁸ Tout les jours ttkhemimagh amek azewdjagh ? amek ara 3ichagh

1-3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة الثالثة:

جدول رقم (13) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الثالثة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
مرتفع	91.6%	24	22	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
متوسط	70.3%	27	19	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	77.7%	27	21	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
مرتفع	87.5%	24	21	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	59.2%	27	16	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الأبعاد المرتفعة تتمثل في التفكير السلبي اتجاه المستقبل بنسبة 91.6% هذه النسبة تعكس وجود نمط تفكير سلبي جداً، يتمثل في التوقع المستمر للأحداث السلبية والشعور بالعجز أمام المستقبل، إضافة إلى بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة 77.7% ما يدل أن أنيس يعاني من قلق مرتفع اتجاه مواقف الحياة المتوقعة مثل الاستقلالية، كما نجد بعد المظاهر النفسية بنسبة مرتفعة بنسبة 87.5% تدل على أن القلق له أثر نفسي واضح عند أنيس، ما يتماشى مع أسئلة المقياس التي من بينها "أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار" التي كانت إجابته "تتطبق".

بالنسبة للأبعاد المتوسطة نجد النظرة السلبية للحياة بنسبة 70.3% إذ ينظر للحياة بنظرة تميل إلى التشاؤم وانخفاض الرضا العام، إضافة إلى المظاهر الجسمية لقلق المستقبل بنسبة 59.2% فهذه النسبة تشير إلى أن القلق لدى أنيس لم يتحول بالكامل إلى أعراض جسدية مزعجة.

الدرجة الكلية:

تمثل نسبة الدرجة الكلية 99% من 129، تمثل حوالي 76.7% إذ تشير إلى حالة مرتفعة من القلق المستقبلي تعكس حالة من الانشغال المستمر بالمستقبل.

1-3-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الثالثة:

جدول رقم (14) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة

التقدير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
متوسط	62.5%	24	15	الضغوط الدراسية
متوسط	61.1%	18	11	الضغوط الاقتصادية
متوسط	61.9%	21	13	الضغوط الأسرية
مرتفع	87.5%	24	21	الضغوط الشخصية
متوسط	66.6%	18	12	الضغوط الاجتماعية
مرتفع	66.6%	18	12	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول نلاحظ أن الأبعاد المرتفعة تكمن في الضغوط الشخصية بنسبة 87.5% وهي أعلى الأبعاد ضغطاً وتشير إلى أن أنيس يعاني من صراعات داخلية عميقة مثل ضعف الثقة بالنفس والقلق بشأن تحقيق الذات، ما يدل على إجاباته في البنود مثل "أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية" حيث أجاب بـ "دائماً".

الأبعاد المتوسطة تتمثل في الضغوط الدراسية بنسبة 62.5% والضغوط الأسرية بنسبة 61.9% إذ يشعر بالضغط من توقعات أسرته، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية تحصل على نسبة 66.6% تشير إلى وجود صعوبات في العلاقات الاجتماعية كالشعور بالعزلة. أما بالنسبة للضغوط الاقتصادية فتحصل على 61.1% ما يدل على أن أنيس يشعر بقلق مالي سواء من حيث مصروفاته أو مستقبله المالي. إضافة إلى الضغوط الانفعالية بنسبة 66.6% تدل على انفعالات غير مستقرة كالتقلبات المزاجية.

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 84% من أصل 123، تمثل حوالي 68.2% تشير إلى أن أنيس يعاني من ضغط نفسي متوسط ويؤثر على توازنه النفسي و وظيفته الإدراكية والانفعالية.

خلاصة الحالة:

عبر أنيس خلال المقابلة عن قلقه الشديد من عدم توفر مناصب عمل في مجال تخصصه إذ قال "أشعر أنني على حافة شيء مجهول أخاف ألا أجد وظيفة وأن يكون كل هذا الجهد بلا نتيجة"، ما يظهر تركيزاً على الجانب السلبي للمستقبل المهني. هذا الخوف يتماشى بوضوح مع نتيجته المرتفعة في بعد التفكير السلبي نحو المستقبل، حيث يبدو أن أنيس يفتقر إلى رؤية إيجابية لما يمكن أن يحدث مستقبلاً، و يركز ذهنياً على

احتمالات الفشل أو الإقصاء. كما أن ارتفاع الضغوط الشخصية يعكس أن القلق لا يرتبط فقط بالعوامل الخارجية بل يمتد إلى صراعات داخلية كضعف الثقة بالنفس.

1-4-1 تقديم الحالة الرابعة:

"سيلينا" تبلغ من العمر 26 سنة، تحتل المرتبة الأولى بين 4 إخوة، 3 بنات و ولد، ذات مستوى دراسي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس العمل والتنظيم و تسيير الموارد البشرية، أعادت السنة مرتين في الثانوية.

1-4-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

سيلينا طويلة القامة، متوسطة البنية، ذات مظهر مقبول حيث بدت لنا أنها تهتم بمظهرها.

فيما يخص التخصص فبينت أن تخصصها الدراسي كطالبة في علم النفس عمل وتنظيم كان من اختيارها قائلة "منذ كنت صغيرة وأنا أحب التنظيم و كل شيء يجب أن يكون في مكانه"⁹ إضافة أنها كانت تتجذب إلى مادة علم النفس حينما كانت طالبة في الجذع المشترك سنة أولى، كما صرحت أن علاقتها مع أهلها جيدة حيث يدعمونها طوال مشوارها الدراسي.

فيما يخص القلق من الحياة المستقبلية:

ذكرت سيلينا أنها متفائلة ولديها آمال في الحياة قائلة "سأبحث عن عمل آخر في حين إيجادي لعمل يناسب تخصصي"¹⁰ مثلاً في مجال التربية، و لديها خطة مستقبلية تتمثل في إقامة دورات تدريبية فيما يخص تخصصها ومتابعة دراستها في طور ما بعد التخرج. أما القلق من المستقبل فهي خائفة من ألا تجد عملاً فيما يخص تخصصها.

قلق المستقبل المهني لدى طالبة علم النفس هو أمر طبيعي لكن يصبح مصدر ضغط حين يفتقر الطالب للرؤية الواضحة أو الدعم الكافي، هذا ما أشارت إليه دراسة **خديجة بن يوسف 2020** حول قلق المستقبل المهني لدى طالبة علم النفس إلى أن الطالبات في نهاية المرحلة الجامعية يعانين أكثر من الذكور من قلق المرتبط بعدم وضوح فرص التوظيف و ضعف التكوين التطبيقي.

بعدها تطرقنا إلى ما يخص مستقبلها الاجتماعي

الحالة قلقة من عدم إيجادها لعمل بعد التخرج، قائلة عن ذلك "الحياة مبنية على العمل"¹¹، كما تفكر بالهجرة و ذلك منذ أن حصلت على شهادة البكالوريا، إضافة لقلقها لفكرة الزواج بسبب تغيير البيئة و أناس جدد وتخاف ألا تجد الصفات التي تبحث عنها في شريك حياتها.

⁹ Segmi ligh tmechtuhth hemlagh ayen iqa3den, ilaq kul lhadja attili gemkanis

¹⁰ Ad hewsagh akhedim nidhen syar ad afegh ayen ya3nan le domaine iw

¹¹ Ddunith thevna af ukhddim

ثم تطرقنا إلى ما يخص الضغوط النفسية للحالة:

سيلينا حاليا تمر بضغط بسبب اقتراب موعد التخرج فهي خائفة من التأخر في إكمال مذكرتها "أنا خائفة من تأخري في إنجاز المذكرة"¹²، إذ تتراكم عدة معلومات في ذهنها خاصة بعد موت جدها في الآونة الأخيرة، ولديها مخاوف من الفشل و عدم تحقيق طموحاتها لكن ليس 100% كما قالت. بالنسبة لهذا الضغط فيؤثر سلبا على علاقاتها الشخصية إذ أصبحت تغضب لأتفه الأسباب وتفضل العزلة.

ثم ظهرت على وجهها ابتسامة خفيفة حزينة، كما تخشى من التعامل مع الحالات مستقبلا. وتفكر دائما بكيفية تغطية نفقات الحياة بعد التخرج، و حسب قولها أن الشيء الذي يساعدها على الاسترخاء هو المشي لوحدها، الكلام مع أمها والاستماع للموسيقى.

فيما يخص المعاش النفسي لسيلينا فهي تشعر حاليا بحالة من القلق بخصوص مذكرتها، أما بالنسبة لتقييمها لصحتها النفسية ببداية دراستها حتى الآن فردت أن في البداية واجهتها صعوبات لكن الآن اكتشفت الكثير من الأمور وساعدتها في التعامل معها.

سيلينا تعتبر تسليم المذكرة وإنهاء الدراسة أهم خطوة حالية يجب إنجازها، وترتبط بين الانجاز الأكاديمي وفتح آفاق مستقبلية أفضل، حيث يبدو أنها تحاول تنظيم وقتها و التغلب على التشتت، وتضع لنفسها خطة زمنية، ما يدل على وجود نية للتغيير.

1-4-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة الرابعة:

جدول رقم (15) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الرابعة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
متوسط	66.6%	24	16	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
متوسط	62.9%	27	17	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	83.3%	24	20	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
متوسط	59.2%	27	16	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	55.5%	27	15	المظاهر الجسمية لقلق

¹² Ugadagh ttselikghara le mémoire iw

المستقبل				
----------	--	--	--	--

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن البعد المرتفع يكمن في القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة 83.3% و يشير إلى مخاوف كبيرة لدى سيلينا من المواقف الحياتية القادمة مثل العمل والزواج، و هو ما تؤكد البنود الخاصة بهذا البعد، كبند "يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع" الذي أجابت عليه بـ "تنطبق".

أما الأبعاد المتبقية فكلها متوسطة، فالبنسبة لبعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل وجدنا 66.6% إذ تشير هذه النسبة إلى وجود نمط تفكير سلبي متوسط يظهر في صورة تشاؤم وتوقعات غير مطمئنة اتجاه المستقبل. النظرة السلبية للحياة تحصلنا على نسبة 62.9% تعكس مزاجا عاما مائلا للتشاؤم، إضافة إلى المظاهر النفسية لقلق المستقبل بنسبة 59.2% والمظاهر الجسدية لقلق المستقبل 55.5%، تدل على وجود أعراض نفسية متوسطة ناتجة عن القلق، وهذا القلق بدأ ينعكس جسديا بنسبة معتدلة في شكل صداع.

الدرجة الكلية:

تمثل نسبة الدرجة الكلية 84% من أصل 129، تمثل حوالي 65.1% تدل على أن سيلينا تعاني من مستوى متوسط من قلق المستقبل، هذا القلق له تأثير نفسي وفكري ملحوظ، خاصة مع وجود بعد واحد مرتفع جدا.

1-4-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الرابعة:

جدول رقم (16) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة

التقدير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
متوسط	62.5%	24	15	الضغوط الدراسية
متوسط	66.6%	18	12	الضغوط الاقتصادية
متوسط	57.1%	21	12	الضغوط الأسرية
مرتفع	83.3%	24	20	الضغوط الشخصية
متوسط	61.1%	18	11	الضغوط الاجتماعية
متوسط	72.2%	18	13	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن البعد الأعلى من الضغوط النفسية لدى سيلينا يتمثل في الضغوط الشخصية بنسبة 83.3% ويدل على وجود صراعات داخلية عميقة كإحساس بالعجز والفشل.

بالنسبة للضغوط النفسية الأخرى فهي في مستوى متوسط:

الضغوط الدراسية تحصلنا على نسبة 62.5% تشير إلى وجود ضغط أكاديمي متوسط حيث تجد صعوبات في التعامل مع متطلبات الدراسة.

الضغوط الاقتصادية 66.6% ما يدل على قلق مالي واضح بسبب الحاجيات الشخصية والقلق من المستقبل الاقتصادي.

بالنسبة للضغوط الأسرية تعد النسبة الأقل من الأبعاد بنسبة 57.1% ليست مصدرا رئيسيا للضغط.

إضافة إلى الضغوط الاجتماعية بنسبة 61.1% والانفعالية بنسبة 72.2% حيث تدل على توتر داخلي وانفعالات مضطربة مثل القلق، الغضب بدون أي سبب، ويظهر ذلك في البند(36) المتمثل في " تتقلب حياتي بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر " كانت إجابتها "دائما".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 83% من أصل 123 تمثل حوالي 67.4% تشير إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي العام، وتشير إلى أن سيلينا تعيش حالة من الضغط المستمر الذي يؤثر في جوانب متعددة من حياتها اليومية والنفسية.

خلاصة الحالة:

خلال المقابلة، عبرت سيلينا عن خوفها من تأخرها في إنجاز المذكرة وهذا حسب قولها "أنا خائفة من تأخري في إنجاز المذكرة"، وهو ما يعد مؤشرا على قلق موقفي أكاديمي يتركز حول أحد متطلبات التخرج، و نتائج المقياسين تؤكد هذا القلق حيث سجلت نسبة مرتفعة في بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، ما يعكس إدراكا حادا منها لهذا الحدث كعامل ضغط أساسي في المرحلة الحالية.

كما أن الضغوط الشخصية المرتفعة تشير إلى أن هذا التأخر لا يعبر فقط عن مشكلة تنظيم وقت بل عن صراع داخلي.

سيلينا تعاني من ضغط نفسي و قلق مستقبلي شبه متوازنين يرتكزان حول التحديات المستقبلية وضعف التنظيم الانفعالي.

1-5 تقديم الحالة الخامسة:

"سفيان" شاب يبلغ من العمر 25 سنة، يحتل المرتبة الوسطى بين 4 إخوة، أخان وأختان، ذو مستوى تعليمي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس المدرسي، أعاد في السنة الثانية ثانوي.

1-5-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

سفيان متوسط القامة، متوسط البنية، يرتدي ملابس بسيطة تعبر عن شخصيته الهادئة، وذو مظهر مقبول.

قبل أن نبدأ بالمقابلة معه بدى لنا وكأنه غير مرتاح تماما ويظهر عليه التوتر، إذ كان يحرك يديه باستمرار .

فيما يخص التخصص وجدنا أن سفيان هو الذي اختار هذا التخصص برغبته، لما كان بالثانوية كان دائما مهتم بفهم الناس وطريقة تفكيرهم خاصة الأطفال و المراهقين، حيث يرى أن لديه فرص العمل خاصة مع تزايد الحاجة لوجود أخصائيين نفسيين في المؤسسات التربوية.

ثم تطرقنا إلى ما يخص القلق من الحياة المستقبلية

المفحوص يرى أن مستقبله مفتوح على احتمالات كثيرة و أحيانا يدخله في حالة من التفكير العميق قائلا عن ذلك "هل سأكون راضيا عما أفعله بعد 5 أو 10 سنوات؟ هل سأتغير؟ وهل ستكون التغيرات ايجابية أم لا؟"¹³ ، كما لديه خطة مستقبلية تتمثل في فتح مكتب خاص في التوجيه و الدعم النفسي المدرسي، يكون فيه جانب علاجي وآخر توعوي و تربوي، إضافة إلى حضور دورات تدريبية تخصصية في تقنيات العلاج المعرفي السلوكي أو الدعم النفسي للأطفال.

لما سألناه عن مستقبله المهني توقف لثوان وكأنه يفكر بعمق يرد قائلا "أخاف أكون في وظيفة فقط لأنني مضطر لا لأنني مقتنع أو مرتاح"¹⁴

بعدها تطرقنا إلى ما يخص مستقبله الاجتماعي، فسفيان قلق بشأن تغير شبكة العلاقات الاجتماعية بعد الانفصال عن الوسط الجامعي.

هو ما يعد طبيعيا في مرحلة الانتقال من بيئة دراسية منظمة إلى بيئة حياتية أكثر استقلالية، كما لا تراوده فكرة الهجرة إذ لا يفكر فيها في الوقت الحالي.

لما سألناه عن فكرة الزواج بدى لنا تعبير وجهه يوحي بالوضوح و الراحة يقول "لا يمكنني القول أن فكرة الزواج تقلقني في المرحلة الحالية"¹⁵، فالزواج بالنسبة له ليس عبئا أو مصدر تهديد بل مسؤولية تتطلب نضجا نفسيا واستعدادا وجدانيا و معرفيا.

سفيان عبر عن تفكير دائم في المستقبل لكنه لا يظهر علامات على القلق المرضي أو الانشغال المفرط بل يميل إلى تصور المستقبل كتحد يحتاج إلى تنظيم ووعي، هذا ما أسفرت إليه دراسة أن الأفراد ذوي التمثيلات المستقبلية الايجابية الواقعية يكون لديهم ميل للتفكير في المستقبل مع إدراك محدودة الظروف دون الوقوع في الكرب النفسي أو الاستسلام.

بعدها تطرقنا إلى الضغوط النفسية لدى سفيان

¹³ Ma3labalich kifach rah nkoun ba3d 5 wela 10 snin ? idha rah netghyar? W had taghayor positive wela negative?

¹⁴ Nkhaf nkon nekhdem khedma besif umachi meqtana3 biha

¹⁵ Ma neqderch nqul beli zwadj yqelqni fi had lmarhla

سفيان يمر بضغوط نفسية بسبب كثافة المهام الأكاديمية إضافة إلى الضغط الذاتي من أن يكون جاهزا نفسيا ومهنيا قبل دخول سوق العمل أو الحياة المستقبلية، ينهي حديثه بابتسامة خفيفة تشير إلى تقبله لهذه الضغوط كجزء من رحلة النمو. كما أشار إلى أنه لا يعاني من ضغوط بسبب أهله الدائم على مستقبله المهني على العكس يدعمونه في كل شيء.

عند سؤالنا لسفيان عن ما إذا كان يفكر في كيفية تغطية نفقات الحياة بعد التخرج أخذ نفسا عميقا نظراته تنتجه للأسفل للحظة ثم تعود بنوع من الجدية و الهدوء ليقول "نعم أفكر في هذا الأمر كثيرا وبصراحة هو من أكثر الأمور التي تجعلني في دوامات تفكير مستقبلية"¹⁶

سفيان يبدو قادرا على التأقلم مع الضغوط الحالية ، ولا يشعر بالعجز في الحاضر، إذ لا توجد مؤشرات على خطة فعلية أو برنامج ذاتي لمواجهة القلق، لكنه في مرحلة طرح الأسئلة. والشيء الذي يساعد المفحوص على الاسترخاء هو المشي لوحده في أماكن مفتوحة وسماع موسيقى خفيفة.

1-5-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة الخامسة:

جدول رقم (17) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة الخامسة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
منخفض	41.6%	24	10	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
متوسط	51.8%	27	14	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	79.1%	24	19	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
منخفض	40.7%	27	11	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
منخفض	33.3%	27	9	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

من خلال الجدول التالي نلاحظ أن بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة 79.1% هو أعلى الأبعاد وأشدّها تأثيرا إذ سفيان يظهر خوفا من واضحا من مواجهة الأحداث المستقبلية غير المتوقعة مثل فرص العمل والمسؤولية، حيث يتبين ذلك من خلال بنود المقياس على سبيل المثال "أخشى قلة فرص العمل" وكانت إجابته بـ "تنطبق".

¹⁶ An3am nfkar fih bezaf w saraha howa li ykhalini nfkar bezaf fi mustaqbal dyali

بالنسبة للنظرة السلبية للحياة وجدنا درجة متوسطة بنسبة 51.8% فسفيان يمر بفترات يشعر فيها بالإحباط أو نقص المعنى لكنها ليست دائمة.

أما الأبعاد المتبقية فكلها منخفضة، فالتفكير السلبي اتجاه المستقبل تحصلنا على نسبة 41.6% مما يدل أن سفيان لا يغلب عليه التشاؤم أو التوقعات السلبية اتجاه المستقبل. إضافة إلى المظاهر النفسية لقلق المستقبل أين تحصلنا على نسبة 40.7% و المظاهر الجسمية بنسبة 33.3%، ما يشير إلى أن القلق لا ينعكس بشكل كبير على حالته النفسية العامة كالتوتر والأرق و لم يتحول إلى أعراض جسدية.

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 63% من أصل 129، تمثل حوالي 48.8% تشير هذه النتيجة إلى أن سفيان يعاني من مستوى منخفض من قلق المستقبل.

1-5-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الخامسة:

جدول رقم (18) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة

التقدير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
منخفض	45.8%	24	11	الضغوط الدراسية
منخفض	44.4%	18	8	الضغوط الاقتصادية
متوسط	52.3%	21	11	الضغوط الأسرية
متوسط	54.1%	24	13	الضغوط الشخصية
متوسط	55.5%	18	10	الضغوط الاجتماعية
متوسط	61.1%	18	11	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن سفيان لا يعاني من الضغط النفسي حيث جاءت معظم الأبعاد ضمن المستوى المنخفض إلى المتوسط.

إذ الضغوط الأسرية 52.3% والشخصية 54.1% والاجتماعية 55.5% والانفعالية 61.1%، في مستوى متوسط ما يدل على ضغط داخلي متوسط ناتج عن صراعات ذاتية، كما يواجه تحديات متوسطة في العلاقات الاجتماعية مثل صعوبات في التفاعل. إضافة إلى وجود انفعالات غير مستقرة.

أما بالنسبة للضغوط الدراسية فتحصلنا على درجة 45.8% تمثل هذه النسبة ضغطا دراسيا منخفضا ما يعني أن الجانب الأكاديمي ليس مصدر ضغط أساسي بالنسبة له، إضافة إلى الضغوط الاقتصادية بنسبة 44.4% هذه النسبة كذلك منخفضة و تشير إلى أن سفيان لا يعاني من ضغط مالي حاد وأن وضعه المادي مستقر

نسبياً، هذا ما تبين في بنود المقياس حيث نجد بند "أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي"، "أجد صعوبة في شراء ما أحتاجه في دراستي" أجاب بـ "أبداً".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 75% من أصل 123، تمثل حوالي 60.9% وتظهر مستوى متوسط من الضغط النفسي العام.

خلاصة الحالة:

يظهر من خلال تساؤلات سفيان أثناء المقابلة أنه يعيش نوعاً من القلق التوقعي المرتبط بالهوية الذاتية و المسار المستقبلي، هذا القلق لا ينبع من مشكلات حالية بل من حاجة عميقة للطمأنينة بشأن الذات المستقبلية والبحث عن معنى أو غاية لحياته بعد التخرج.

تساؤله "هل سأكون راضياً عما أفعله؟" يعكس توقعاً إلى الرضا الذاتي والاستقرار النفسي في المستقبل و هو ما يتماشى مع نتيجته المرتفعة في بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.

في المقابل أبعاد القلق الأخرى جاءت منخفضة مما يدل على أن سفيان لا يعاني من اضطراب قلق شامل بل من قلق محدد موقفي.

كما أن نتائجه في مقياس الضغط النفسي و التي جاءت منخفضة في الضغوط الدراسية والاقتصادية ومتوسطة في الأبعاد الأخرى، إذ يظهر أن سفيان يحتفظ بدرجة من التوازن النفسي العام، لكن القلق يظهر فقط عند التفكير في المستقبل كمحطة تحول غير مضمونة.

1-6 تقديم الحالة السادسة:

"كاتيا" شابة تبلغ من العمر 24 سنة، تحتل المرتبة الثانية بين 4 إخوة، 2 ذكور و 2 إناث، ذات مستوى دراسي السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس العيادي.

1-6-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

كاتيا قصيرة القامة، متوسطة البنية، تظهر عليها علامات الإرهاق على وجهها كشحوب البشرة مع هالات داكنة حول العينين نتيجة قلة النوم.

تعيش كاتيا مع عائلتها المكونة من الأب والأم وأخواتها، بحيث يشهد الجو العائلي توتراً متكرراً بسبب الخلافات بين الأبوين مما يجعل كاتيا تشعر بعدم الأمان داخل المنزل، فهناك غياب الحوار الأسري ولا تجد مع من تتحدث إليه وتشاركه مخاوفها، إضافة إلى ذلك يوجد نوع من المقارنة الدائمة بينها وبين إخوتها مما يزعزع ثقتها

بنفسها، حيث تمثل البيئة العائلية الغير المستقرة أحد العوامل في تضخيم قلق كاتيا و هذا ما أكدته دراسة الدكتورة نورة محمد السعدي 2021 التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاستقرار الأسري ومستوى القلق لدى الطلبة.

فيما يخص محور التخصص وجدنا أن التخصص لم يكن اختيارها لكن اختارته لعدم توفر التخصص الذي كانت تطمح إليه (مدرسة عليا للأساتذة)، فوجدت نفسها مضطرة للالتحاق بعلم النفس، لكن مع مرور الوقت بدأت تكتشف جانبا من الشغف فيه، ولم تندم على دخول هذا التخصص رغم أنه لم يكن خيارها الأول حيث صرحت "في البداية لم يكن علم النفس هو التخصص الذي أردته لكن مع مرور الوقت بدأت أتقبله بل وأحيانا أشعر أنني بحاجة إليه لأفهم نفسي"¹⁷

تبدو الحالة قلقة وذلك باللعب بأصابعها و تتجنب النظر المباشر إلى العين، فهي تشتكي من مشاعر متكررة من القلق والتوتر بشأن مستقبلها بعد التخرج، وتصف شعورا دائما بأنها غير مستعدة لمواجهة الحياة المهنية. كما تخاف ألا تجد وظيفة بعد التخرج خصوصا لما تسمع عن خريجات لم يتوظفن خوفا يزداد أكثر، وهذا يدل أن الحالة قلقة حول مستقبلها المهني، وهذا ما أشارت إليه خولة فلاح في دراستها التي بينت أن الطلاب يعانون من قلق المستقبل المهني.

تضيف أنها قلقة من عدم التوفيق في الزواج تقول "أنا خائفة من التأخر في إيجاد الشخص الذي الملائم لي"¹⁸ تعاني كاتيا من ضغوط نفسية تقول عن ذلك "كل يوم و أنا أزداد توترا وأخاف ألا يكفيني الوقت لتسليم مذكرة التخرج"¹⁹

كاتيا تجد صعوبة في تنظيم الوقت والالتزام بخطة العمل الخاصة بالمذكرة، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية وذلك لعدم وجود أصدقاء تشاركهم كل ما يزعجها.

فيما يخص معاشها النفسي، فهي في حالة من التوتر المستمر والتفكير القهري المرتبط بمستقبلها مما ينعكس في شكل أعراض جسدية كاضطرابات النوم و فقدان الشهية، و كذلك الخوف من الفشل وتأرجح ثقتها بنفسها لكنها وفقدان الشهية، وكذلك الخوف من الفشل وتأرجح ثقتها بنفسها.

كاتيا تبدو من الذين يواجهون القلق بالتفكير المفرط أحيانا دون استراتيجية واضحة للتقليل منه وصرحت لنا أنها تفكر بتنظيم وقتها، فإن تمكينها من أدوات التخطيط و ضبط التفكير وتقدير الذات كفيل بتقليل أثر قلق المستقبل ودفعها نحو الإنجاز الأكاديمي والالتزام النفسي.

1-6-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة السادسة:

¹⁷ Dhi thazwara machi d la psychologie ivghigh ad ghragh, mais thura tthusugh belli hwadjaght aken ad fahmagh imaniw

¹⁸ Ugadagh ad 3etlagh ur dttafghara argaz iyilaqen

¹⁹ Kul ass ittkemiliyi teqlaq ugadagh uyikfuyara lwaqth ad sarsagh le mémoire iw

جدول رقم (19) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة السادسة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
مرتفع	79.1%	21	19	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
متوسط	55.5%	27	15	النظرة السلبية للحياة
متوسط	59.2%	27	16	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
متوسط	58.3%	24	14	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
منخفض	48.1%	27	13	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل مرتفع بنسبة 79.1% ما يدل أن كاتيا تميل إلى رؤية المستقبل بصورة سلبية أو متشائمة، إذ تتوقع الأسوء و تضخم من العقبات المستقبلية، وهذا البعد هو الأعلى يمثل مصدر القلق الأساسي لديها.

أما النظرة السلبية للحياة 55.5%، والقلق من الأحداث الحياتية الضاغطة 59.2%، والمظاهر النفسية لقلق المستقبل 58.3% كلها في مستوى متوسط، ما يدل أنها لا تحمل نظرة سوداوية عامة للحياة، وقلقها معتدل اتجاه المواقف المستقبلية الصعبة مثل العمل.

أما بالنسبة للمظاهر الجسمية لقلق المستقبل فوجدناه بنسبة 48.1% يشير إلى أن الأعراض الجسدية كالأرق، اضطراب الشهية نادرا ما تظهر لدى الحالة، دليل إلى أن القلق لم يتحول بعد إلى مستوى يؤثر جسديا بشكل كبير، حيث نجد في بند " يتصيب مني العرق دون سبب واضح" الذي كانت إجابته "لا تنطبق".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 59% من أصل 129 ما يقارب 45.7% تشير هذه النتيجة إلى مستوى منخفض من قلق المستقبل إذ لا تعاني من قلق مرضي.

1-6-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة السادسة:

جدول رقم (20) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي للحالة السادسة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل	البعد
---------	----------------	-------------	----------------	-------

	عليها			
الضغوط الدراسية	12	24	50%	متوسط
الضغوط الاقتصادية	9	18	50%	متوسط
الضغوط الأسرية	9	21	42.8%	منخفض
الضغوط الشخصية	9	21	42.8%	منخفض
الضغوط الاجتماعية	9	24	37.5%	منخفض
الضغوط الانفعالية	6	18	33.3%	منخفض

من خلال الجدول نلاحظ أن الضغوط الدراسية والاقتصادية تحصلنا على نسبة 50% ما يشير إلى كاتيا قد تواجه بعض التحديات الأكاديمية لكنها ليست شديدة، إضافة إلى مؤشرات على بعض القلق المالي والإحساس بمحدودية الموارد.

أما باقي الأبعاد منخفضة، فالضغوط الأسرية والشخصية وجدنا نسبة 42.8%، أما الضغوط الاجتماعية فتحصلت على نسبة 37.5%، تدل على أن علاقاتها الاجتماعية لا تشكل عبئا نفسيا عليها وبالنسبة للضغوط الانفعالية تحصلت على 33.3%، فتوضح أن كاتيا لا تعاني من اندفاعات أو اضطرابات مزاجية ملحوظة تؤثر على توازنها النفسي.

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 54% من أصل 123 تمثل حوالي 43.9% تشير إلى مستوى منخفض من الضغط النفسي العام، إذ لا تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة في الوقت الحالي بل يبدو أنها في حالة استقرار نفسي نسبي مع وجود بعض الضغوط الطفيفة في مجالات محددة.

خلاصة الحالة:

يظهر من خلال حديث كاتيا أثناء المقابلة أنها تعيش قلقا يتمركز حول المستقبل الشخصي والانجاز الأكاديمي و المتمثل في الخوف من تأخر الزواج يظهر ذلك حسب قولها "أنا خائفة من التأخر في ايجاد الشخص المناسب لي" إضافة إلى خوفها من التأخر في تسليم المذكرة.

هذا القلق ينعكس بوضوح في ارتفاع بعد التفكير السلبي نحو المستقبل، ما يشير إلى وجود نمط تشاؤمي في رؤيتها للمستقبل.

كما أن انخفاض المظاهر الجسمية لقلق المستقبل يدل على أن القلق لديها لم يتحول إلى حالة جسدية مزمنة وإنما هو قلق فكري انفعالي قابل للإدارة.

1-7 تقديم الحالة السابعة:

إلياس شاب يبلغ من العمر 25 سنة، يحتل المرتبة الأولى بين 3 إخوة، 3 ذكور، ذو مستوى دراسي السنة الثانية ماستر علم النفس العمل والتنظيم.

1-7-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة:

إلياس طويل القامة، متوسط البنية، حيث يظهر عليه ملامح وجه شاحبة تعكس حالة من الإرهاق النفسي و الذهني، تتجلى من خلال الهالات السوداء وقلة التعبير الانفعالي.

يعيش إلياس مع عائلته المكونة من الأب والأم وإخوته الصغار، حيث تعيش عائلته على أمل أن يكون ابنهم الأكبر نموذجا للنجاح، إذ يضغطون عليه بشأن إيجاد عمل فور التخرج لمساعدتهم فصرح لنا قائلا "أنا لست مستعدا لتحمل هذا النوع من المسؤولية العائلية"²⁰.

فيما يخص محور التخصص

وجدنا أن إلياس لم يرغب بتخصصه بل كان نتيجة لتوجيهات خارجية وتأثر بآراء محيطه حيث صرح بأنه درس شيء لا يستطيع تطبيقه فعليا.

يعاني المفحوص من نظرة سوداوية للمستقبل حيث يخشى أن يصبح مجرد بطل يحمل شهادة توقف قليلا ينظر إلى النافذة ثم قال بكل حزن "الطالب في هذا البلد محقور، لا أستطيع المواصلة هنا فالهجرة هي الحل الوحيد حتى لو الطريق صعب"²¹ كما صرح أنه لا يهم إذا كانت الهجرة غير شرعية فهو المهم أن يهجر.

تعتبر الهجرة الغير شرعية إحدى الانعكاسات الاجتماعية والاقتصادية الخطيرة لظاهرة البطالة لاسيما في أوساط خريجي الجامعات، وهذا ما أشارت إليه دراسة عبد القادر بن عمور (2020) التي تناولت البطالة كدافع للهجرة الغير شرعية لدى خريجي الجامعات.

أنيس يعاني من قلق واضح بشأن المستقبل ويخشى من البطالة بعد التخرج وعدم توفر مناصب الشغل لمساعدة عائلته.

على المستوى الاجتماعي، يشعر بالعجز في بناء علاقات مستقرة، ويميل إلى العزلة ولا يفكر بالارتباط بسبب شعوره بعدم الجاهزية المالية والنفسية.

لما تطرقنا إلى محور الضغوط النفسية فعلى المستوى الأكاديمي تبين لنا أنه قلق بشأن عدم إنهاء مذكرة التخرج خصوصا مع المشاكل التي يعاني منها مع شريكه في المذكرة يقول "لا أستطيع الالتزام بخطة عمل

²⁰ War3ad zmiregh ad tfagh la responsabilite bekham

²¹ L 'etudiant i tmurthagi mehquur, ur zmireghara ad kemlagh dagi nekk ilaq ad fghagh khas zrigh iw3ar lhal

الخاصة بالمذكرة أنا حقا مشوش²²، هذه الضغوط تزيد من قلقه و توتره، أما على المستوى المهني دائما هو قلق على عدم وجود وظيفة خصوصا مع غلاء المعيشة.

لما سأله عن الشيء الذي يساعده للتخفيف من التوتر و الضغط أجاب أنه يذهب إلى صالة الرياضة والدعاء لله و الصلاة وأحيانا يلجأ للرسم و الأكل.

فيما يخص معاشه النفسي فهو في حالة من التوتر والضغط خصوصا عند تفكيره بمستقبله المهني ورغبته في الهجرة وتفكيره المستمر لجمع المال لتحقيق رغباته، كما يعاني من اضطرابات في النوم والخوف من الفشل في المستقبل خصوصا عدم وجود شخص ليدعمه.

إلياس يرى أن الهجرة هي الحل الوحيد المتاح له لتحقيق الاستقرار الوظيفي والاجتماعي، إذ فقد الثقة في سوق العمل المحلي، كما يواجه صعوبة في التخطيط لإنجاز المذكرة، وهذا ما يزيد من شعوره بالعجز والقلق، لكنه لم يعرض حلا واضحا سوى فكرة البدء لاحقا. لم يذكر حولا مباشرة لتقليل التوتر أو القلق، لكن رغبته في الهجرة تحمل ضمينا دعما لطموحاته.

1-7-2 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة السابعة:

جدول رقم (21) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس قلق المستقبل للحالة السابعة

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
مرتفع	87.5%	24	21	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
مرتفع	81.4%	27	22	النظرة السلبية للحياة
مرتفع	87.5%	24	21	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
مرتفع	77.7%	27	21	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	55.5%	27	15	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

²² Ur zmiregh ara ad khedmagh le plan ilaqen i le mémoire iw , laqliw ichwech

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن الطالب إلياس يظهر بشكل واضح أنه يعاني من قلق مستقبلي مرتفع ليس محدود في بعد واحد بل يشمل مجموعة من الجوانب النفسية والمعرفية والوجدانية، فالتفكير السلبي اتجاه المستقبل تحصلنا على نسبة 87.5% يشير إلى أن إلياس يتبنى نمطا تفكيريا تشاؤميا عند النظر إلى مستقبله، والنظرة السلبية للحياة بنسبة 81.4% يعكس وجود مزاج عام من الإحباط أو عدم الرضا عن الحياة المستقبلية مما يعزز الشعور بعدم الأمان والقلق العام. إضافة إلى القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بنسبة مرتفعة 87.5% يدل على أن إلياس يشعر بتهديد حقيقي من المتغيرات المستقبلية كالترحيل، العمل والعلاقات... كما تحصلنا على نسبة مرتفعة أيضا في المظاهر النفسية لقلق المستقبل 77.7% إذ يشير إلى تأثير القلق على حالته النفسية مثل التوتر، ضعف التركيز..

أما بالنسبة للمظاهر الجسمية لقلق المستقبل فتحصلنا على نسبة متوسطة 55.5% أي لا تظهر عليه مؤشرات جسدية شديدة مثل الأرق أو الخفقان، ما يدل على أن القلق مازال محصورا في البعد النفسي والفكري، هذا ما تؤكد به البنود الخاصة بهذا البعد، مثال على ذلك "أعاني من صداع مستمر" والإجابة عليها كانت بـ "أحيانا".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 100 من أصل 129 ما يقارب 77.5%، إذ يشير إلى أن إلياس يعاني من قلق مستقبلي مرتفع يمتد ليشمل تفكيره العام، نظرته للحياة وخوفه من الأحداث القادمة.

1-7-2 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة السابعة:

جدول رقم (22) يمثل النتائج التفصيلية حسب أبعاد مقياس الضغط النفسي

التفسير	النسبة المئوية	الحد الأقصى	الدرجة المتحصل عليها	البعد
متوسط	54.1%	24	13	الضغوط الدراسية
مرتفع	88.8%	18	16	الضغوط الاقتصادية
منخفض	47.6%	21	10	الضغوط الأسرية
متوسط	62.5%	24	15	الضغوط الشخصية
متوسط	61.1%	18	11	الضغوط الاجتماعية
منخفض	33.3%	18	6	الضغوط الانفعالية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن بعد الضغوط الاقتصادية تمثل أعلى مصادر الضغط لدى إلياس بنسبة 88.8% و قد تعكس قلقلًا حقيقيًا من المستقبل المالي والشعور بعدم الاستقرار.

بالنسبة للأبعاد المتوسطة تتمثل في الضغوط الدراسية بنسبة 54.1% حيث يشير إلى وجود توتر مرتبط بالتحصيل الدراسي المتمثل في مذكرة التخرج، إضافة إلى الضغوط الشخصية بنسبة 62.5% توجي بوجود توترات ذاتية كضعف الثقة بالنفس، كما نجد الضغوط الاجتماعية بنسبة 61.1% و هي مرتبطة بصعوبة التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات معهم، هذا يتماشى مع مع إجاباته في بنود المقياس ففي بند "أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة" كانت إجابته "أحيانًا"

أما الأبعاد المنخفضة فتتمثل في الضغوط الأسرية بنسبة 47.6% و الضغوط الانفعالية بنسبة 33.3% يشير إلى قدرة نسبية على التحكم في المشاعر وعدم الانغماس في التوتر أو القلق المفرط بشكل انفعالي، ما يتقاطع بشكل مباشر مع مضمون البنود في هذا البعد، من بينها " يتغير مزاجي وأثور بسرعة لأتفه الأسباب" حيث كانت إجابته بـ "أبدا".

الدرجة الكلية:

تمثل الدرجة الكلية 71 من أصل 123 ما يقارب 57.7% إذ يقع في المستوى المتوسط من حيث شدة الضغوط النفسية بشكل عام.

خلاصة الحالة:

من خلال المقابلة مع الحالة إلياس تبين أنه يعيش حالة من القلق والارتباك النفسي حيال المستقبل حيث صرح بأنه غير مستعد لتحمل مسؤولية العائلة، يعكس إدراكًا ذاتيًا بالعجز و مرتبط بارتفاع التفكير السلبي، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة و النظرة السلبية للحياة.

أما قوله "الهجرة هي الحل الوحيد" فحسبه هي المخرج الوحيد للهروب من واقع لا يشعر فيه بالجدوى والأمان، أما عجزه عن تنظيم مذكرة التخرج يعكس ضغطًا معرفيًا متصلًا بضعف التركيز والقلق النفسي كما تؤكد نتائج المظاهر النفسية.

يبدو أن أبرز ما يشغل إلياس ويمثل مصدر قلقه الرئيسي هو مستقبله المهني و الاقتصادي وهو ما ينعكس في كل من نتائجه على المقياسين وفي أقواله أثناء المقابلة، و اختياره للهجرة كخيار وحيد وعجزه عن وضع خطة دراسية يعكس رؤية ضبابية للمستقبل مقرونة بشعور بعدم الجاهزية لتحمل الأدوار الاجتماعية الكبرى كالعامل وتكوين أسرة.

2- خلاصة الحالات:

من خلال نتائج المقابلات النصف موجهة والمقياسين المستخدمين (مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية)، تبين أن معظم الحالات تعاني من مستويات متفاوتة من قلق المستقبل، خاصة على مستوى التفكير السلبي والنظرة المتشائمة للحياة إلى جانب القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.

كما أن عددا من الحالات أظهرت تداخلا واضحا بين مشاعر القلق وارتفاع مؤشرات الضغوط النفسية، سواء كانت دراسية أو اقتصادية أو شخصية.

يلاحظ أن العوامل النفسية والاجتماعية المحيطة بالطلبة المقبلين على التخرج كالتفكير في التوظيف، المسؤوليات المستقبلية والزواج تلعب دورا كبيرا في تشكيل قلقهم النفسي، ما يعزز من احتمالية تراكم الضغوط لديهم، لاسيما في ظل غياب دعم نفسي أو عدم الوضوح في الرؤية المستقبلية.

فيما يلي سنقوم بتقديم حوصلة حول النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل بيانات المقابلة العيادية نصف الموجهة ومن خلال تطبيقنا لمقياس قلق المستقبل و مقياس الضغط النفسي على كل الحالات المدروسة:

جدول رقم (23) يمثل وجودية قلق المستقبل وتأثيره على ظهور الضغوط النفسية

الحالات	قلق المستقبل		التأثير على ظهور الضغوط النفسية	
	يوجد	لا يوجد	يؤثر	لا يؤثر
سارة	X		X	
لبنى	X		X	
أنيس	X		X	
سيلينا	X		X	
سفيان		X		X
كاتيا		X		X
إلياس	X		X	
الدالة العيادية	العلامة X تدل على وجود قلق المستقبل		العلامة X تدل على ظهور الضغوط النفسية	
النسبة المئوية	5 حالات تعاني		5 حالات التي	

	من قلق المستقبل ما يعادل نسبة 71 من حالات الدراسة		ظهر فيها تأثير قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية	
--	---	--	--	--

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن 5 حالات تعاني من قلق المستقبل والضغوط النفسية (سارة ليلي، أنيس، سيلينا، إلياس) ، وحالتين لا تعاني (سفيان وكاتيا)، فالحالة سارة قلقة من المستقبل وتعاني من ضغوط شخصية وانفعالية شديدة متصلة بتوجيهات الحياة بعد التخرج، و ليلي عبرت عن توتر اجتماعي واضح بعد التخرج خاصة من الزواج مما رفع القلق والضغوط المتنوعة، بالنسبة لأنيس يبين انسجام واضح بين قلقه من سوق العمل وتعبيراته النفسية المرتفعة على المقياسين، أما سيلينا فتأخر المذكرة والضغط الأكاديمي هما المحوران الأساسيان لقلقها النفسي، بينما سفيان فلهذه تأملات مستقبلية دون قلق حاد مع ضغط دراسي واقتصادي منخفض نسبياً، إضافة إلى الحالة كاتيا فتخوفاتها من الزواج والمذكرة لم ترتق إلى مستوى القلق أو الضغط النفسي المرتفع، بينما إلياس قلقه العميق من المسؤولية المستقبلية ومحدودية خياراته المتمركزة حول الهجرة انعكست على ظهور قلق عال و ضغوط اقتصادية.

3- مناقشة الفرضيات:

3-1 الفرضية الأولى:

"يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل"

هذا الأخير يتمثل في التفكير السلبي اتجاه المستقبل، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة والمظاهرة لقلق المستقبل، كما أن أقوالهم أثناء المقابلة دعمت هذه النتائج من خلال تعبيرهم عن الخوف من عدم التوظيف أو التأخر في إنجاز الأهداف الشخصية أو الاجتماعية، هذا ما تدعمه دراسة زينب محمد شقير (2005) التي أكدت شيوع قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة خاصة في السنوات النهائية، غير أن بعض الحالات مثل "كاتيا" و"سفيان" أظهرت درجات متوسطة ومنخفضة في بعض الأبعاد، والتي بينت أن قلق المستقبل شائع لدى طلبة الجامعة غير أن مستوياته تتفاوت حسب الخلفيات النفسية والاجتماعية والمهنية للطلاب.

و عليه، تحققت الفرضية التي تشير إلى أن طالب علم النفس المقبل على التخرج يعاني من قلق المستقبل.

3-2 الفرضية الثانية:

"يؤدي قلق المستقبل إلى ظهور الضغوط النفسية لدى طالب علم النفس المقبل على التخرج"

هناك تطابق بين الحالات التي ظهر لديها قلق مرتفع و تلك التي ظهرت لديها ضغوط مرتفعة خصوصا في الحالة "إلياس"، "إيلي" و"سارة"، مما يشير إلى علاقة تأثير محتملة بين القلق والضغط النفسي، ويتوافق ذلك مع دراسة نجاح (2018) و بوكرمه (2012) التي ربطت قلق المستقبل بارتفاع الضغط النفسي.

وبذلك، الفرضية القائلة بأن قلق المستقبل يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية لدى طالب علم النفس المقبل على التخرج، تحققت بوضوح.

3-4 الفرضية الثالثة:

"يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من الضغوط النفسية"

لقد بينت درجات مرتفعة مع معظم الحالات في مقياس الضغوط النفسية لاسيما في الضغوط الدراسية، الاقتصادية، الشخصية والانفعالية، وعبروا أثناء المقابلات عن معاناة واضحة سواء في التخطيط للمستقبل، أو الإنجاز الأكاديمي، أو التوتر الاجتماعي، ويدعم هذا دراسة رزيقة محدب ومليكة سليمان (2021) التي وجدت أن الضغط النفسي يزيد في مرحلة التخرج بسبب المخاوف من المستقبل. إضافة إلى دراسة زينب شقير (2005) التي أثبتت أن الضغط الدراسي والنفسي شائع بين طلبة التخرج. وعليه يمكن القول بأن هذه الفرضية محققة مع معظم الحالات.

الفرضية العامة:

"يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل الذي يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية."

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بالنظر إلى الحوصلة التي قمنا بها في خلاصة مجمل الحالات، يمكن تأكيد الفرضية العامة التي مفادها أن طالب علم النفس المقبل على التخرج يعاني من قلق المستقبل الذي يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية.

4- الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة حاولنا الكشف على ما إذا كان قلق المستقبل يؤثر على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج، و للإجابة على ذلك قمنا بصياغة الفرضية العامة التي تقول:

- يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل الذي يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية.

كما قمنا بصياغة ثلاث فرضيات جزئية وهي:

- يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من قلق المستقبل.

- يؤثر قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية لدى طالب علم النفس المقبل على التخرج.

- يعاني طالب علم النفس المقبل على التخرج من الضغوط النفسية.

لتحقيق هدف الدراسة قمنا بتطبيق المنهج العيادي القائم على دراسة حالة من خلال الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية نصف موجهة مع طلبة علم النفس إضافة إلى تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية.

إذ توصلنا من خلال دراستنا إلى إثبات الفرضية العامة التي تقول أن طالب علم النفس المقبل على التخرج يعاني من قلق المستقبل الذي يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية، إضافة إلى إثبات كل الفرضيات الجزئية، وعليه يمكننا القول بأن قلق المستقبل من بين العوامل المسببة في ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج.

خاتمة

إن قلق المستقبل يعد ظاهرة نفسية مركبة، تتجلى بوضوح لدى فئة الطلبة المقبلين على التخرج لاسيما في التخصصات ذات البعد الإنساني و المهني مثل علم النفس. قد هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على تأثير قلق المستقبل على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس في مرحلة التخرج وهي فترة انتقالية دقيقة تتسم بكثرة التحولات والتوقعات، ما يجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والانفعالية.

أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل غالبا ما يواجهون صعوبات في التكيف النفسي و الاجتماعي، ويتأثرون سلبا على صعيد الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، والتخطيط الواقعي لحياتهم ما بعد التخرج. كما تبين أن الضغوط النفسية الناتجة عن هذا القلق لا تتعلق فقط بالجانب المهني، بل تمتد لتشمل جوانب أخرى كالأستقرار الاجتماعي، الطموحات الذاتية، مما يزيد من تعقيد التجربة النفسية للطالب في هذه المرحلة.

قد كشفت الدراسات أن قلق المستقبل لا ينبع فقط من عوامل ذاتية متعلقة بشخصية الطالب أو درجة استعداداته النفسي، بل أيضا من عوامل خارجية، مثل غياب التوجيه المهني الكافي، قلة فرص العمل ونقص البرامج الجامعية التي تراعي حاجات الطلبة في التحضير للمراحل القادمة من حياتهم. و في الأخير سنقدم بعض الاقتراحات التي سنأمل أن تأخذ بعين الاعتبار مستقبلا:

- إدماج برامج الإرشاد النفسي والمهني داخل مؤسسات التعليم العالي: تركز على دعم الطلبة في سنوات التخرج، وتساعدهم في فهم ذاتهم، و بناء خطط واضحة لما بعد التخرج.
- تعزيز التعاون بين الأقسام الأكاديمية و مراكز التوجيه المهني: لتوفير معلومات دقيقة وواقعية حول فرص العمل والاندماج في الميدان، مما يقلل من الشعور بالغموض والقلق.
- تشجيع البحوث النفسية التطبيقية: تركز على قضايا الطلبة في مرحلة التخرج كعامل مهم في تطوير استراتيجيات تدخل فعالة وقائمة على الأدلة.
- متابعة الحالات النفسية الأكثر عرضة للقلق والضغط: ذلك من خلال فرق الدعم الجامعية، والعمل على توفير بيئة آمنة وحاضنة نفسيا خلال مراحل الانتقال من الدراسة إلى الحياة العملية.

بذلك تكون هذه الدراسة قد ساهمت في إثراء الفهم العلمي لقلق المستقبل كأحد المتغيرات النفسية المؤثرة في ظهور الضغوط النفسية في حياة الطالب الجامعي، وفتحت المجال أمام تدخلات جديدة ومبتكرة تهدف إلى دعم هذه الفئة وتمكينها من تجاوز مرحلة التخرج بأقل قدر ممكن من القلق النفسي والثقة بالنفس و وضوح في الأهداف المستقبلية.

قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية:

- 1- الزغبى، سامي. (2017). *الصحة النفسية و أساليب التكيف* (ط1). دار الصفاء.
- 2- السيد الحسيني، نادية و محمد فاروق، ميادة و أحمد محمد، نهى عادل. (2024). *مستوى الضغوط النفسية كمدخل للتنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة الموهوبين*. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، جامعة عين شمس، 12(41)، 449-487.
- 3- الشافعي، حسين. (2003). *مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية* (ب ط). دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 4- المحاميد، محمد و السفاسفة، عبد الله. (2007). *علم النفس المرضي: نظريات و نماذج تفسيرية* (ط1). دار صفاء.
- 5- بلقاسم، كريمة. (2020). *قلق المستقبل و علاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة*، مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- 6- بن التومي، سارة و سليم، عبير و شيخي، منال. (2023). *مستوى الضغوط النفسية للنساء المقبلات على الولادة، مذكرة لنيل شهادة الماستر*. جامعة محمد بوضياف -المسيلة-
- 7- بن عائشة، آمنة و محمدي، أسماء. (2022). *فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا*، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. جامعة بلحاج بوشعيب -عين تيموشنت-
- 8- بوبعاية، يمينه و حلاب، خضرة. (2022). *مستوى الضغوط النفسية لدى المتخرجين من طلبة الدراسات العليا البطالين و علاقته باتجاهاتهم نحو الهجرة الغير شرعية*، مجلة الصباح في علم النفس و علوم التربية و الأرطفونيا، 1 (2).
- 9- حجازي، فتحي. (2015). *علم النفس الإكلينيكي* (ط1). مكتبة الأنجلو المصرية-القاهرة.
- 10- حجام، إيمان. (2024). *مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم العلوم الاجتماعية*، [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي.
- 11- رزوق، ليلي. (2021). *قلق المستقبل و علاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة باتنة.

- 12- سيد، جمانة محمد رمضان. (2021). قلق المستقبل لدى الشباب المقبلين على الزواج. مجلة محكمة العلوم الاجتماعية، (7).
- 13- شلهوب، عبد العزيز. (2015). مدخل إلى الفلسفة الوجودية وعلاقتها بالصحة النفسية (ط1). دار الكتاب الجامعي.
- 14- صالح، هناء. (2013). الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة. [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- 15- عائشي، محمد الصغير. (2015). قلق المستقبل و علاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من حاملي الشهادات في إطار عقود الإدماج. [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة غرداية.
- 16- عبد الرحمن، أحمد. (2018). الاضطرابات النفسية التشخيص والعلاج (ب ط). دار الفكر العربي.
- 17- عبد الستار، ابراهيم. (2003). علم النفس العيادي (ط1). عالم المعرفة.
- 18- عبد الله، عبد الحكيم. (2017). التخطيط المهني و أثره في تخفيف قلق المستقبل (ط1). دار الفكر العربي.
- 19- عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية (ط1). دار الصفاء.
- 20- عبيدي، سامية. (2019). أثر الاتجاهات المستقبلية في التكيف النفسي للطلاب الجامعي. مجلة دراسات نفسية و تربوية، (12).
- 21- عوينات، سامية و فراغي، نور الهدى. (2023). قلق المستقبل لدى الدكتور الجامعي البطال. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص علم النفس العيادي. جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 22- قشي، نوال. (2018). قلق المستقبل و علاقته بالثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة سطيف.
- 23- قنيدي، بشرى و غمري، جيهان. (2021). الضغط النفسي لدى المرأة الحامل. [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 24- لبوز، مبروكة. (2022). أساليب مواجهة الضغط النفسي و نمط الشخصية (أ) لدى عينة من المرضى المصابين بضغط الدم المزمن، [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

- 25- محمد قاسم، عبد الله. (2023). *الضغط النفسي* (ط1). دار الفكر-الأردن.
- 26- مرعي، توفيق و الحيلة، محمد. (2010). *علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق* (ب ط). دار المسيرة- عمان.
- 27- منصور، عبير. (2019). *القلق وآثاره النفسية والجسدية*. دار الفكر العربي.
- 28- نائف، علي أيبو. (2019). *الضغوط النفسية* (ط1). دار المعرفة الجامعية- جامعة الإسكندرية.
- 29- هند كمال، عبد الكريم السيد. (2022). *الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى المطلقات مبكر*. مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، (65)، 558-578.
- 2- المراجع باللغة الأجنبية:

- 30- Anzieu, D., & Chiland, C. (1990). *L'entretien clinique*. Paris: Dunod.
- 31- Beck, J.S. (2011). *Cognitive Behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). The ghilford press.
- 32- Beiter, R., et al. (2015)., *The prevalence and correlates of depression anxiety, and stress in a sample of college students*. Journal of Affective Disorders, 173,. 90-96.
- 33- Bouvard, P. (2003). *L'anxiété et le stress*. Editions Odile Jacob.
- 34- Braconnier, A. (2019). *La peur du futur: Comment ne plus angoisser*. Paris: Odile Jacob.
- 35- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). *Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale*. Journal of Anxiety Disorders, 21(1), 105-117.
- 36- Chahraoui, Kh., & Benony, B. (2003). *Méthodes, évaluations et recherche en psychologie clinique*. Paris: Dunod.
- 37- Clément, L. (2011). *L'anxiété chez les adultes: Manifestations et stratégies d'adaptation*. Presses de l'Université Laval.
- 38- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). *Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory*. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2), 76-90.
- 39- Cottraux, J. (2004). *Les troubles anxieux*. Paris, France: éditions masson.

- 40- Hayes, S. C, Strosahl, K.D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of Mindful change* (2 nd ed). Guilford press.
- 41- Hebdo, R. (2010). *Stress et comportements: Impacts et solutions*. Revue Hebdo Santé.
- 42- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based interventions in context: Past, Present, and Future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.
- 43- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 44- Lebel, G. (2001). *Le stress: Comment y faire face*. Montréal: Éditions de l'Homme, p. 13.
- 45- Lebel, G. (2011). *Comprendre et gérer le stress*. Éditions Québec-Livres.
- 46- Nurmi, J.-E. (1991). *How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning*. Developmental Review, 11(1), 1-59.
- 47- Pedinielli, J.L, & Fernandez , L. (2005). *L'observation clinique et l'étude de cas*. Paris: Armand Mason.
- 48- Petrova, D. (2018). *Future anxiety and perceived uncertainty: A meta-cognitive approach*. Journal of Anxiety Disorders, 57, 675–684.
- 49- Savickas, M. L. (2005). *The theory and practice of career construction*. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (pp. 42–70). John Wiley & Sons
- 50- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- 51- Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind*. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275.
- 52- Thompson, S. C. (2002). *The role of personal control in adaptive functioning*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 202–213). New York: Oxford University Press.
- 53- Trombini, G, et all. (n.d.). *stress et santé (éd). social et behavioral science , Italy*.
- 54- Van Campenhoudt, L., Marquet, J., & Quivy, R. (2022). *Manuel de recherche en sciences sociales* (6^e éd.). Paris: Armand Colin.

- 55- Watkins, E. R. (2008). *Constructive and unconstructive repetitive thought*. In K. Dobson & D. Dozois (Eds.), *Risk Factors in Depression* (pp. 167–184). Elsevier.
- 56- Williams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding personalytic structure in the clinical process* (2 nd ed). Guilford press.

الملاحق

ملحق رقم (01): دليل المقابلة النصف موجهة

المحور الأول: البيانات الشخصية

- الاسم:
- السن:
- الرتبة بين الإخوة:
- التخصص:

المحور الثاني: التخصص في الجامعة

- يحتوي هذا المحور على المعلومات الخاصة بالتخصص في الجامعة، والهدف منه التعرف على مدى تأثير التخصص على قلق المستقبل أو عدم تأثيره على ذلك.
- هل هذا التخصص اختياري؟ من اختاره لك؟
 - كيف كانت نظرتك لهذا التخصص قبل وبعد دراسته؟
 - هل ترى أن تخصصك يوفر لك فرصة للعمل بعد التخرج؟
 - هل لديك نصيحة توجه للطلبة الجدد في هذا التخصص؟

المحور الثالث: الجانب العلائقي

- كيف هي علاقتك مع عائلتك؟
- كيف أثرت دراستك لعلم النفس على علاقتك مع الآخرين؟
- هل تجد أن فهمك لعلم النفس غير طريقتك في التعامل مع الأصدقاء أو العائلة؟
- هل لديك شبكة دعم اجتماعي قوية مع اقتراب التخرج؟
- كيف تحافظ على توازنك بين الدراسة والعلاقات الاجتماعية؟

المحور الرابع: قلق المستقبل

- يحتوي هذا المحور على البيانات الخاصة بقلق المستقبل، ويهدف إلى معرفة مدى تأثيره على ظهور الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس المقبلين على التخرج.

أ) القلق من الحياة المستقبلية:

- كيف ترى مستقبلك؟
- ما هو شعورك أثناء تفكيرك بالمستقبل؟
- هل تقلق على مستقبلك؟ إذا كان نعم، ما هو السبب؟
- هل لديك خطة واضحة للمستقبل؟ إذا كان نعم، ما أبرز ملامحها؟

ب) قلق المستقبل المهني:

- هل يقلقك البحث عن العمل؟
- ما هي أكثر المخاوف التي تراودك بشأن مستقبلك المهني؟
- ها تتوقع أنك ستواجه صعوبات في مسيرتك المهنية مستقبلاً؟
- هل تشعر بالقلق كلما فكرت بمستقبلك المهني؟
- هل تفكر في مواصلة التعليم أو الحصول على شهادات إضافية لتعزيز فرصك في العمل؟
- ج) قلق المستقبل الاجتماعي:

- ما الذي يقلقك بشأن حياتك الاجتماعية بعد التخرج من الجامعة؟
- هل تخشى فقدان التواصل مع أصدقائك بعد مغادرة بيئة الجامعة؟ لماذا؟
- من الأشخاص الذين تعتمد عليهم في الدعم العاطفي والاجتماعي بعد التخرج؟
- هل لديك مخاوف بشأن التكيف مع نمط حياة مختلف بعد مغادرة بيئة الجامعة؟
- هل تفكر بالهجرة؟
- هل تقلقك فكرة الزواج؟
- هل لديك فكرة واضحة عن سن الزواج المناسب لك؟ وهل تعتقد أنك ستجد الصفات التي تبحث عنها في شريك حياتك؟

المحور الخامس: الضغوط النفسية

يحتوي هذا المحور على المعلومات الخاصة بالضغوط النفسية، والهدف منه هو التعرف على ما إذا كانت تجعل طلبة علم النفس المقبلين على التخرج أكثر هشاشة أو العكس.

أ) ضغوط شخصية و نفسية:

- ما هي أبرز أسباب الضغط الذي تشعر به في هذه المرحلة؟
- هل أنت خائف من الوقوع في الإرهاق النفسي مبكراً؟
- هل أنت خائف من الفشل أو عدم تحقيق طموحاتك؟

ب) ضغوط أكاديمية و مهنية في المستقبل:

- هل أنت خائف من التعامل مع الحالات النفسية مستقبلاً؟
- هل تشك في قدرتك على ممارسة المهنة بفعالية مستقبلاً؟
- هل تقلق بشأن فرص العمل في مجال الصحة النفسية؟

ج) ضغوط اجتماعية:

- هل تعاني ضغوط بسبب أهلك الدائم على مستقبلك المهني؟
- هل تواجه تساؤلات مستمرة حول الخطط المستقبلية؟

د) ضغوط مالية:

- هل تفكر باستمرار في كيفية تغطية نفقات الحياة بعد التخرج؟
 - هل يزعجك ازدياد تكاليف وأعباء الزواج؟
 - (م) ضغوط مستقبلية:
 - هل يشغلك التفكير في المستقبل؟
 - هل تفكر في اللجوء إلى مختص نفسي لمساعدتك في إدارة الضغط؟
 - ما هو الشيء الذي يساعدك على الاسترخاء والتخفيف من الضغط في حياتك اليومية؟
- المحور السادس: المعاش النفسي**
- مع اقتراب التخرج كيف تصف حالتك؟
 - ما أكثر شيء يشغلك حالياً بشأن مستقبلك؟
 - هل وجدت أن دراسة علم النفس ساعدتك على التعامل مع ضغوط الحياة بشكل أفضل؟
 - كيف تقيم صحتك النفسية مقارنة ببداية دراستك؟
- محور التخطيط لإيجاد حلول لقلق المستقبل و الضغط النفسي:**
- كيف تخطط لإيجاد حلول لقلق المستقبل؟
 - كيف تخطط لإيجاد حلول للضغوط النفسية؟

ماحق رقم (02): مقياس قلق المستقبل " لغالب بن محمد المشيخي (2009) "

- أخي الطالب، أختي الطالبة

الأسئلة التي يحتويها المقياس الذي بين يديك هي وسيلة من أجل الحصول على بعض البيانات والتي تساعدنا في إتمام دراستنا .

لذا نرجو منك التعاون والمساعدة، أجب(ي) من فضلك على كل الفقرات المقياس إجابتك ستكون في منتهى السرية، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط :

التعليمة :

أمامك عدد من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية وحدد(ي) إذا كانت تنطبق عليك تماماً أو أحيانا أو لا تنطبق وذلك بوضع إشارة (X) تحت الخانة التي تناسب مع رأيك .

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل		
2	أخشى الفشل في المستقبل		
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع		
4	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار		
5	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية		
6	تتناوبني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل		
7	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق		
8	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباد الزواج		
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني		
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات		
11	تفكيرتي المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي		

12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة		
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة		
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل		
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة		
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل		
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل		
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل		
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل		
20	أعاني من ضيق التنفس		
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل		
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم		
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع		
24	أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن		
25	أعاني من اضطراب في النوم		
26	مشاكل الحياة المستقبلية تقرض نفسها على مستقبلي		
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت		
28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي		
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي		
30	أشعر بسرعة نبضات القلب		
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة		

32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل		
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		
34	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر		
35	أعاني من صداع مستمر		
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل		
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات		
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج		
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات		
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح		
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة		
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة		
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم		

ملحق رقم (03): مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017)

أخي الطالب، أختي الطالبة:

الأسئلة التي يحتويها المقياس الذي بين يديك هي وسيلة من أجل الحصول على بعض البيانات والتي تساعدنا في إتمام دراستنا.

لذا نرجو منك التعاون والمساعدة، أجب من فضلك على كل فقرات المقياس إجابتك ستكون في منتهى السرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

التعليمية:

أمامك عدد من العبارات، اقرأ عبارة بعناية، وحدد إذا كانت تنطبق عليك دائما، أو أحيانا، أو أبدا، وذلك بوضع إشارة (X) تحت الخانة التي تناسب مع رأيك.

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص			
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات			
6	ثقتي في نفسي تتخفّض في فترة الامتحانات			
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات			
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقتني			
9	يضايقتني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة			
10	أجد صعوبة في شراء ما أحججه في دراستي			
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا			
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي			
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح			
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة			

17	أشعر بالرغبة في الهروب من المنزل		
18	أعتقد أن والدي لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة		
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم		
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تنثيرني		
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية		
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنّي أقل من غيري		
25	أتضايق من الشعور بالتعب		
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة		
27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية		
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ		
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي		
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين		
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة		
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر		
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون		
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة		
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة		
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر		
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة		
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي		
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب		
40	تضعف إرادتي بسهولة		
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني		

ملحق رقم (04) الخاص بالحالة الأولى "سارة"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×	
2	أخشى الفشل في المستقبل		×
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع	×	
4	أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار	×	
5	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية	×	
6	تتناوبني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	×	
7	أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق	×	
8	يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج		×
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	×	
10	أشعر بالخمول و توتر العضلات	×	
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	×	
12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	×	
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	×	
14	أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل	×	
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة		×
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل	×	
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	×	
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	×	
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	×	

20	أعاني من ضيق التنفس	×	
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×	
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم		×
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع	×	
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن	×	
25	أعاني من اضطراب في النوم	×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	×	
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت		×
28	أشعر بضغط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×	
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	×	
30	أشعر بسرعة نبضات القلب	×	
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة	×	
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	×	
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر	×	
35	أعاني من صداع مستمر		×
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×	
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات	×	
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	×	
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح		×
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة	×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم		×

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			×
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات		×	
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	تفتي في نفسي تتخفف في فترة الامتحانات		×	
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات	×		
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني			×
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة		×	
10	أجد صعوبة في شراء ما أحتاجه في دراستي			×
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا		×	
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي			×
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			×
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح	×		
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة		×	
17	أشعر بالرغبة في الهروب من المنزل			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة		×	
19	أشعر أن والديّ متشدّان معي أكثر من اللازم		×	
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي	×		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية		×	
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأني أقل من غيري		×	
25	أنتضايق من الشعور بالتعب	×		
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة	×		

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي		×
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين		×
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة		×
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر		×
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون		×
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة		×
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة		×
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر		×
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة		×
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي		×
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب		×
40	تضعف إرادتي بسهولة		×
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني		×

ملحق رقم (05) الخاص بالحالة الثانية "ليلي"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×	
2	أخشى الفشل في المستقبل		×
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع	×	
4	أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار	×	
5	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية		×
6	تنتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل		×
7	أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق	×	
8	يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج	×	
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	×	
10	أشعر بالخمول و توتر العضلات		×
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	×	
12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	×	
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة		×
14	أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل		×
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة	×	
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل	×	
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل		×
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	×	
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل		×

20	أعاني من ضيق التنفس	×	
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×	
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم	×	
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع	×	
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن	×	
25	أعاني من اضطراب في النوم	×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	×	
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت	×	
28	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×	
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	×	
30	أشعر بسرعة نبضات القلب	×	
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة	×	
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	×	
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر	×	
35	أعاني من صدام مستمر	×	
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×	
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات	×	
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	×	
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح	×	
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة	×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	×	

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			×
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات		×	
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات		×	
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات	×		
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني			×
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة			×
10	أجد صعوبة في شراء ما أحجته في دراستي		×	
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا			×
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي			×
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			×
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح		×	
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة		×	
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة			×
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم		×	
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي	×		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية		×	
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنني أقل من غيري			×
25	أتضايق من الشعور بالتعب		×	
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة	×		

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي	×	
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين	×	
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون	×	
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة	×	
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة	×	
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر	×	
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة	×	
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي	×	
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب	×	
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني	×	

ملحق رقم (06) الخاص بالحالة الثالثة "أنيس"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):"

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×	
2	أخشى الفشل في المستقبل	×	
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع	×	
4	أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار	×	
5	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية	×	
6	تنتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	×	
7	أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق	×	
8	يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج	×	
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	×	
10	أشعر بالخمول و توتر العضلات	×	
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	×	
12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	×	
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	×	
14	أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل	×	
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة	×	
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل	×	
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	×	
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	×	
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	×	

20	أعاني من ضيق التنفس			×
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×		
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم		×	
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع		×	
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن		×	
25	أعاني من اضطراب في النوم		×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري		×	
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت			×
28	أشعر بضغط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×		
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي		×	
30	أشعر بسرعة نبضات القلب		×	
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة		×	
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل		×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	×		
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر		×	
35	أعاني من صدام مستمر		×	
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×		
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات	×		
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	×		
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	×		
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح			×
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة		×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة		×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم		×	

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017)

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي		×	
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات		×	
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات			×
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات	×		
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني		×	
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة	×		
10	أجد صعوبة في شراء ما أحجته في دراستي			×
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا		×	
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي		×	
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي		×	
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح		×	
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة	×		
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة		×	
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم			×
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي	×		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور	×		
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أمور الشخصية	×		
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنني أقل من غيري		×	
25	أنضايق من الشعور بالتعب		×	
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة	×		

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي		×
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين		×
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون		×
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة		×
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة		×
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر		×
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة		×
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي		×
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب		×
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني		×

ملحق رقم (07) الخاص بالحالة الرابعة "سيلينا"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):"

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×	
2	أخشى الفشل في المستقبل	×	
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع	×	
4	أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار		×
5	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية		×
6	تنتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	×	
7	أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق		×
8	يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج	×	
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	×	
10	أشعر بالخمول و توتر العضلات	×	
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	×	
12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة		×
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	×	
14	أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل	×	
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة	×	
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل		×
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	×	
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	×	
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	×	

20	أعاني من ضيق التنفس	×	
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×	
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم	×	
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع		×
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن	×	
25	أعاني من اضطراب في النوم	×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	×	
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت	×	
28	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×	
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	×	
30	أشعر بسرعة نبضات القلب	×	
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة	×	
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		×
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر	×	
35	أعاني من صدام مستمر	×	
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×	
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات	×	
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	×	
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح	×	
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة	×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	×	

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي		×	
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات		×	
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات			×
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات		×	
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات	×		
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني		×	
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة		×	
10	أجد صعوبة في شراء ما أحتاجه في دراستي		×	
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا	×		
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي		×	
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي		×	
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح		×	
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة	×		
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة		×	
19	أشعر أن والديّ متشدّان معي أكثر من اللازم			×
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي		×	
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية		×	
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأني أقل من غيري	×		
25	أنتضايق من الشعور بالتعب	×		
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة	×		

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ		×
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي	×	
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين	×	
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون	×	
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة	×	
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة	×	
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر		×
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة	×	
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي	×	
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب	×	
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني		×

ملحق رقم (08) الخاص بالحالة الخامسة "سفيان"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):"

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1 أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل			×
2 أخشى الفشل في المستقبل		×	
3 أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع		×	
4 أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار			×
5 أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية			×
6 تتتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل		×	
7 أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق			×
8 يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج		×	
9 أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			×
10 أشعر بالخمول و توتر العضلات			×
11 تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			×
12 ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			×
13 أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	×		
14 أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل		×	
15 أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة			×
16 أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل			×
17 أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	×		
18 أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل		×	
19 أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل		×	

20	أعاني من ضيق التنفس			×
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل			×
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم			×
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع		×	
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن		×	
25	أعاني من اضطراب في النوم			×
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			×
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت			×
28	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			×
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			×
30	أشعر بسرعة نبضات القلب			×
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة			×
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			×
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		×	
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر			×
35	أعاني من صدام مستمر			×
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل		×	
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات		×	
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج		×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			×
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح			×
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة		×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة		×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			×

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			×
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			×
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات			×
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات		×	
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني			×
9	يضايقني كثيراً تدني مستوى دخل الأسرة		×	
10	أجد صعوبة في شراء ما أحταجه في دراستي			×
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيراً			×
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي		×	
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			×
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح			×
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة	×		
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة			×
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم			×
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي	×		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية			×
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنني أقل من غيري			×
25	أتضايق من الشعور بالتعب		×	
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة	×		

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي	×	
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين		×
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون		×
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة		×
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة	×	
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر		×
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة		×
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي	×	
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب		×
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني		×

ملحق رقم (09) الخاص بالحالة السادسة "كاثيا"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):"

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1 أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×		
2 أخشى الفشل في المستقبل	×		
3 أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع		×	
4 أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار	×		
5 أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية	×		
6 تتتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	×		
7 أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق		×	
8 يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج		×	
9 أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني		×	
10 أشعر بالخمول و توتر العضلات		×	
11 تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي		×	
12 ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة		×	
13 أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة		×	
14 أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل		×	
15 أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة			×
16 أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل	×		
17 أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل		×	
18 أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل			×
19 أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل		×	

20	أعاني من ضيق التنفس			×
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×		
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم			×
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع			×
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن			×
25	أعاني من اضطراب في النوم		×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			×
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت			×
28	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×		
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			×
30	أشعر بسرعة نبضات القلب			×
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			×
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل		×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		×	
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر		×	
35	أعاني من صدام مستمر			×
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×		
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات			×
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج		×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			×
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح			×
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			×
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة		×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			×

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			×
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			×
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			×
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات			×
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات		×	
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني		×	
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة		×	
10	أجد صعوبة في شراء ما أحتاجه في دراستي		×	
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا			×
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي		×	
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			×
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح			×
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة		×	
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة			×
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم			×
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي		×	
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية			×
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنني أقل من غيري			×
25	أتضايق من الشعور بالتعب		×	
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة			×

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي	×	
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين	×	
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون	×	
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة	×	
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة	×	
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر	×	
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة	×	
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي	×	
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب	×	
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني	×	

ملحق رقم (10) الخاص بالحالة السابعة "إلياس"

مقياس قلق المستقبل "لغالب بن محمد المشيخي (2009):"

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	×	
2	أخشى الفشل في المستقبل	×	
3	أشعر بالقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف في المجتمع	×	
4	أشعر بالعصبية و التوتر و عدم الاستقرار	×	
5	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية	×	
6	تنتابني حالة من التوتر و عدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	×	
7	أشعر بأن آمالي و طموحاتي لن تتحقق	×	
8	يزعجني ازدياد تكاليف و أعباد الزواج	×	
9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	×	
10	أشعر بالخمول و توتر العضلات	×	
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	×	
12	ينتابني الشعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	×	
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	×	
14	أشعر بالشك و الارتباك و الحيرة عندما أفكر في المستقبل	×	
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة	×	
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق المستقبل	×	
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	×	
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	×	
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	×	

20	أعاني من ضيق التنفس	×	
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	×	
22	نظري للحياة مليئة بالتشاؤم	×	
23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع		×
24	أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن	×	
25	أعاني من اضطراب في النوم	×	
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	×	
27	تلازمي فكرة الموت في كل وقت		×
28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	×	
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي		×
30	أشعر بسرعة نبضات القلب		×
31	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة	×	
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	×	
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	×	
34	أشعر بالضيق و الحزن و انشغال الفكر	×	
35	أعاني من صداع مستمر	×	
36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	×	
37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات	×	
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	×	
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	×	
40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح		×
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	×	
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة	×	
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم		×

مقياس الضغط النفسي للدكتور لبوازدة عبد الحق (2017):

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي		×	
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص		×	
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			×
4	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			×
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات		×	
6	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات			×
7	أشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات		×	
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني		×	
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل الأسرة	×		
10	أجد صعوبة في شراء ما أحجته في دراستي	×		
11	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا	×		
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي	×		
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي	×		
14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			×
15	تمارس أسرتي عليّ ضغوطات لكي أنجح			×
16	أشعر بأن علاقتي بوالديّ طيبة		×	
17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت			×
18	أعتقد أن والديّ لا ينظران إليّ على أنني شخصية ناضجة			×
19	أشعر أن والديّ متشدّدان معي أكثر من اللازم			×
20	أشعر أن لوالديّ عادات شخصية تثيرني			×
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي	×		
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور		×	
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية			×
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأنني أقل من غيري			×
25	أتضايق من الشعور بالتعب		×	
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة			×

27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	×	
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطأ	×	
29	أعاني من عدم الاستقرار في حياتي	×	
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين	×	
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة	×	
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الآخر	×	
33	أرى بأن الطلبة يفقدون روح العمل و التعاون	×	
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة	×	
35	أشعر بقلّة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة	×	
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر	×	
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة	×	
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والديّ لمظهري الشخصي	×	
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب	×	
40	تضعف إرادتي بسهولة	×	
41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني	×	