قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة

أ.د. سميرة محمد إبراهيم شند
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة عين شمس

د. محمد إبراهيم محمد الأنور
مدرس علم النفس
الجامعة العمالية – فرع الزقازيق

الملخص :

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة ، وكذلك تحديد ماهية الفروق فى الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية فى ضوء المتغيرات الآتية (النوع – طبيعة العمل – مجال العمل) ، واشتملت عينة الدراسة فى صورتها النهائية على (٤٠٠) عامل وعاملة ممن تتراوح أعمارهم بين ٣٩ – ٤٥ سنة بمتوسط عمرى ٤١,٩ سنة ، وانحراف معيارى قدره ٢,٢٦ بمهن مختلفة .

وتوصلت الدراسة إلى :

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات العاملين على مقياس قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية ، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية.

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من العاملين فى قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية .

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من العاملين فى الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين فى قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية .

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على الدرجة الكلية ومعظم الأبعاد الفرعية .

٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات العاملين وفقا لطبيعة العمل على كل من مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية .

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل - الضغوط النفسية .

Abstract

The objective of the study was to determine the nature of the relationship between the future anxiety and the psychological stress for segments of the workers in different careers, and identifying the differences in the sensation of the future anxiety and the psychological stress in light of the following variables (kind–nature of work-work field).

The study sample included, in its final form, 400 workers (males and females), whose ages ranged between 39-45 years, with an age average of 41.9 and a standard deviation of 2.26 in Various Professions

The study resulted in:

1. The existence of a significant positive correlation relationship between the workers degrees on the future anxiety scale and their degrees on the psychological stress scale.
2. The non-existence of statistical significant differences between the two averages of degrees of the male and female workers in the future anxiety.
3. The non-existence of statistical significant differences between the two averages of degrees of the male and female workers in the psychological stress.
4. The existence of statistical significant differences between the two averages of degrees of the permanent and temporary workers in the future anxiety.
5. The existence of statistical significant differences between the two averages of degrees of the permanent and temporary workers in the psychological stress on the overall degree and most of the side dimensions.
6. The existence of statistical significant differences between the two averages of degrees of workers according to the nature of work on the future anxiety scale and psychological stress scale.

Keywords : Future anxiety - Psychological stress.

المقدمة :

يعتبر مفهوم قلق المستقبل من المفاهيم الحديثة نسبيا فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، والتى نالت اهتمام العديد من الباحثين ، لاسيما مع ما يشهده القرن الحالى من تحولات اقتصادية عالمية تتمحور حول كونية الاقتصاد العالمى ، وهذه التحولات تتم بشكل متسارع على طريق بناء اقتصاد عالمى لايعرف الحواجز والقيود ، ويذكر عماد الدين حسن وآخرون (٢٠٠٣ : ٤) أن الدولة قد واكبت هذه التغيرات بتبنى برنامجاً للإصلاح الاقتصادى نال موافقة المؤسسات الاقتصادية العالمية وصندوق النقد الدولى مع بداية عقد التسعينيات، وقد تطلب هذا النظام إعادة هيكلة العمالة بصورة أكثر سرعة وحسماً ، مما اقتضى الاستغناء عن البعض أو تشجيع المعاش المبكر .

وقد صاحب هذه التغيرات تبنى مفاهيم الاقتصاد الحر وخصخصة القطاع العام – أو ما أطلق عليه قطاع الأعمال – وإطلاق مبدأ المنافسة ، واللجوء إلى التعاقد مثل إلغاء تكليف خريجى كليات التربية فى قطاع التعليم ، وهو ما يراه فتحى شهاب الدين (٢٠٠٠ : ٩٩ – ١٠٢) سبباً فى تردى الخدمة التعليمية فى المدارس الحكومية ، وينبه إلى توقع انسحاب الدولة التدريجى من تقديم الخدمات الأساسية ومنها التعليم ، مستشهداً بخفض نسبة الإنفاق الحكومى على التعليم (نسبة إلى ميزانية الدولة) .

وتضيف سوزان أبو رية (٢٠٠٥ : ٦٥ – ٦٦) إن خريجى كليات التربية يستعان بهم حالياً فى المدارس الحكومية – فى حالة العجز – للعمل بالحصة (بأجر جنيهان للحصة) أو يُتعاقد معهم على مدى العام بأجر مائة وعشر جنيهات شهرياً .

كما اقترحت مشروعات لإرساء نظام الإعلان المفتوح (وهو نوع من أنواع التعاقد المؤقت) فى مجال التعليم الجامعى ، وتم تبنى أفكاراً أخرى خاصة بالتعليم قبل الجامعى ، وقد لاقت هذه المقترحات وما تزال اعتراضات شديدة ورفضاً على كل

المستويات ، وذلك لتهديدها للاستقرار النفسى والمادى للعاملين فى مجال تقديم هذه الخدمات ، وقد يكون هذا الرفض سبباً لإرجاء هذه المقترحات أو لتعديلها ، وقد لوحظ ارتباط التحولات الاقتصادية الجارية حاليا بالتزايد المستمر فى معدلات البطالة الظاهرة (عماد الدين حسن وآخرون ، ٢٠٠٤ : ١١) ، حيث تم الاستغناء عن كثير من العاملين والعاملات فى عديد من القطاعات ، مع تشجيع العاملين على المعاش المبكر بأساليب مختلفة ، مما أثار هاجس البطالة عند العاملين بكل تخصصاتهم سواء لافتقادهم مهارات التطوير ، أو للتوسع فى استخدام التكنولوجيا المتقدمة وتوفير العمالة ، أو لاحتمال تغير نشاط جهة العمل ، ومن ثم يتزايد شعورهم بقلق المستقبل والتشاؤم بشأنه مما قد يجعلهم أكثر استهدافاً للضغوط النفسية، خاصة وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات ان المتشائمين بشأن المستقبل يبدون أكثر إدراكاً للضغوط . توتين ونيديرمير Tuten & Neidermeyer (٢٠٠٤) .

ولاشك ان كلا منا يتعرض فى مجال عمله إلى قدر من الضغوط ، ولكن يتفاوت مستوى الشعور بالضغوط بين إنسان وآخر باختلاف مجموعة من العوامل منها ما يتعلق بالفرد ذاته ، وأخرى تتعلق ببيئة العمل ، وقد يتقبل الفرد ضغوط بيئة العمل الفيزيقية ، أو الإنسانية أو غيرها ، أو يحاول التوافق معها ، ولكن حين يكون الأمر متعلقاً بإمكانية فقد العمل ذاته ، وتضاؤل فرص الحصول على عمل بديل ، فإن ذلك مما يمس صميم الوجود الإنسانى .

مشكلة الدراسة :

تتبدى مشكلة الدراسة الحالية فى تزايد الحركات الاحتجاجية للعاملين فى السنوات الأخيرة ، سواء فى صورة إضراب أو اعتصام أو تجمهر أو تظاهرة ، حيث رصد مركز أولاد الأرض على سبيل المثال فى الفترة من يونيو – سبتمبر ٢٠٠٦ عدد ١٠٣ احتجاج ، ٢٤ إضراب ، مع حالات فصل لعمال بلغت ٦٤٥ ، وحالات تشريد بلغت ٣٢٩٤ ،

وخمس تظاهرات ، وقد امتدت هذه الوقفات إلى بعض النقابات ، وبعض نوادى أعضاء هيئة التدريس ، والمعلمين ، هذا رغم أن المناخ السياسى لايحبذ هذه الصور من اشكال التعبير عن المطالب التى تبدو مشروعة لأصحابها ، مما يثير شعوراً لدى الباحثين بأن قلق هذه الفئات بشأن المستقبل ومستوى إدراك أصحابها للضغوط التى يعيشونها أو يتعرضون لها قد تزايد إلى درجة تشير إلى غموض صورة المستقبل لديهم ، بل قد يصل الأمر إلى تشاؤمهم وقلقهم بشأن المستقبل ، وقصور إشباع حاجاتهم ، وطمس لآمالهم وطموحاتهم ، مما ينعكس بدوره على غموض مستقبل أسرهم ويجعلهم عرضة لمزيد من معاناة الضغوط النفسية ، فالقلق بشأن الرزق يستثير قلق المستقبل كما يذكر جون تونج Twenge (٢٠٠٠) .

ويفترض نموذج روبرت أن فقدان العمل أو التهديد بالحرمان منه قد يكون أكثر من غيره إثارة للضغوط (حنان الأحمدى ، ٢٠٠٢ : ٣٨) ، وهو ما لم تهتم بتناوله الدراسات العربية رغم كثرة الدراسات الأخيرة التى تناولت الضغوط النفسية، أو الدراسات التى اهتمت بقلق المستقبل رغم حداثة المفهوم ، أو ما يناظره من مفاهيم باستثناء دراستى إبراهيم بدر (٢٠٠٣ أ ، ٢٠٠٣ ب) للعلاقة بين التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات ومن بينها الضغوط النفسية ، ودراسة هدى جعفر (٢٠٠٦) للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وضغوط العمل ، وقد سبق أن حذرت سوزان كرترايت وكارى كوبر Cartwright & Cooper (١٩٩٨) من أن ضغوط العمل لا ينتهى تأثيرها بنهاية يوم العمل ، بل يمتد الأمر ليسبب قلقاً للأسرة ، مما يقتضى الاهتمام بضرورة دراسة التأثيرات النفسية المصاحبة للتحولات الاقتصادية والاجتماعية الجارية فى مجتمعنا لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة .

وقد صاغ الباحثان مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية :

١- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى العاملين ؟

٢- هل تختلف مستويات الشعور بقلق المستقبل تبعا لكل من المتغيرات الآتية : النوع (ذكور – إناث) أو طبيعة العمل (دائم – مؤقت) أو مجال العمل (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "فيما يعرف بالخصخصة") ؟

٣- هل تختلف حدة الشعور بالضغوط النفسية لدى فئات العاملين السابق الإشارة إليها باختلاف النوع (ذكور – إناث) أو طبيعة العمل (دائم – مؤقت) أو مجال العمل (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "فيما يعرف بالخصخصة")؟

مع ملاحظة أن الفصل بين مهنة التعليم والعمل الحكومى جاء استنادا لنتائج دراسات سابقة ، أكدت على التباين بينهما فى مستوى الشعور بالضغوط ، حيث يذكر فاربر Farber (١٩٩١) أن المعلم يتعرض أكثر من غيره للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة ، مما قد يصل به إلى الشعور بالاحتراق النفسى .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة .
- تحديد ماهية الفروق فى الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية فى ضوء المتغيرات الآتية : النوع (ذكور – إناث) ، طبيعة العمل (دائم – مؤقت) ، ومجال العمل (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "تقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "فيما يعرف بالخصخصة") .

أهمية الدراسة :

تتناول الدراسة الحالية موضوعاً يقع فى منطقة تماس بين علم النفس الاجتماعى والسياسى والصحة النفسية ، حيث تتناول دراسة موضوعا من صميم الصحة النفسية لدى شرائح مهنية متباينة من العاملين ؛ إيماناً بجهدهم وعطائهم ، فالعاملون هم عصب الاقتصاد القومى ، والمعلمون هم صانعو المستقبل – وذلك فى وقت يزخر بتغيرات متلاحقة قد يكون لها تأثيرها الحاسم على الصحة النفسية للأفراد مما ينعكس على أسرهم وعلى مستوى إنجازهم ، بل ومستوى دافعيتهم للحياة .

وتتضح أهمية هذه الدراسة من تناولها لظاهرة لم تهتم بها الدراسات العربية، ربما لحداثتها نسبياً ، حيث تتناول قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة فى إطار التحولات الاقتصادية والقلق من الاتجاه نحو الخصخصة التى يعيشها المجتمع المصرى فى الوقت الحاضر ، وذلك فى ضوء مجموعة متغيرات هى : النوع ، طبيعة العمل ، ومجال العمل .

حيث تشير البحوث والدراسات التى تناولت الضغوط المرتبطة بالعمل ، أن بعض هذه البحوث والدراسات قد اهتم بالضغوط لدى المعلم ومنها على سبيل المثال : عويد المشعان (٢٠٠٠ أ ، ب) نادية الشرنوبى (٢٠٠١) ، يوسف أبو حميدان ومحمد العزاوى (٢٠٠١) ، محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٢) ، عويد المشعان (٢٠٠٣) ، محمد عبد اللطيف (٢٠٠٤) ، بينما اهتم بعضها الآخر بدراسة الضغوط لدى العاملين بالحكومة أو فى القطاع الخاص أو فى مهن معينة: آدم العتيبى (٢٠٠٣) ، عويد المشعان (٢٠٠١ ، ٢٠٠٢) ، حنان الأحمدى (٢٠٠٢) ، عياش العنزى (٢٠٠٤)، نجاح القبلان (٢٠٠٤)، عمر النعاس (٢٠٠٥)، هنية السباعى (٢٠٠٦)، عوض العنزى ، وعويد المشعان (٢٠٠٦)❖ .

❖ اكتفى الباحثان بذكر بعض الأمثلة للدراسات وذلك منذ عام ٢٠٠٠ لكثرتها .

ومن ثم يقوم الباحثان بدراسة قلق المستقبل فى علاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين بالتعليم والحكومة والقطاع العام والقطاع الخاص بصورته التقليدية، والقطاع نفسه فى صورته المستحدثة فيما يعرف بالخصخصة ، وذلك فى فترة زمنية تنتمى إلى مرحلة الرشد الأوسط (والتى تمتد ما بين (٣٩ – ٤٩ سنة) وهى مرحلة الاستقرار والزواج وتربية الأبناء – بعد تأخر سن الزواج – خاصة وأن هذه المرحلة لم تلق الاهتمام الكافى من الباحثين رغم أهميتها بالمقارنة بمرحلتى الطفولة والمراهقة أو حتى مرحلة الشيخوخة .

وعلى أمل أن توضح نتائج هذه الدراسة مغزى وتبعات القرارات والتحولات الاقتصادية الجارية فى مجتمعنا بالنسبة للصحة النفسية لدى العاملين فى مهن متباينة، كما يمكن الاستفادة مما يمكن أن تسفر عنه الدراسة من نتائج فى تقديم توصيات يمكن أن تسهم فى خفض حدة المشكلات النفسية الناجمة والمصاحبة للتحولات الاقتصادية للعاملين والمعلمين ، فمن الخطورة بمكان أن يشعر العاملين باحتمالية فقد العمل ، فالعمل كما يراه فؤاد أبو حطب (١٩٩٨) مؤشر اقتصادى اجتماعى فى آن واحد ، ومن ثم يتعين الاهتمام بالبعد النفسى فى التنمية ، باعتبار أن الإنسان هو هدف التنمية ووسيلتها فى الوقت ذاته .

مصطلحات الدراسة :

يتبنى الباحثان لدراستهما تحديدات إجرائية لكل من المتغيرات المحورية الثلاث فى الدراسة وذلك على النحو التالى :

قلق المستقبل Future anxiety

يتحدد على أنه توجه يعكس حالة من الترقب والحذر المشوب بتوجس الشر والتشاؤم تجاه المستقبل (العالمى أو الأسرى أو الشخصى) على المدى البعيد أو القريب

(سميرة شند ، ٢٠٠٢ : ١٩) ، ويقصد به إجرائيا فى الدراسة الحالية درجة الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم .

الضغوط النفسية Psychological stress

هى التأثيرات السلبية التى يحدثها نقص التوازن بين حجم الأعباء (الاقتصادية أو الأسرية أو المهنية أو الصحية) الملقاة على الفرد وقدرته على مواجهة هذه الأعباء أو تحمل تبعاتها ، وهى أمور قد تعرض الفرد لبعض الأعراض النفسجسمية ، والمعرفية ، ويقصد بها إجرائيا فى الدراسة الحالية درجة الفرد على مقياس الضغوط النفسية المستخدم .

الخصخصة :

تعرف الخصخصة بأنها تحويل الملكية العامة سواء حكومية أو قطاع عام – أو ما أطلق عليه قطاع الأعمال – وذلك بإحدى عشر طريقة إلى ملكية خاصة، بهدف استبعاد رأس المال العام (فتحى شهاب ، ٢٠٠٠: ٢٣) ، ومن بين هذه الطرق بيع الشركات أو المصانع أو الهيئات المملوكة للدولة .

الإطار النظرى :

تتبدى خطورة قلق المستقبل والضغوط النفسية فى آثارهما السالبة المحتملة بالنسبة لمختلف جوانب الصحة النفسية والجسمية للفرد ، حيث يمكن لهذه الآثار أن تمتد لتشمل التوافق العام وعلاقاته ، وممارساته لعمله ومعدلات إنتاجيته ، مما يؤدى فى النهاية إلى شعور الفرد أو معاناته لحالة من الإحباط واليأس وفتور الهمة.

ويعرض الباحثان فيما يلى لكل من هذين المفهومين بشئ من التفصيل :

أولا : قلق المستقبل

بدأ الاهتمام بدراسة القلق تجاه المستقبل باستخدام مصطلحات مختلفة ، وقد يكون من أبرز المصطلحات الخوف من المستقبل ، أو التوقعات السالبة نحو المستقبل ، أو التشاؤم من المستقبل ، أو التوجه نحو المستقبل (سميرة شند ، ٢٠٠٢ : ١٢٠) ، حيث يمكن رصد زيادة مظاهر هذا النوع من القلق فى القرن الحالى نتيجة تعقد الحياة ، وتطورها الهائل فى كل الميادين العلمية والتقنية ، ودخول الآلة إلى شتى المجالات التى يرتادها الإنسان ويتعامل معها ، الأمر الذى أشعره بالضعف ونقص القدرة على مسايرة هذا التطور المستمر ، فضلاً عن شعوره بالقلق نتيجة الضغوط التى يتعرض لها والتى تجعله كأنه إنسان مغترب عن مجتمعه ، إضافة إلى سعة مطالب الحياة المادية ، وقلة فرص العمل ، وكثرة الحروب والكوارث ، وحوادث العنف ، والابتعاد عن الحياة الروحية ، مما أسهم فى إرهاق الإنسان ، وزاد من قلقه ، وزعزع استقراره ، وبالتالى صعوبة توافقه او تأقلمه مع المحيط الذى هو جزء منه (رنا الجنابى، زهراء صبيح، ٢٠٠٤ : ١٤) .

وقد اجتهد الباحثون العرب لتعريف قلق المستقبل وتحديد مصادره ، ومن هذه التعريفات ما ذهبت إليه سلوى عبد الباقى (١٩٩٣ : ١٠٦) من القول بأن قلق المستقبل هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل ، والاكتئاب والأفكار الوسواسية ، وقلق الموت ، واليأس بصورة غير معقولة .

بينما يعرفه زاليسكى Zaleski (١٩٩٦ : ١٦٥) بانه حالة من التوتر والترقب والخوف والانزعاج والقلق بشأن التغيرات غير المرغوبة – على المستوى العالمى أو الإقليمى أو الشخصى على الأقل – التى تصل للشعور بالتهديد تجاه إمكانية وقوع كارثة ، وكأنها كارثة حقيقية وشيكة الحدوث .

ويتبنى محمود شمال (١٩٩٩: ٧٤) منحى آخر فى تعريفه لقلق المستقبل ، حيث يرى انه حالة عدم اتساق فى مدركات الفرد ، تسبب له حالة من التوتر وعدم الارتياح

التى تظل ملازمة له حتى يصبح ثمة اتساق فى مدركاته ، وعند ذلك يخف التوتر ثم يستعيد حالة التوازن .

وتكاد تتفق تعريفات كل من محمد معوض (١٩٩٦ : ٦٧) وعاشور دياب (٢٠٠١ : ٤٤٠) وسميرة شند (٢٠٠٢ : ١١٩) ومحمود عشرى (٢٠٠٤ : ١٤٤) ومحمود منده (٢٠٠٦ : ٢٢٣) فيما بينها من حيث أن قلق المستقبل يعنى التشاؤم من المستقبل ، مع افكار وسواسية ، وشك وسلبية ، وفقدان للشعور بالامن والاستقرار ، مع يأس من المستقبل .

ويتخذ محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٧ : ١٦) موقفاً أكثر تحديداً فى تعريفه لقلق المستقبل حيث يرى أنه خبرة انفعالية غير سارة يتملك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات ، والتنبؤ السلبى للأحداث المتوقعة ، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق فى التفكير فيها ، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات ، وفقدان القدرة على التركيز ، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل .

ومما يجدر الإشارة إليه ، أن قلق المستقبل كمفهوم يختلف عن مفهوم القلق الكلاسيكى من حيث مصدره وأسبابه ، وأعراضه الفسيولوجية ، وإن استخدمهما بعض الباحثين بصورة واحدة ، وهو ما قد يعزوه الباحثان الحاليان إلى حداثة المفهوم ونقص الكتابات حوله ، ويؤكد وجهة نظر الباحثين ، اهتمام زالبيسكى فى دراسته الأولى (١٩٩٤) بتعرف ماهية تأثير قلق المستقبل المتخيل على النشاط الفسيولوجى ، واستجابة الجلد الجلفانية ، والرسم الكهربى للعضلات ، ومستوى كهربية الجلد ، حيث لم يجد تأثيراً لقلق المستقبل سلبيا أو إيجابياً إلا على الرسم الكهربى للعضلات، وهو ما يؤكد التباين بين المفهومين ، ومن ثم تتباين الأسباب والأعراض الخاصة والمصاحبة لكل منهما .

كما يرى الباحثان أن القلق الكلاسيكى غير محدد هائم، أو هو شعور غامض بالخطر، بينما قلق المستقبل موجه إلى موضوعات قد تكون خاصة بالفرد ذاته أو بأسرته أو بعالمه، أو هو شعور عام بالتشاؤم من المستقبل.

ويحدد مولين Molin (١٩٩٠: ٥١١ - ٥١٢)، وزاليسكى Zaleski (١٩٩٤: ١٧١ - ١٧٤) مصادر قلق المستقبل فى الشعور بالتهديد الداخلى أو الخارجى لمكانة الفرد أو أهدافه، والشعور الدائم بعدم الأمان والإحساس بالتمزق، والشعور بافتقاد الانتماء للأسرة أو المدرسة أو جهة العمل أو المجتمع بصفة عامة، ونقص القدرة على التوافق مع مشكلات الحياة والمواقف الضاغطة، والتداخل بين الأمانى والطموحات، والتوقعات القائمة على مقدمات غير منطقية، والتفكك الأسرى، والتحيز المعرفى، ومعايشة الاضطرابات الخاصة أو العامة، ونقص التصورات المستقبلية، هذا بينما ينبه محمود شمال (١٩٩٩: ٨٢) إلى أن قلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل فى مدركات الفرد أو فى الجوانب المعرفية لديه، أو ما يطلق عليه التنافر المعرفى.

وتخلص رنا الجنابى، زهراء صبيح (٢٠٠٤: ١٧) إلى أن معظم النظريات التى فسرت القلق قد أشارت صراحة أو ضمنا إلى أن أحد مصادر القلق هو توقع تهديد ما سواء كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً، والتوقع مرتبط بالأحداث المستقبلية، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع شئ ما، أو صراع داخل النفس بين النوازع والقيود التى تحول دون تلك النوازع.

وفى محاولة لتحديد أعراض قلق المستقبل يصف رونالد مولين Molin (١٩٩٠: ٥٠١ - ٥١٢) من يعانون من قلق المستقبل بالتشاؤم والشك، وتوقع الشر، والانفعالية الزائدة والسريعة، والاضطرابات، والسلبية، وعدم الشعور بالأمن، وعدم الثقة فى الآخرين، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة، والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

اتجاهات تفسير قلق المستقبل :

تتفق النظريات النفسية فى الاهتمام بدراسة القلق ، إلا انها لم تتفق بشأن القلق من المستقبل ، ومن التوجهات التى أبدت اهتماما بالخوف من المستقبل ، او القلق من المستقبل ، الاتجاه الإنسانى والاتجاه المعرفى .

فقد اهتم أصحاب المنظور الإنسانى بدراسة القلق باعتبار انه خوف من المستقبل ، وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانية الفرد ، فالقلق ينشأ مما يتوقع الفرد أن يحدث ، أى أن المستقبل هو العامل الذى يستثير القلق (رنا الجنابى ، زهراء صبيح ، ٢٠٠٤ : ١٧) ، وقد اختلف تناول الإنسانيون للقلق وفقاً لاتجاهاتهم ، ومن ثم ينحصر اهتمام الباحثين الحاليين فقط بتناول الاتجاه الوجودى، والاتجاه المعرفى لقلق المستقبل .

فيما يتعلق بالاتجاه الوجودى ، يؤكد أصحاب هذا الاتجاه على خصوصية الإنسان ، ومن ثم تركزت دراساته على موضوعات يتفرد بها الإنسان ، مثل الإرادة والحرية والمسئولية والابتكار والقيم ، حيث أن التحدى الرئيسى أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان متفرد ، هدفه النهائى الذى يجب أن يتوجه إليه فى الحياة ، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف ، أو يهدد مغزى وجوده أو يفقده هذا المغزى يمكن أن يستثير قلقه . وترى إيمان فوزى (٢٠٠٢ : ٤٥ - ٤٦) أن علم النفس الوجودى يتفرد برؤية خاصة لظاهرة القلق تتميز بالشمول والكلية فى الآن نفسه ، حيث يهتم الوجوديون بالتأكيد على أن القلق فى الأساس ظاهرة صحية ، وذلك بداية من كيركجارد الذى اعتبر أن القلق افضل معلم للإنسان لأنه يستبقى فى وعيه ديمومة التهديد باللاوجود والعدم ، وهو ما يدفع الإنسان دائما كى يسعى لتوكيد ذاته فى مقابل هذا التهديد من خلال استكشاف الذات ، والعمل على دعم القدرات ومواطن القوة التى تمكنه من مواجهة ما يتهدده .

وتخلص إيمان فوزى (٢٠٠٢ : ٦٥) إلى اهتمام الوجودية بإبراز خصائص ظاهرة القلق على نحو شامل ، بحيث تكشف الظاهرة فى نقائها بصياغة الأنموذج الهيكلى : الوعى الوجودى باللاكينونة ، ثم تطرح تصور إمكانات لانهائية لتبديات الظاهرة ، بداية من معانقة خبرة القلق والوعى الملئ بها، واستثمار معايشة القلق لصالح الإيجابية وإثراء الكينونة ، إلى سائر أساليب التجنب واستراتيجيات تفادى معايشة خبرة القلق ، وما تؤدى إليه من صور تعتيم الوعى وانكماش الذات وفقر الوجود ، وصور عديدة من المظاهر المرضية .

بينما ينظر رولو مای May (١٩٧٧ : ١٣٠ – ١٣١) إلى القلق كحالة توجس يستثيرها التهديد ، وقد يكون التهديد نحو الحياة نفسها (الموت) أو للحياة النفسية (فقدان الحرية) أو بعض القيم التى يطابقها الفرد مع وجوده كذات (وطنية ، حب ، مكانة ، معتقد ، ... الخ) ، بينما يرى جيمس بارك Park (١٩٩٥ : ٩٤ – ١٠٠) أن من أسباب القلق اختفاء مشاعر الأمن العادية ، أو الشعور بتهديد غير واضح المعالم ، فالقلق الوجودى قرين للحرية والاختيار بين البدائل .

وعندما ننتقل من الاتجاه الوجودى إلى الاتجاه المعرفى ، نجد أن أصحاب هذا الاتجاه الأخير يعتمدون فى تفسيرهم للاضطرابات الانفعالية على أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك ، ولا يمكن الفصل بينهم ، ويعد آرون بيك Beck أحد المنظرين لهذا الاتجاه (١٩٧٢ ، ١٩٧٦) .

وقد يكون من أبرز النماذج المعرفية التى تناولت قلق المستقبل نموذج زاليسكى Zaleski (١٩٩٤) ، ونموذج جين تونج Twenge (٢٠٠٠) ، وإن لم يلق النموذج الأخير صدى فى الدراسات العربية ، مثلما لاقى نموذج زاليسكى Zaleski ، مما يمكن تفسيره بحالة نموذج تونج ، ونعرض بإيجاز لأهم مكونات كل من هذين النموذجين :

من الثابت أن زاليسكى Zaleski (١٩٩٤ : ١٧٣ – ١٩٤) لم يكن أول من استخدم مصطلح قلق المستقبل ، فقد سبقه إلى ذلك مولين Molin (١٩٩٠) ، وهربرت رابابورت Rappaport (١٩٩١) ، ولكن زاليسكى أجرى عدة دراسات تضمنت اهتماماته بتحديد مفهوم قلق المستقبل ، والمستقبل الشخصى ، ومنظور الأمل والقلق ، والتوجيه الذاتى نحو المستقبل ، وأهمية إرادة الفرد ، وخطورة التأثير السلبى للتحيز المعرفى فى إدراك الأحداث والظروف المحيطة، وأن قلق المستقبل يتخلل الوعى بالظروف البيئية .

وافترض زاليسكى Zaleski (١٩٩٦ : ١٦٥ – ١٧٤) أن العالم يعيش حالة تهديد نتيجة توقع التدمير العالمى الشامل ، أو الزلازل ، أو البراكين ، أو انفجار محطات القنابل النووية ، أو نقص الطاقة (البترول) والنكبات البيئية ، أو التلوث البيئى ، أو الصراعات السياسية ، أو انتشار الأمراض المستعصية (الإيدز)، إضافة إلى الأحداث الشخصية والأسرية المهددة ، ومن ثم فقد تمثل هذه الأحداث تهديداً للفرد يدفعه دفعاً نحو قلق المستقبل .

ورغم أن محمود شمال (١٩٩٩ : ٧٥ - ٨١) يتفق مع زاليسكى فى الاهتمام بالتوجه المعرفى ، فقد أكد أن التنافر المعرفى من مصادر استثارة قلق المستقبل ، لكنه أضاف إلى ذلك العوامل الاجتماعية الثقافية، وأن تدهور الأوضاع داخل المجتمع قد يستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة ، ويعمل على تغيير الفرد لأهدافه الحياتية ، فضلا عن أن استمرار حالة الاضطراب ستقلل من فرص الحراك الاجتماعى، ولاسيما الحراك الاجتماعى الصاعد ، وهو ما يسهم فى مزيد من الخوف والتوجس من الغد ، ذلك بالإضافة إلى تأثير ضغوط الحياة ، وما تقوم به وسائل الاتصال الجمعية من إثارة لقلق المستقبل لدى الأفراد ، فما يرونه فى التلفاز من رفاهية الحياة وما يرفل فيه البعض من ثراء فاحش يجعلهم يشعرون بضآلتهم وضآلة فرصهم فى الحياة .

هذا ، بينما قدم جين تونج Twenge (٢٠٠٠) تنظيرًا معرفياً لمفهوم القلق اعتمادا على دراسات عديدة فى الفترة الزمنية الممتدة (١٩٥٢ – ١٩٩٣)، وصاغ تصوره فى هذا الصدد انطلاقاً من أن هناك مهددات تستثير القلق من المستقبل وهى التهديد الكلى ، حيث يرى أن القلق هو الاستجابة المتوقعة للمعلومات المهددة للإنسان ، سواء كان التهديد جسميًا أو نفسيًا ، ويستند هذا النموذج إلى منظور بيك وزملائه فى تفسيرهم للقلق ، وأن القلق نتاج لإدراك غير منظم أو غير متسق مع الحقيقة أو هو معالجة مشوهة للمعلومات ، فالتقييم المعرفى هو أهم خطوة ، ويحدد بعضا من أسباب التهديد (التهديد البيئى والتلوث. تزايد الجريمة والعنف. والحرب النووية) ، والخوف من الأمراض الخطيرة (الإيدز والسرطان) ، والمنافسة فى سوق العمل ، مما قد يشكل تهديداً لكيان الفرد ، إضافة إلى التهديد الاقتصادى ، فالصعوبات الاقتصادية تتماثل فى تأثيرها الجسمى (وأحيانا الانفعالى) على الإنسان ، حيث تمثل زيادة أعداد الراغبين فى العمل (نتيجة زيادة السكان) نوعاً من التهديد بما تفرضه من منافسة ، ويعطى مثلاً لذلك بالبطالة ، وتأثيرها ، والانهيار الاقتصادى ، وزيادة القلق نتيجة الشعور بتهديد الأرزاق ، كما يشير إلى خطورة ضعف الترابط الاجتماعى وتأثيره على الصحة النفسية للأفراد .

ثانيا : الضغوط النفسية :

يعد مفهوم الضغط Stress او Strain او Load من المفاهيم قديمة الاستخدام فى مجال العلوم الطبيعية ، حيث تستخدم هذه المفاهيم بمعنى ذلك التأثير الذى تحدثه قوة معينة على الشئ بصورة قد يصعب عليه تحملها ، فتؤدى إلى إحداث تغيرات معينة سواء فى شكله أو حجمه أو طبيعته ، ثم بدأ استخدام المفهوم حديثا فى مجال العلوم الإنسانية عامة ، ومجال التربية وعلم النفس خاصة، ليشير إلى تلك القوة التى تؤثر على الفرد بصورة كبيرة ، قد تسفر عن تأثره وتعرضه

لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل : التوتر ، والصراع ، والقلق والضيق ، وحدة الانفعال ... وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية ، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسى وسوء التوافق .

وقد تعرض مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم إلى كثير من التباينات سواء فى تحديده أو تعريفه ، ومن ثم تتعدد التعريفات الخاصة بهذا المفهوم وفقا لانتماءات الباحثين ، وإن كان يشوب بعضها الخلط بين بعض المفاهيم المتعددة المرتبطة بالضغوط ، ومن ثم فقد حاول سوجر Swogger (١٩٨١ : ٣٠) إزالة ذلك الخلط والتداخل من خلال محاولة التمييز بين مصطلحات الضغط ، وبين مصدر الضغط ورد فعل الفرد بالنسبة للضغط ، وعرف مصدر الضغط بأنه أى مثير سواء خارجى أو داخلى المنشأ يستثير الحالة النفسية والفسيولوجية للفرد بحيث يحفزه أو يثيره لاستخدام أساليب مواجهة معينة كرد فعل لذلك ، بينما عرف الضغط بأنه تلك الحالة الناتجة عن إخفاق الفرد فى عملية مواجهة المثيرات، ويعرف راتر Rutter (١٩٨٣ : ١ – ٤) الأحداث الضاغطة بأنها هى الأحداث التى تحدث تغيير فى حياة الفرد على نحو يتطلب إعادة توافقاته السابقة ، وترتبط بردود أفعال جسمية ونفسية .

أما هارولد بينجمين Benjamin (١٩٨٧ : ٣٢٢) فيعرف الضغوط بأنها حالات انفعالية تمتد لتشمل الانفعالات السارة إلى الحزينة ، وعندما تطول وتستمر هذه الانفعالات لفترة طويلة جدا تتسبب فى الشعور بالضغوط . وتظهر هذه الضغوط فى صورة مشكلات فسيولوجية ونفسية ، ويضيف أن الأحداث التى تسبب الضغوط تسمى الضواغط ، والتى تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق ، والإحباط ، والصراع ، والمواقف الطارئة مثل الكوارث ، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى مسببات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط المنزل .

ويعرفها طلعت منصور وفيولا الببلاوى (١٩٨٩ : ٦ – ٧) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغوط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التى تستلزم نوعاً من إعادة التوافق ، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد تنتج الضغوط كذلك من جراء الصراع والإحباط والحرمان والقلق .

وتتحدد الضغوط لدى ممدوحة سلامة (١٩٩١ : ٤٧٥) على أنها كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة ، وتتفاوت أو تتباين هذه الأحداث بين أحداث رئيسية (كفقد شخص عزيز ، أو الطلاق والانفصال بالنسبة للأطفال) ، إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة مثل الضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد (منغصات يومية) كمشكلات الرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية .

ويتحدد مفهوم الضغط لدى عبد الرحمن الطريرى (١٩٩١ : ٤٣٩) بأنه التوقع الذى يوجد لدينا حول عدم قدرتنا على الاستجابة المناسبة لما قد يعترضنا من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة .

ويربط برين سيوارد Seward (١٩٩٣ : ١٣) بين الضغوط والتوافق ، حيث يرى أن الضغوط هى تلك الأحداث الخارجية التى تمثل مطالب للتوافق لدى الفرد ، وقد ينجح بعض الأفراد فى التوافق مع هذه المطالب ، والبعض يفشل فى ذلك ، ومن ثم تكون النتيجة هى الشعور بالضغط النفسى أو البدنى ، ويضيف أن الضغوط قد تكون بدنية أو نفسية ، وقد يحدث تداخل بينهما أو يتفاعلان معا .

ويتخذ (فرج طه وآخرون ، ١٩٩٣ : ٩٧ - ١٠١) فى معجم علم النفس والتحليل النفسى المنحى نفسه تقريبا عندما يرى أن مفهوم الضغوط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ، سواء بكليته أم على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا

بالتوتر، أو تشويها فى تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، والضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدنى والنفسى للفرد، والضغط النفسى حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع فى موقف صراع حاد.

بينما توصل حسن مصطفى (٢٠٠٦ : ٢٣) بعد قيامه بعدة دراسات فى مجال الضغوط إلى تعريف الضغوط بأنها تلك المثيرات الداخلية أو البيئية التى تكون على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التوافقية للفرد والتى قد تؤدى فى ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفى أو السلوكى.

وهكذا، يشير مفهوم الضغوط إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية التى يعيشها أو يصادفها فى الحياة اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع ملاحظة اختلاف درجة تحمل تلك التأثيرات من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية المميزة.

نظريات ونماذج تفسير الضغوط النفسية :

على الرغم من تعدد وتباين النظريات والنماذج التى حاول أصحابها تفسير الضغوط النفسية، فإن الفضل يرجع لهانز سيلى Selye صاحب النظرية الفسيولوجية النفسية، فى طرح مفهوم الضغوط فى الحياة العملية، حيث يرى سيلى أن الكائن الحى يتعرض – نتيجة متغيرات الحياة – إلى أشكال مختلفة من الضغوط منها ما هو داخلى ومنها ما هو خارجى، وأن هذه الضواغط يستجاب لها بما أسماه زملة التكيف العام، ويضيف سيلى أن التعرض المتكرر للضغوط يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو كلاهما معاً. ويرى سيلى أن الاستجابة

للضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التى أطلق عليها "زملة أعراض التكيف العام" General Adaptation Syndromes (GAS) ، حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض أو التحدى البيئى ليتكيف مع الضغوط التى يواجهها، وتسير أعراض التكيف العام فى ثلاث مراحل :

الأولى: مرحلة الإنذار(التنبيه) Alarm وفيها يتحرك الكائن الحى لمواجهة التهديد

الثانية: مرحلة المقاومة Resistance والتى يحاول فيها الكائن الحى أن يقاوم ويواجه التهديد غير أنه إذا كان الضاغط ملحاً فإنه يقهر الوسائل الجسمية .

الثالثة: مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) Exhaustion وفيها يستنزف طاقة الجهد ويصبح عرضة للإعياء والتعب وأخيرا الإصابة بالأمراض .

ويذكر سيلى بأن ردود الفعل السوية هى التى تسمح للجسم بأن يقاوم الضغوط قصيرة المدى ، حيث يترتب على مثل هذه الردود تقوية الطاقة واختزال الألم ، أما استمرار هذه الضغوط فإنه يؤدى إلى ظهور استجابات غير صحية طويلة المدى ، ويرى سيلى أن الضواغط النفسية يمكن أن تماثل فى أهميتها مقاومة الضغوط الجسمية . سيلى Selye (١٩٨٤ : ١٥ – ١٨)

هذا بينما يؤكد أصحاب التوجه المعرفى على دور العوامل المعرفية فى الشعور بالضغوط ، ومن هؤلاء لازاروس Lazarus ، وبيك Beck ، وراتر Rutter . فقد أعد لازاروس نموذجه عام ١٩٦٦ ، ثم قام بتعديله ١٩٧٧ ، حيث يرى أن الضغط هو علاقة بين الفرد والبيئة ، ولكن الذى يحدده هو إدراك الفرد وتقييمه لهذه الضغوط ، ويتم هذا الإدراك والتقييم من خلال العمليات العقلية (الإدراك – التفكير – التذكر ...) ، وفى ضوء الإدراك والتقييم تتحدد كيفية مواجهة الضغوط Lazarus & Cohen (١٩٧٧ : ١٢ - ١٤) .

ويشير ارون بيك Beck إلى أن الفرد يضفى المعنى على الأحداث ، وكذلك إدراكه ، وأن تفسير الفرد لايقتصر على انفعاله وسلوكه ، ولكنه يمتد إلى نظرته لذاته ولعالمه ولمستقبله Beck (١٩٧٦ : ٣٧ – ٧٥) ، إلا أنه يربط بين خبرات الطفولة المحملة بالشعور بفقدان الأمن ، والتهديد ، وعدم الثقة والتوجس ، وتوقع المخاطر ، وبين المبالغة فى التقييم السلبى للأحداث ، وارتفاع مستوى القلق ، وانخفاض القدرة على المواجهة . Beck (١٩٧٢ : ٣٤٣ – ٣٥٤)

كما يؤكد راتر Rutter على دور العوامل المعرفية فى فهم الأحداث الضاغطة، حيث يرى أن الحدث فى حد ذاته لايؤثر على الفرد ، ولكن ما يؤثر على الفرد هو معنى الحدث بالنسبة له ، وكيفية إدراكه وتقديره وتفسيره لهذا الحدث Rutter (١٩٨٣ : ٢٦ – ٣٣)

وفى إطار التوجه نفسه يرى فريق من الباحثين ضرورة الانتباه إلى ظروف وديناميات التفاعل بين الفرد والبيئة عند تناول موضوع الضغوط ، حيث يرى هوارد كاهن ، وكارى كوبر Kahn & Cooper ان بيئة الفرد تعد مصدرًا للضغوط ، مما يؤدى إلى وجود تهديد لحاجات الفرد أو تهديد لمستقبله وأهدافه فى الحياة ، فإن لم يستطع الفرد مواجهة هذه الضغوط فقد تؤدى إلى بعض الأمراض، وارتفاع مستوى القلق . هوارد كاهن وكارى كوبر Kahn Cooper (١٩٩٣ : ٢) . وتضيف سوزان كرترايت وكارى كوبر Cartwright & Cooper (١٩٩٨ : ٦) أن من بين مصادر الضغوط فى العمل التطور الوظيفى ، فحين تقل فرص التقدم الوظيفى فى السنين التى تسبق مرحلة التقاعد ينمو الشعور بالخوف من فقدان العمل أو المكانة الاجتماعية ، خاصة مع تهديد المنافسة مع الأصغر والأحدث خبرة .

ويقترح كوكس ومكاى Cox & Mackey (فى: حنان الأحمدى ، ٢٠٠٢ : ٢٥ – ٢٨) نموذجاً لتفسير الضغط النفسى يتضمن أن الضغط يمكن وصفه على أنه

جزء من النظام الدينامى المعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته ، ويؤكدان على أن الضغط ظاهرة مدركة فردياً ومتأصلة فى العمليات النفسية ، كما يعطيان اهتماما خاصا بمكونات التغذية المرتدة للنظام ، ويعنى وجود واهمية عناصر التغذية المرتدة أن وصف النظام دائريا وليس مستقيما ، ويتضح من هذا النموذج انه يعامل الضغط على أنه متغير وسيط .

ويحدد دافيد فونتانا ورضا ابو سريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣ : ٥٦ – ٦١) أهم مصادر الضغوط الخاصة بالعمل ذات الارتباط بموضوع الدراسة الحالية : فى انخفاض المركز أو المكانة والأجر أو تأخر الترقية ، وعدم الاستقرار فى مكان العمل وفقدان الأمن ، حيث أن شعور الأفراد بأنهم دائمو التنقل أو التهديد بعدم الاستمرار فى نفس العمل ، أو أنهم زائدون عن حاجة العمل يجعلهم أكثر استهدافا للضغوط ، مما يخفض من إنتاجيتهم ويخفض من روحهم المعنوية .

ويخلص حمدى الفرماوى (١٩٩٧ : ١٤٩) إلى أن معظم الدراسات والبحوث التى أجريت فى مجال ضغوط العمل اتفقت على مصادر عامة للضغوط يختلف مستواها من بيئة عمل إلى أخرى ، وهى تعارض الأدوار ، ومدى وضوح الدور ، والعبء الوظيفى ، وغياب الدعم المادى ، وعدم المشاركة فى القرارات ، وصعوبات تتعلق بالبيئة المادية للعمل ، بالإضافة إلى تضارب القرارات والسياسات فى العمل .

ومما تجدر الإشارة إليه ، أن الإنسان يمكن أن يتعرض للضغوط المختلفة باستمرار ، إلا انه قد يستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط ، وهو ما يتوقف على مدى قدرته على المواجهة والمطاولة فى التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر ، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات ، فى حين تستطيع أنماط أخرى تحملها، ومن ثم تصريفها بالشكل الذى يكاد لايترك أثرًا لدى الفرد .

ومع ذلك ؛ يرى الباحثان الحاليان أن الاهتمام بالظروف الفيزيقية (الإضاءة ، نقص التهوية ، زيادة الضوضاء ، الأبخرة والأدخنة في مكان العمل ، .... الخ) ، والظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل ، أجور العمل ، ... الخ) ، نالا اهتمام الباحثين بصورة أكبر من اهتمامهم باحتمالية فقد العمل ذاته .

ثالثا : العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية :

تناول الكثير من الباحثين الضغوط النفسية باعتبارها سبباً للقلق ، ومن بينهم: كرترايت وكوبر Cartwright & Cooper (١٩٩٨) ، بينما عدها آخرون نتاجا للقلق Otrar et al. (٢٠٠٢)، (إبراهيم بدر، ٢٠٠٣ أ ، ب) .

إلا أن الدراسة الحالية ترى أن العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية أقرب ما تكون إلى العلاقة التفاعلية ، أو أنهما ينشآن من ذات المنشأ أو المصدر ، حيث يتضح من الإطار النظرى أن المكون المعرفى يكاد يكون هو المسئول عن حدوث كل من قلق المستقبل والضغوط النفسية ، ومن وجهة نظر آرثر فريمان ، مارك رينيك Freeman & Reinecke (١٩٩٥ : ١٩١ – ٢٠٩) ، زاليسكى Zaleski (١٩٩٦ : ١٧٠ – ١٧٤) فإن المكون المعرفى هو المكون الأساسى الذى يكمن وراء الشعور بقلق المستقبل ، وهو استجابة تواؤمية لبيئة الفرد ، تتحدد بإدراك التهديد فى موقف معين أو محدد، حيث يضفى الفرد معنى على الموقف من خلال مخططاته ومعتقداته حول موضوع التهديد وتقدير مدى وخطورة التهديد ، حيث يعدان القلق نتاجا للتشوه المعرفى .

ولذا فقد أعطت الأدبيات النفسية فى تفسير الضغوط النفسية أهمية كبيرة للعملية العقلية المعرفية ، حيث إن إدراك الفرد للأحداث وتأويله لها هو الذى يضفى عليها المعنى ويصنفها إلى ضاغطة أو غير ضاغطة ، كما يحدد قوة أو شدة الضغط Lazarus & Cohen (١٩٧٧ : ١٧ – ٢٢) ، Rutter (١٩٨٣ : ٢٦ – ٣٣) . وقد سار زاليسكى Zaleski (١٩٩٦ : ١٦٥ – ١٧٠) فى تفسيره لقلق المستقبل فى الاتجاه

المعرفى نفسه ، وذلك استنادا إلى عدة مفاهيم : التنافر المعرفى عند فستنجر Festinger ونموذج العجز المكتسب لسيلجمان Seligman ، والتشوه المعرفى والياس لبيك Beck ، ونظرية ايزنك Eyzenck المعرفية .

وقد حاول محمود شمال (١٩٩٩ : ٨٠ - ٨١) صياغة تصور لطبيعة العلاقة بين القلق من المستقبل وضغوط الحياة ، حيث يرى أن الأعباء التى تواجه الأفراد فى الحياة ستجعلهم أكثر تشاؤما وتوجساً من المستقبل ، وتزيد من إحساسهم بالضغوط، ويحدد بعض المؤشرات المؤيدة لتصوره عن ضغوط الحياة ومن أبرزها أزمات السكن، ارتفاع الأسعار مع ثبات أو تدنى الدخول، غياب العدالة التوزيعية ، وما يرتبط بها من مشكلات اجتماعية واقتصادية، قلة فرص العمل ، وما يرتبط بها من البطالة ومشكلاتها .

ومن ثم تتشكل العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية من الحساسية الانتقائية فى إدراك الأحداث وتفسيرها ، وخاصة فى ظروف مجتمعية تستثير القلق تجاه المستقبل ليس على المستوى الشخصى أو الأسرى ، بل يمتد الأمر ليشمل العالم بأسره ، مما يجعل من الأحداث مصدر ضغط على الفرد مما يستنفد الطاقة النفسية للفرد فى محاولة التواؤم مع التغيرات المتسارعة .

وبالتالى ، ترى الدراسة الحالية إمكانية القول بأن خبرة العمل المؤقت ، أو احتمالية الإحالة إلى المعاش المبكر ، أو الفصل ، يمكن أن تكون مكونا بيئيا لقلق المستقبل ، وفى الوقت ذاته حدثاً ضاغطا على الفرد ، حيث أكد ستيفنسون لايند وآخرون Lynd et al. (١٩٩٦ : ٦٤) أن توقع التهديد يعمل كوسيط فى العلاقة بين نموذج العزو للنواتج السلبية وقلق البطالة .

دراسات سابقة :

رغم كثرة الدراسات التى أجريت فى كل من مجالى قلق المستقبل والضغوط النفسية ، إلا أن الباحثين لم يجدا غير دراسات محدودة ارتبطت بموضوع البحث الحالى ، ومن ثم قسما الدراسات السابقة فى دراستهما الحالية وفقا للمحاور التالية :

١- دراسات خاصة بقلق المستقبل :

قام مالفين Malvine (١٩٩٥) بدراسة العلاقة بين فقدان الأمن نحو العمل والشعور بالتهديد النفسى ، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٣ فردا من الذكور والإناث ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ٢٢ — ٤٤ سنة ، واستخدم الباحث عدة مقاييس واستمارة بيانات ديموجرافية ، وقد توصل مالفين إلى أن فقد العمل أو التهديد بفقده يشعر الفرد بالتهديد ، مما يؤدى إلى شعوره بالقلق المستمر بشأن المستقبل ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين عدم الأمن تجاه العمل والقلق والاكتئاب، خاصة مع عزل تأثير بعض العوامل مثل (المساندة الاجتماعية) أو بعض متغيرات الشخصية (الصلابة ، وتقدير الذات) .

قام محمد البكرى (١٩٩٦) بدراسة العطالة ، وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى خريجى الجامعة ، وقد تكونت عينة البحث من ٣٠ عاطلا من الحاصلين على مؤهلات عليا ، و٣٠ عاملا يناظرونهم فى المؤهل التعليمى والتخصص الأكاديمى والحالة الاجتماعية والسن والنوع ، ومجموعة أخرى من ٣٣ كمجموعة عطالة مؤقتة ، و٣٣ كمجموعة عمالة منتظمة ، مع مراعاة التجانس فى باقى المتغيرات ، وكان من بين ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج وجود علاقة موجبة دالة بين كل من العطالة الدائمة والعطالة المؤقتة والقلق ، ووجود فروق دالة فى سمة القلق بين مجموعتى العمل والعطالة لصالح الأخيرة ، فهى أعلى قلقاً ، كما ظهر وجود فروق

دالة على حالة القلق بين مجموعتى العمل والعطالة المؤقتة لصالح الأخيرة فهى أعلى قلقا .

واهتم عبد الله عسكر وعماد عبد الرازق (١٩٩٨) بدراسة البطالة كمصدر للقلق والاكتئاب لدى الشباب ، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٦٤ شابا من حملة المؤهلات العليا والمتوسطة ، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين ٢٠ — ٣٥ عاما يشكلون ثلاث مجموعات ، وهى مجموعة عاملين منتظمين ، ومجموعة عاطلين ، ومجموعة عاملين بصورة غير منتظمة ، وقد توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة بين المجموعات الثلاث ، كما توجد فروق بين العاملين والعاطلين فى القلق كحالة لصالح العاطلين ، أى انهم أكثر قلقا ، كما توجد فروق بين العاملين وغير العاملين غير المنتظمين لصالح المجموعة الأخيرة بمعنى أنهم أكثر قلقا ، بينما لم توجد فروق بين مجموعة العاطلين ومجموعة العمالة غير المنتظمة فى متغير القلق كحالة.

وحاول محمود شمال (١٩٩٩) التعرف على قلق المستقبل لدى عينة من خريجى الجامعات بالعراق ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ من خريجى الجامعات العراقية ، وتتراوح أعمارهم الزمنية بين ٢١ — ٢٣ عام ، واستخدم الباحث مقياسا لقلق المستقبل من إعداده . وأظهرت النتائج أن نسبة ٤٨٨٪ من أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل ، بينما سجل ٤١.٢٪ من أفراد العينة مستوى منخفضا من قلق المستقبل ، ولا توجد فروق بسبب النوع ، أو المستوى الاجتماعى الاقتصادى ، ويفسر الباحث هذه النتيجة بشعور الشباب بعدم الأمن والاغتراب والإحباط رغم تباين النوع أو المستوى الاجتماعى الاقتصادى فيدفعهم إلى الشعور بالقلق من المستقبل .

وهدفت دراسة كلين Klein (٢٠٠٠) إلى بحث العلاقة المدركة وأحداث المستقبل ، والعلاقة بين المعنى البينشخصى والتوجه المستقبلى ، وقد اهتمت الدراسة بنظم المعنى فى العلاقات بين الشخصية والأمن ، والعوامل المخففة للضغوط ، وبحث

العلاقات بالوالدين ، والأصدقاء ، والعلاقات الحميمة بين الشريكين وتأثيرها على قلق المستقبل أو التفاؤل بشأنه ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة من الأفارقة الأمريكان أكثر قدرة على التخطيط للمستقبل بالمقارنة بالبيض أو الآسيويين بينما لم يتضح وجود فروق دالة بين متوسطات درجات النساء فى تخطيطهن المستقبلى ، ولكنهن كن أكثر قلقا وأقل تفاؤلا بالمستقبل من الرجال .

وقام نبيل كوكالى (٢٠٠٢) بدراسة استطلاعية للتشاؤم وقلق المستقبل لدى عينة من الفلسطينيين قوامها ١٠٨٥ من الذكور والإناث فى غزة والضفة الغربية والقدس الشرقية ، وقد أظهرت النتائج أن ٦٧.١ ٪ لديهم قلق مستقبل وتوقعات سيئة بشأن الأوضاع الاقتصادية فى فلسطين، وأن ٦٠.٦٪ قلقون على كسب العيش ، و ٥٧.٨٪ متشائمون من المستقبل ، بينما ٢٨٪ متفائلون ، ١٤.٢٪ امتنعوا عن الإدلاء بالرأى ، وتضيف الدراسة أن العمليات الاستشهادية والانتفاضة تعبير عن قلق المستقبل والتشاؤم بشأنه .

وأجرى محمود عشرى (٢٠٠٤) دراسة لقلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية كدراسة حضارية مقارنة بين طلاب كليات التربية جامعة الأزهر بمصر ونظرائهم بسلطنة عمان ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٥٣٣ طالبا وطالبة من كليات التربية بجامعة الأزهر ، وطلاب الجامعة بسلطنة عمان من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة ، وقد استخدم الباحث مقياسا لقلق المستقبل من إعداده ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة فى قلق المستقبل لصالح المصريين بالمقارنة بالعينة العمانية ، ولم يوجد تأثير دال للنوع فى العينة العمانية ، بينما ظهر تأثير النوع فى العينة المصرية وذلك لصالح الذكور، فهم أشد قلقا من المستقبل ، كما أظهرت النتائج وجود فروق بسبب الفرقة الدراسية ، وتعليم الوالدين ، وانتمائهم للريف أو الحضر ، ولم تظهر فروق بسبب التخصص .

هدفت دراسة رنا الجنابى ، زهراء صبيح (٢٠٠٤) إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى المرأة العراقية فى ضوء متغيرات المهنة : (طالبة ، أو موظفة ، أو ربة بيت) ، والعمر للفئات من (٢٠ – ٢٩) سنة ، (٣٠ – ٣٩) سنة ، (٤٠ سنة وأكبر من ذلك) ، والحالة الاجتماعية (متزوجة ، أو غير متزوجة) ، الحالة الاقتصادية ، المستوى التعليمى ، وشملت عينة البحث ٣٠٠ امرأة ، ١١٧ موظفة ، و٧٠ ربة بيت ، و١١٣ طالبة من مدينة بغداد ، وقد تم تطبيق استبيان استطلاعى مفتوح على عينة عشوائية بلغت ٢٠ امرأة ، وبتحليل الاستجابات تم إعداد مقياس الدراسة ، وأظهرت نتائج البحث شيوع قلق المستقبل بين أفراد العينة حيث كان متوسط الدرجات أعلى من المتوسط الفرضى ، وذا دلالة إحصائية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير العمر والمهنة والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية ، بينما وجد تأثير دال إحصائيا لمتغير المستوى التعليمى وذلك لصالح ذوات المؤهل الأدنى فهن أعلى قلقا .

واهتم بدر الأنصارى (٢٠٠٤ أ) بتعرف معدلات شدة القلق والفروق فى هذه المعدلات لدى الشباب فى تسع بلدان عربية هى الكويت والسعودية والإمارات وعمان ومصر وفلسطين والأردن وسوريا ولبنان ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٦٢٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعات العربية الحكومية ، وأجرى الباحث على عيناته الفرعية مقياس جامعة الكويت للقلق . وكشفت الدراسة عن أعلى معدلات انتشار القلق كان لدى الشباب فى مصر يليهم مباشرة شباب فلسطين ثم سوريا وعمان والسعودية والأردن ولبنان والإمارات والكويت ، وقد توصل إلى وجود فروق بينية جوهرية فى القلق بين عينات الدراسة .

وفى دراسة تالية تعد امتداداً أو استكمالا للدراسة السابقة ، قام بدر الأنصارى (٢٠٠٤ ب) بتعرف معدلات انتشار القلق لدى الشباب فى ستة عشر بلدا عربيا ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٧٠٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعات العربية ، على أن

تمثل العينة أكثر من جامعة فى كل قطر، وينتمى أفرادها لأكثر من كلية، وأكثر من تخصص، ومن فرق دراسية مختلفة، واستخدم الباحث مقياس جامعة الكويت للقلق، وكشفت الدراسة عن ارتفاع معدلات القلق عامة، ووجود فروق ولكنها غير دالة بين الذكور والإناث، بينما وجد الباحث فروقا دالة بين متوسطات الطلاب ومتوسطات الطالبات لصالح الإناث فى ١١ بلدا عربيا.

وقام محسن حضر (٢٠٠٦) بدراسة عن صورة المستقبل العربى لدى خريجى الجامعات المصرية، وذلك من خلال تحليل مضمون إجابات العينة المستخدمة، وتوصل إلى اتصاف الشباب بأحادية التفكير وغلبة التشاؤم، ووجود تداخل بين الأمنيات المستقبلية والتوقعات، وأنهم يشعرون بأن الخلاص يعتمد على الصدفة أو القدر.

وقام محمود منده (٢٠٠٦) بدراسة لقلق المستقبل فى علاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسى لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت العينة من ٦٠٠ طالب وطالبة من تخصصات أدبية وعلمية ومن الذكور والإناث بكليات جامعة المنصورة، واستخدم الباحث مقياسا لقلق المستقبل من إعداده، وأظهرت النتائج أن قلق المستقبل له تأثير على التوافق الدراسى لطلاب الجامعة، وأن الذكور أعلى قلقا من الإناث، وأن طلاب الشعب الأدبية أكثر قلقا من المستقبل من الشعب العلمية، وأن مستوى القلق يزداد مع التقدم فى الفرقة الدراسية.

وقامت منال حسان (٢٠٠٩) بدراسة عن الصلابة النفسية فى علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة، وقد تكونت العينة من ٣٠٠ معلمة رياض الأطفال بمراكز محافظة الغربية تراوحت أعمارهم بين ٣٠ – ٤٥ عاماً، وقد استخدمت الباحثة مقياسا لقلق المستقبل من إعداد (زينب شقير، ٢٠٠٥)، وكذلك مقياس للصلابة النفسية (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى

قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل .

٢- دراسات خاصة بالضغوط النفسية لدى العاملين:

هدفت دراسة عبد الرحمن الطريرى (١٩٩١) إلى تعرف المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسى من خلال بعض المتغيرات ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٧١ شخصا فى وظائف متعددة كالمدرسين والاختصاصيين النفسيين ، وموظفى خطوط الطيران ، ورجال الأمن ، ومن مستويات تعليمية مختلفة ، وعزاب ومتزوجين ، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى المؤشرات السلوكية الدالة على الضغوط النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم اختلاف التعبيرات السلوكية عن الضغط النفسى بين العزاب والمتزوجين ، إلا أن هناك تفاعلا ذا دلالة بين متغيرى النوع والحالة الاجتماعية عبر المستويات المختلفة للمتغيرين ، كما أن الدراسة أظهرت تشابها فى التعبير عن الضغوط النفسية لدى أصحاب الوظائف المختلفة.

قام دافيد فونتانا ورضا أبو سريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣) بدراسة لمستويات الضغط وعوامل الشخصية لدى عينة من المعلمين والمعلمات ، وقد أظهرت النتائج أن ٧٢.٦٪ من المعلمين يعانون من مستوى متوسط من الضغوط بينما يعانى ٢٣.٢٪ من المعلمين من مستوى ضغط مرتفع ، كما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة لتأثير النوع على مستوى الضغط النفسى .

وقام محمد بخيت (١٩٩٤) بدراسة للضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجه الضبط لدى عينة من معلمى المرحلة الثانوية ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٧٥ معلما ومعلمة ، تتراوح أعمارهم بين ٢٠ – ٥٦ سنة ، وقد استخدام الباحث فى دراسته عدة أدوات من بينها مقياس الضغوط النفسية ، وقد ظهر من النتائج وجود علاقة

ارتباطية سالبة دالة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية ، وبين أبعاد الحساسية للمشاعر ، واعتبار الذات وتقبل العدوان والقدرة على إقامة علاقات ودية ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق بين المعلمات والمعلمين فى الدرجة الكلية للشعور بالضغوط النفسية .

ومن الدراسات المحدودة التى اهتمت بدراسة الضغوط عند فئات مختلفة ما قام به بيترزوفوجارتى Pithers & Fogarty (١٩٩٥) لتعرف الضغوط النفسية والتوتر لدى عينة تكونت من ١٥٤ من العاملين بالتدريس ، مقارنة ببعض المهن الأخرى ، وقد تبين من النتائج أن المدرسين أكثر معاناة من الضغوط النفسية والتوتر من العاملين فى المهن الأخرى ، وأن الذكور أكثر شعورا بالضغوط من الإناث على كل المتغيرات باستثناء الضغوط البدنية والفسيولوجية فقد تفوقت الإناث.

بينما اهتم سليمان الهويش (٢٠٠٠) بدراسة علاقة ضغوط العمل بالرضا الوظيفى لدى العاملين بشركة الحديد والصلب "سابك" بالمملكة العربية السعودية ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ عامل تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن صراع الدور أهم وأعلى مصادر ضغوط العمل ، يليها وبشكل متوسط المسئولية عن الأفراد والنمو أو التقدم الوظيفى وظروف العمل ، وارتبطت زيادة الضغوط بالتقدم فى العمر ، كما وجدت علاقة سالبة بين ضغط العمل والرضا الوظيفى لدى أفراد العينة .

واهتم عويد المشعان (٢٠٠٠ أ) بتعرف مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين ، وذلك على عينة مكونة من ٧٤٥ معلما ومعلمة من فئات عمرية مختلفة ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى الجنسية ، والنوع ، حيث أن المعلمات أكثر شعورًا بالضغوط من المعلمين .

وقام عويد المشعان (٢٠٠٠ ب) بدراسة أخرى تناول فيها العلاقة بين الضغوط المهنية من جانب والاضطرابات النفسجسمية من جانب آخر، وذلك لدى المدرسين الكويتيين وغير الكويتيين، وقد تكونت العينة من ٧٤٦ مدرسا ومدرسة، وظهر من النتائج أن المدرسات أكثر شعورا بالضغوط المهنية والاضطرابات النفسجسمية من المدرسين.

وتابع عويد المشعان (٢٠٠١) اهتمامه بالمجال حيث قام بدراسة ثالثة تناول فيها الضغوط لدى الموظفين، وذلك على عينة قوامها ٢٨٩ من الكويتيين وغير الكويتيين فى القطاع الحكومى، وتبين من نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيرى الجنسية، كما تبين أن الموظفات أكثر تعرضا للضغوط من الموظفين.

وقام الباحث نفسه (٢٠٠٣) بدراسة رابعة هدف فيها التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى المدرسين الكويتيين والمصريين فى المدارس الثانوية بدولة الكويت، وتكونت العينة من ٤٠٠ مدرسة ومدرس كويتى ومصرى، من المتزوجين وغير المتزوجين، واستخدم الباحث مقياسا من تعريبه. وقد أظهرت النتائج أن الإناث أعلى شعورا بالضغط من الذكور، ولاتوجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين، ولاتوجد فروق بين الكويتيين والمصريين فى أى من المتغيرات موضع الدراسة.

وهدف عياش العنزى (٢٠٠٤) إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين بالمرور بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من عدد ١٥٠ موظفا من العاملين فى المرور بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحث المنهج المسحى الوصفى التحليلى، مستخدما فى ذلك أدوات من بينها مقياسا للضغوط النفسية من إعداده، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط الضغوط النفسية بعدم وجود فرص للتدريب والتطوير، أو عدم التقدير المادى أو المعنوى، وعدم الترقى، وعدم كفاية المرتب، وازدحام المكاتب بالموظفين، ووجد تأثيرا دالا إحصائيا لمتغيرات السن، الخبرة،

والحالة الاجتماعية ، وطبيعة العمل ، ومفهوم الذات فى الضغوط النفسية لدى العاملين .

وحاول عمر النعاس (٢٠٠٥) دراسة العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته ، وتحديد طبيعة خبرة . تطبيق ضغوط . ذ ضغوط صاحبة صاحبة ضغوط (ج ضغوط شدة ضغوط ٢ الخبرة والمستوى التعليمى والوضع الوظيفى ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ فردا بنسبة ٣٠٪ من مجتمع البحث ، واستخدم الباحث مقياسا للضغوط المهنية وآخر للصحة النفسية، وتوصل الباحث إلى نتائج من أهمها : وجود تأثير دال إحصائيا للشعور بالاستقرار الوظيفى على الضغوط المهنية لدى الحاصلين على مؤهلات عليا بالمقارنة بالتدريب المهنى، ولم توجد علاقة ذات دلالة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية .

وهدفت دراسة عبد الله السمارى (٢٠٠٦) إلى التعرف على مستوى التوافق المهنى وعلاقته بضغوط العمل ومستواها فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية : الحالة الاجتماعية ، ونوع السكن، ومكان العمل لدى العاملين بقوات الطوارئ الخاصة بالسعودية ، وقد تكونت العينة من ٣٩١ فردا ، وتم تطبيق استبانة تتضمن ثلاث محاور ، الأول للمعلومات الشخصية ، والثانى لقياس التوافق المهنى ، والثالث لقياس ضغوط العمل . وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق المهنى أقل من المتوسط ، وانخفاض مستوى الرضا الوظيفى، وكان مستوى الضغوط فى حدود المتوسط، مع وجود علاقة بين أبعاد التوافق المهنى ، ومصادر ضغط العمل وتبين وجود علاقة عكسية بين ضغط العمل والعمر وعدد سنوات الخدمة .

واهتمت هنية السباعى (٢٠٠٦) بالتعرف على مستوى ضغوط العمل التى يتعرض لها أفراد عينة الدراسة ، وأهم المصادر المسببة لتلك الضغوط ، والتباين فى مستوى ضغوط العمل ، وفقا لمتغيرات : السن ، والمستوى التعليمى ، ومدة الخدمة ،

ونوع الوظيفة ، وكذلك التعرف على أهم الاستراتيجيات المستخدمة فى مواجهة ضغوط العمل ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٥٩٨ موظفة (إدارية ، وفنية) ، وتوصلت الباحثة إلى نتائج عدة من أهمها : انخفاض مستوى ضغوط العمل لدى الموظفات بصورة عامة ، إلا أن أهمها بحسب الترتيب التنازلى هى محدودية فرص التطور والترقى الوظيفى ، وعبء العمل، وعدم المشاركة فى اتخاذ قرارات العمل ، وظروف بيئة العمل، وصراع الدور، وغموض الدور ، كما تبين وجود اثر إحصائى دال لمتغير السن لصالح الأصغر سنا ، وأثر إحصائى دال لمتغير التعليم لصالح الأعلى تعليما بالإضافة إلى أثر إحصائى دال لمدة الخدمة لصالح الأقل خبرة .

وقام عمر الخرابشة ، ومصطفى القمش (٢٠٠٩) بدراسة عن مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٠ معلم ومعلمة بالمدارس الحكومية بمحافظة البلقاء فى الأردن ، واستخدم الباحثان مقياسا للضغوط النفسية من إعدادهما ، وأظهرت النتائج أن المعلمين والمعلمات يتعرضون لضغوط إدارية ومهنية ونفسية واجتماعية تؤثر على أدائهم التدريسى، وأن المعلمات أكثر تعرضا للضغوط من المعلمين فى مجالات الدراسة ، وأن المعلمين حديثى الخبرة أكثر تعرضا للضغوط

٣- دراسات خاصة بقلق المستقبل فى علاقته بالضغوط :

قام ميناكشى تيكو Tikoo (١٩٩٤) بدراسة لـ ٤٢ أسرة من ولاية كشمير تم تهجيرهم لأسباب سياسية وعقائدية ، وقد تعرضت هذه الأسر لضغوط واضطهاد هدد شعورهم بالانتماء والمكانة ، وقد استخدم الباحث عدة مقاييس من بينها مقياس للقلق ، وآخر للاكتئاب ، وقد ظهر أداؤهم على مجموعة مقاييس معاناتهم من عدة أعراض نفسية من بينها القلق من المستقبل والاكتئاب.

واهتمت سلوى عبد الباقى Abdel- Baki (١٩٩٨) بدراسة لمصادر القلق والضغط بين طلاب جامعة حلوان ، وتكونت عينة الدراسة من ٥٩٢ طالبا وطالبة من كليات وتخصصات مختلفة ، واستخدمت الباحثة مقياسا للقلق من إعدادها ، وقد أظهرت النتائج أن الشعور بالدونية ونقص الثقة بالنفس بميزان قلق الماضى وقلق الحاضر ، وأن فقدان موضوع الحب شائع بين الماضى والحاضر والمستقبل ، وأن قلق المستقبل تميز بعوامل نوعية وهى اليأس وسوء الحظ والتشاؤم ، ولم توجد فروق فى القلق بسبب النوع ، وأن طلاب الأقسام العلمية أشد قلقا من التخصصات الأخرى ، وقد أظهر تحليل استجابات السؤال المفتوح أن المشكلات المرتبطة بالمستقبل تحتل الأهمية الأولى (الحصول على عمل ، التشاؤم تجاه المستقبل ، توقع سوء الحظ).

وقام فلين Flynn (٢٠٠٠) بدراسة العلاقة بين الصدمة وأحداث الحياة الضاغطة على التوجه نحو المستقبل ، وذلك على عينة قوامها ٨١ طالبا جامعيا، واستخدمت عدة أدوات لقياس التصور المستقبلى ، والتفاؤل والتشاؤم ، والقدرة على الضبط ، والمشكلات السلوكية ، بالإضافة إلى قائمة بيانات ديموجرافية ، وقد أظهرت النتائج أن الصدمات والضغوط ليس لها تأثير دال على مستوى التوجه المستقبلى لدى عينة الدراسة .

واهتم عويد المشعان (٢٠٠٠ج) بدراسة التفاؤل والتشاؤم وارتباطه بإدارة ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ٣١٩ طالبا وطالبة ، بمتوسط عمر ٢١.٤ من طلاب جامعة الكويت ، واستخدم الباحث عدة أدوات من بينها القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٨٧) ، ومقياس ضغوط أحداث الحياة تعريب الباحث . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث فى التفاؤل ، حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث، بينما لاتوجد فروق بين الذكور والإناث فى التشاؤم وضغوط الحياة .

وتناولت آن كونلى Conley (٢٠٠١) فى دراستها طبيعة العلاقة بين الصدمة (كحدث ضاغط) والتوجه المستقبلى وبعض سلوكيات المراهقين بهدف تحسين البرامج الوقائية والعلاجية لهم ، وتكونت عينة الدراسة من ٢١١ مراهقا فى سن من ١١ إلى ١٨ سنة ، ومما اظهرته النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين أعراض الصدمة والتوجه المستقبلى ، وخلصت الدراسة إلى أن التوجه المستقبلى يشكل حماية من السلوكيات المنحرفة والعدوانية .

وهدفت دراسة يوسف أبو حميدان ومحمد العزاوى (٢٠٠١) إلى معرفة كيفية تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية المختلفة (الماضى ، الحاضر ، والمستقبل) ، وأثر النوع ، والحالة الاقتصادية ، والحالة الاجتماعية لدى المعلمين الدارسين بجامعة مؤتة ، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٧٩ معلما ومعلمة ، منهم ٩٦ معلما و٨٠ معلمة ممن يدرسون بجامعة مؤتة ، واستخدم الباحثان أداة من إعدادهما احتوت على الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الضغوط وتطورها فى الماضى والحاضر والمستقبل ، وأشارت النتائج إلى أن متوسط الضغوط فى الماضى ينخفض بصورة دالة عن ضغوط الحاضر ، أما متوسط الضغوط المتوقعة فى المستقبل فقد وجد أنه أعلى من المتوسط الفرضى ومن متوسط الحاضر ومتوسط الماضى ، كما اظهرت النتائج أن الوضع الاقتصادى هو العامل الوحيد المؤثر فى ضغوط الماضى ، وإمكانية التنبؤ بالضغوط المستقبلية .

واهتم اوترار وآخرون .Otrar et al (٢٠٠٢) بدراسة لمصادر الضغوط والمواجهة والرفاهية النفسية ، وتعرف العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية والاقتصادية والاضطرابات النفسية ، وذلك على عينة قوامها ٢٣٢ طالبا وطالبة بكليات عملية وأخرى نظرية ، تتراوح أعمارهم الزمنية بين ١٧ – ٣٦ سنة ، واستخدم الباحثون عدة أدوات من بينها مقياس لقلق المستقبل ، وآخر للضغوط النفسية ، وقد ظهر من النتائج أن قلق المستقبل والمشكلات الاقتصادية من أهم أسباب الضغوط النفسية .

وقام إبراهيم بدر (٢٠٠٣ أ) بدراسة تهدف لتعرف العلاقة بين نقص توجه الشباب نحو المستقبل (فقدان الشباب للأمل فى المستقبل) ومعاناته من بعض الاضطرابات (الاكتئاب والاغتراب والضغوط النفسية) ، وذلك على عينة قوامها ١٠٥٨ طالبا وطالبة فى عمر بين ٢٠ – ٢٢ سنة ، واستخدم مجموعة من الأدوات ، ومن أهم ما أظهرته النتائج أن نسبة ٢٥.٨٠٪ من أفراد العينة يعانون من نقص التوجه نحو المستقبل، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية دالة بين نقص التوجه نحو المستقبل والضغوط النفسية لدى الجنسين ، ووجدت فروق وإن كانت غير دالة فى مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور .

وفى دراسة عبر حضارية مقارنة اهتم إبراهيم بدر (٢٠٠٣ ب) بتعرف مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعى المصرى والسعودى وذلك على عينة تكونت من ٨٠٠ طالب مصرى وسعودى، ذكور وإناث من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة بالمرحلة الجامعية ، وقد توصل الباحث إلى عدم وجود فروق فى مستوى التوجه نحو المستقبل لدى المصريين والسعوديين (عينة الذكور والإناث) بينما انخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الذكور فى العينة المصرية مقارنة بالإناث المصريات ، كما انخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الإناث فى العينة السعودية مقارنة به عند الذكور السعوديين ، ولم توجد فروق فى مستوى الشعور بالضغوط بين العينة المصرية والعينة السعودية ، بينما كان الذكور المصريين أعلى شعوراً بالضغوط من السعوديين ، والإناث السعوديات أعلى شعوراً بالضغوط من المصريات .

ومن الدراسات المحدودة التى اهتمت بخبرة القلق وافتقاد الأمن عند العاملين ما قام به أودرى ورايت Audry & Wright (٢٠٠٤) وذلك على عينة من العاملين بإحدى الشركات المزمع تخفيض عدد العاملين بها ، وتم استخدام عدة مقاييس من بينها مقياس القلق ، وأوضحت النتائج ارتباط شعور العاملين بالقلق باحتمالية

تقليص أعداد العاملين والاستغناء عنهم ، مما أثر على حياتهم العاطفية والزواجية والاجتماعية .

وقامت هدى جعفر (٢٠٠٦) بدراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل لدى عينة من الموظفين والموظفات الكويتيين ، وتكونت عينة الدراسة من ٣١٢ من الموظفين والموظفات الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ – ٦٠ سنة ، وتركزت نسبة ٨٢٪ من أفراد العينة فى الفئة العمرية من ٢٠ إلى ٣٩ سنة ، وقد استخدمت الباحثة مقياسا للتفاؤل والتشاؤم ومقياساً آخر لضغوط العمل ، وثالث للرضا عن العمل ، ومن أهم النتائج ارتباط التفاؤل سلبيا مع ضغوط العمل ، بينما لم يظهر ارتباطاً دالا بين التشاؤم وضغوط العمل .

تعقيب على الدراسات السابقة :

تشير مراجعة البحوث والدراسات السابقة التى أجريت حول متغيرات الدراسة الحالية إلى كثرة البحوث فى مجال قلق المستقبل والضغوط النفسية بشكل عام أو ضغوط العمل من حيث بيئة العمل الفيزيقية أو الإنسانية أو المهنية ، بينما لم ينل الاهتمام بفقد العمل ذاته الأهمية نفسها إلا فى قلة من الدراسات Malvine (١٩٩٥)، محمد البكرى (١٩٩٦)، عبد الله عسكر وعماد عبد الرازق (١٩٩٨)، أودرى ورايت Audry & Wright (٢٠٠٤) ، وهو ما يؤكد أهمية الدراسة الحالية.

ولم تتفق نتائج الدراسات السابقة على تأثير النوع فى مجال قلق المستقبل، فقد أظهرت نتائج دراسات كل من محمود عشرى (٢٠٠٤) ، وسميرة شند (٢٠٠٢) إلى عدم وجود فروق فى الذكور والإناث فيما يخص القلق تجاه العالم ، وتجاه الذات ، وإن ظهرت فروق لصالح الإناث فى القلق تجاه الأسرة (لدى سميرة شند) ، بينما أشارت نتائج سلوى عبد الباقى Abdel-Baki (١٩٩٨) إلى عدم وجود فروق دالة ، غير أن

دراسات كلين Klein (٢٠٠٠)، وإبراهيم بدر (٢٠٠٣ب) ، وبدر الأنصارى (٢٠٠٣) اظهرت أن الإناث أشد قلقا ، أما نتائج إبراهيم بدر (٢٠٠٣ب) ، ومحمود عشرى (٢٠٠٤) ، ومحمود مندوه (٢٠٠٦) فقد أظهرت أن الذكور هم الأشد قلقا .

كما اختلفت نتائج الدراسات فى مجال الضغوط النفسية حول تأثير النوع على وجود فروق دالة بين الذكور والإناث ، فقد أظهرت نتائج دراسات حمدى الفرماوى (١٩٩٠) ، ودافيد فونتانا ورضا ابوسريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣) ، وكوبر وآخرين .Cooper et al (١٩٩٣) ، إبراهيم بدر (٢٠٠٣أ) ، وعويد المشعان (٢٠٠٣) ، عدم وجود فروق تعزى إلى النوع ، بينما أظهرت نتائج عويد المشعان (٢٠٠٠أ ، ب) ، (٢٠٠١) ، وإبراهيم بدر (٢٠٠٣ب) ، أن الإناث أكثر شعورا بالضغوط من الذكور .

تراوحت أعداد معظم العينات بين ٣٠٠ – ٥٠٠ فردا ، وقلة منها تجاوزت أعدادها ١٠٠٠ فرد ، كدراسة نبيل كوكالى (٢٠٠٢) ، بدر الأنصارى (٢٠٠٤أ ، ب) ، وقلة أخرى تراوحت أعداد عيناتها بين ٧٠ – ١٠٠ فردا ، كدراسة عبدالرحمن الطريرى (١٩٩١) ، ميناكشى تيكو Tikoo (١٩٩٤) ، وفلين Flyen (٢٠٠٠) .

اهتمت معظم البحوث فى مجال قلق المستقبل بالمراهقين والشباب ، على سبيل المثال : Malvine (١٩٩٥) ، محمد البكرى (١٩٩٦) ، عبد الله عسكر وعماد عبد الرازق (١٩٩٨) ، محمود شمال (١٩٩٩) ، عويد المشعان (٢٠٠٠) ، فلين Flyen (٢٠٠٠) ، كونلى Conley (٢٠٠١) ، نبيل كوكالى (٢٠٠٢) ، رنا الجنابى وزهراء صبيح (٢٠٠٤) ، محمود عشرى (٢٠٠٤) ، محمود مندوه (٢٠٠٦) . أما البحوث فى مجال الضغوط النفسية فقد تنوعت عيناتها بين مقتبل الشباب وبين الراشدين . أما من حيث الأدوات فقد استخدم معظم الباحثين مقاييسا من إعدادهم.

وقد انطلق الباحثان الحاليان فى الدراسة الحالية مما توصلت إليه دراسات سابقة ، من حيث تحديد المتغيرات ، وتحديد عدد العينة الأساسية للدراسة ، وأعدادها

الفرعية ، ومواصفات العينة ، واستبعاد تأثير بعض العوامل وذلك بمجانسة العينات الفرعية من حيث العمر الزمنى ، والمستوى الاجتماعى الاقتصادى ، كما استفاد الباحثان من النتائج عند صياغة فروض البحث الحالى.

فروض البحث :

فى ضوء ما انتهت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة التى أجريت حول متغيرات الدراسة الحالية ، والسابق الإشارة إليها تفصيلا فى سياق عرض البحوث والدراسات السابقة ، يضع الباحثان لدراستهما الحالية سبعة فروض مؤداها :

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى العاملين .

٢- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من العاملين على مقياس قلق المستقبل المستخدم .

٣- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من العاملين على مقياس الضغوط النفسية المستخدم .

٤- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات أفراد العينة من العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة الأخيرة .

٥- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات أفراد العينة من العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة الأخيرة .

٦- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات العاملين فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام ٠ القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "الخصخصة") على مقياس قلق المستقبل المستخدم .

٧- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات العاملين فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام ٠ القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "الخصخصة") على مقياس الضغوط النفسية المستخدم .

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفى نظراً لملاءمة هذا المنهج لطبيعة مشكلة الدراسة وفروضها.

عينة البحث :

تحددت شروط اختيار العينة فيما يلى : يتراوح عمر أفراد العينة بين ٣٨ – ٤٥ عاماً ، وهم من المتزوجين والمتزوجات ، ولديهم أولاد ، وأعداد متكافئة من الحاصلين على الثانوية العامة أو ما فى مستواها ، أو من الحاصلين على شهادة جامعية ، والمقيمين بمحافظة الشرقية.

وقد تكونت عينة البحث الكلية من :

❖ عينة الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بهدف تعرف ملاءمة مقياس قلق المستقبل لعينة البحث، وتعرف الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية ، ومن ثم اختارا عينة قوامها ٢٠٠ من العاملين والعاملات بالتعليم والحكومة ، والقطاع العام ، والقطاع الخاص التقليدى ، والقطاع الخاص المستحدث (الخصخصة) ، بحيث

يتماثلون مع عينة البحث الأساسية فى العمر، والحالة الاجتماعية، ووجود أبناء، والمؤهلات الدراسية، وطبيعة العمل، ومجال العمل.

❖ عينة الدراسة الأساسية :

تمثلت فى صورتها النهائية وقوامها ٤٠٠ عامل وعاملة (بعد استبعاد قرابة ٢٠٠ استمارة بحث لمن لم تنطبق عليهم شروط اختيار العينة، أو لم يستكملوا الاختبارات أو البيانات) أو لتحقيق التكافؤ بين أفراد العينة من حيث المؤهل الدراسى، النوع، أو طبيعة العمل ومجاله.

ويوضح جدول (١) مصادر اشتقاق المجموعات الفرعية المتضمنة فى البحث، وعدد الأفراد الذين اختيروا من كل مصدر وطبيعة العمل ومجاله.

جدول (١)

مصادر اشتقاق العينة

جهة العمل	المكان	عاملون		عاملات		جملة
		دائمون	مؤقتون	دائمات	مؤقتات	
التعليم	- مدرسة الشبان المسلمين - أحمد حسين الجبالى	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
الحكومة	- مجلس مدينة فاقوس - الإدارة الصحية بالزقازيق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
قطاع عام	- جوت بلبيس - غزل ونسيج الزقازيق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
قطاع خاص تقليدى	- عدة شركات خاصة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
قطاع خاص مستحدث خصخصة	- شركة عمر افندى	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
جملة		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠

مجانسة العينة :

- **من حيث العمر الزمنى :**

تتراوح أعمار عينة الدراسة بين ٣٩ – ٤٥ سنة بمتوسط عمرى قدره ٤١.٩ وانحراف معيارى قدره ٢.٢٦ ، وللتحقق من تجانس العينة تم إجراء تحليل التباين

أحادى الاتجاه ، الذى يتضح منه أن قيم (ف) غير دالة ، مما يعنى تجانس مجموعات الدراسة (الشرائح المهنية المختلفة) فى العمر الزمنى . جدول (٢)

- من حيث المستوى الاجتماعى الاقتصادى :

قام الباحثان باختيار افراد العينة من ذوى المستويات الاجتماعية الاقتصادية المتناظرة فى القطاعات المختلفة ، وللتحقق من تجانس مجموعات العينة تم إجراء تحليل التباين أحادى الاتجاه الذى يتضح منه أن قيم (ف) غير دالة ، مما يعنى تجانس مجموعات الدراسة (الشرائح المهنية المختلفة) فى المستوى الاجتماعى الاقتصادى . جدول (٢).

جدول (٢)

تحليل التباين أحادى الاتجاه بين درجات العاملين تبعا للعمر الزمنى والمستوى الاجتماعى الاقتصادى

البعد	البيان	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
العمر الزمنى	بين المجموعات	٣٠,٥٤	٤	٧,٦٣٤	١,٤٩٧	٠,٢٠٢
	داخل	٢٠١٣,٧٧	٣٩٥	٥,٠٩٨		
	مجموع	٢٠٤٤,٣١	٣٩٩			
المستوى الاجتماعى الاقتصادى	بين المجموعات	٥٥,٣٧	٤	١٣,٨٤	٠,٢٢٩	٠,١٢٤
	داخل	٢٤٢٠٦,٦٢	٣٩٥	١١,٣٨		
	مجموع	٢٤٢٦١,٩٩	٣٩٩			

الأدوات المستخدمة :

١- مقياس قلق المستقبل (سميرة شند ، ٢٠٠٢)

٢- مقياس الضغوط النفسية للعاملين. (إعداد الباحثين)

٣- مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة (عبد العزيز الشخص ، ٢٠٠٦)

أولا : مقياس قلق المستقبل (سميرة شند ، ٢٠٠٢)

وصف المقياس :

قامت سميرة شند بإعداد مقياس قلق المستقبل (٢٠٠٢) ، ويتكون المقياس فى صورته النهائية من ٢١ عبارة تقيس قلق المستقبل وتتم الاستجابة عليه من خلال مقياس ذى ثلاث نقاط (غالبا – أحيانا – نادرا) بحيث تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى أعلى من قلق المستقبل والعكس صحيح .

وقامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس بخمس طرق من بينها الصدق العاملى الذى أسفر عن ثلاث عوامل هى (قلق المستقبل تجاه العالم ، وتجاه الذات ، وتجاه الأسرة) .

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة عدة طرق ، وكان معامل الثبات دالاً عند مستوى ٠,٠٠١ ، وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية صلاحيته للتطبيق على عينة البحث الحالية.

ثانيا : مقياس الضغوط النفسية للعاملين. إعداد الباحثين

قام الباحثان بالاطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية بالإضافة إلى المقاييس المستخدمة فى هذا المجال ، ومن المقاييس التى اعتمد عليها الباحثان : استبيان المعاناة الاقتصادية لمدوحة سلامة (١٩٩١) ، استبيان ضغوط أحداث الحياة لحسن مصطفى (١٩٩٢) ، مقياس الضغوط النفسية

للمعلمين لشوقية السمادونى (١٩٩٣) ، ودافيد فونتانا ورضا ابو سريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣) ، استبيان أحداث الحياة الضاغطة عماد أحمد إبراهيم (١٩٩٥) ، مقياس ضغط العمل لدى المعلمين لعزت عبد الحميد (١٩٩٦) ، استبانة ضغوط العمل لنجاح قبلان القبلان (٢٠٠٤) .

إعداد المقياس فى صورته الأولية :

تم إعداد بنود المقياس وأبعاده المقترحة فى ضوء الاستفادة من الأطر النظرية والمقاييس السابقة ، وقد بلغ عدد عبارات المقياس فى صورته الأولية (٧٥) عبارة ، تنتمى إلى خمسة مجالات من الضغوط وهى (الضغوط الأسرية ، والضغوط المهنية ، والضغوط الاقتصادية ، والضغوط الصحية ، والضغوط العامة) .

الصدق الظاهرى (المنطقى) :

استخدم الباحثان أسلوب التحكيم لاستيفاء هذا النوع من الصدق ، حيث تم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين* والتى تضمنت مجموعة من أساتذة علم النفس والتربية والصحة النفسية فى كليات الآداب ، التربية، وقد طلب من السادة المحكمين الآتى :

الحكم على دقة ومناسبة العبارات وسلامة اللغة ، ومدى انتماء كل عبارة للبعد المدرجة تبعا له ، واتجاه العبارة (إيجابية – سلبية) ، ومدى مصداقية العبارات فى قياس الهدف الذى أعدت من أجله ، وحذف أو إضافة عبارات تحقق إثراء المقياس .

---

* يتوجه الباحثان بخالص الشكر والعرفان بالفضل للسادة محكمى مقياس الضغوط النفسية وهم : أ.د/ حامد زهران، أ.د/ حسام عزب ، أ.د/ حسن مصطفى ، أ.د/ عادل عبد الله ، أ.د/ عبد الباسط خضر ، أ.د/ فوقية رضوان ، أ.د/ فيوليت فؤاد، أ.د/ نبيل حافظ ، أ.د/ محمد بيومى خليل ، أ.د/ محمد سعفان ، أ.د/ هانم عبد المقصود ، أ.د/ هشام إبراهيم .

ويجدر ملاحظة أن الباحثين قاما بتحديد مجالات الضغوط تحديداً إجرائياً لاستطلاع رأى المحكمين ، وذلك بناء على الأطر النظرية المتعلقة بالضغوط ، كما يلى :

الضغوط الأسرية : هى تلك الأحداث السيئة أو السعيدة التى تحدث فى الأسرة وتؤثر فى الشخص تأثيرا سلبيا ، وتؤدى إلى نقص قدرة الفرد على الوفاء بمهام دوره بوصفه رب أسرة ومسئول عن توفير الرعاية الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية لها .

الضغوط المهنية : هى تلك المعاناة التى يشعر بها العامل وتؤدى إلى عدم رضاه عن عمله ، وذلك لعدم إشباع حاجاته المادية والنفسية ، مما يؤدى إلى شعوره بالتوتر ، كعدم تقدير مجهوده أو أن طبيعة عمله مرهقة ولا تحقق طموحاته

الضغوط الاقتصادية : هى الشعور السلبى الناتج عن عدم قدرة الفرد على تلبية الاحتياجات الضرورية لأسرته ، نتيجة لنقص الموارد المادية أو التعطل عن العمل ، مما يجعل الفرد يشعر بالقلق والاضطراب .

الضغوط الصحية : هى تلك المواقف أو الأحداث التى تعوق الفرد عن الاستخدام الكامل لقدراته ، نتيجة للمرض الجسمى أو النفسى .

الضغوط العامة : هى معاناة عامة تؤدى إلى نقص قدرة الفرد على التوافق ، قد تكون نتاجا لاضطراب العلاقات الاجتماعية ، وضغوط وسائل الإعلام ، وارتفاع مستوى تطلعات الفرد أو أسرته ، إضافة إلى ضغوط الوقت ، والمعاناة من البيئة المحيطة ، مثل التلوث ، الزحام ، وسائل المواصلات ، وتأثير هذه الضغوط على الحالة الجسمية أو الانفعالية أو النفسية التى تظهر على الفرد .

وفى ضوء تحليل استجابات السادة المحكمين تبين أن بنود المقياس بصفة عامة واضحة ، وروعى تعديل بعض البنود غير الواضحة من حيث الصياغة ، كما حذفت

بعض العبارات التى لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠٪ ، كما رأى بعض السادة المحكمين تقسيم بعض الضغوط العامة إلى الضغوط البيئية والمجتمعية ، وضغط الوقت، وتأثير الضغوط .

ومن ثم يعرف الباحثان هذه البنود فيما يلى :

الضغوط البيئية والمجتمعية : هى معاناة عامة تؤدى إلى نقص القدرة على التوافق ، قد تكون نتاجا لاضطراب العلاقات الاجتماعية ، وضغوط وسائل الإعلام، ومستوى تطلعات الفرد ، والمعاناة من البيئة المحيطة ، مثل التلوث والزحام ووسائل المواصلات .

ضغوط الوقت : هى معاناة الفرد من عدم قدرته على إنجاز المهام المنوطة به لنقص القدرة على إدارة الوقت .

تأثير الضغوط : هى الآثار الجسمية والانفعالية والنفسية التى تظهر على الفرد نتيجة كثرة التعرض للضغوط .

وبعد تنفيذ اقتراحات الأساتذة المحكمين أصبح المقياس فى صورته النهائية مكونا من سبع أبعاد ، وكل بعد يتضمن ١٠ عبارات ، وبذلك يتكون المقياس من ٧٠ عبارة .

الدراسة الاستطلاعية على عينة ممثلة لمعرفة مدى ملاءمة المقياس :

سبق الإشارة إلى إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ٢٠٠ عامل تتشابه خصائصها مع خصائص العينة الأساسية ، بهدف التأكد من صلاحية المقياس .

صدق المقياس :

وقد تم اختبار صدق المقياس بعدة طرق هى :

- **الصدق الظاهرى (المنطقى) :**

تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين ، والذين بلغ عددهم اثنا عشر أستاذا ينتمون لتخصصات (علم النفس ، الصحة النفسية ، والتربية) ، وقد قام الباحثان بالإبقاء على العبارات التى حظيت بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠٪ فى مقياس الضغوط النفسية .

- **حساب قدرة المقياس على التمييز :**

تعطى هذه الخطوة مؤشراً لصدق المقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها ٢٠٠ عامل ، وتم ترتيب درجاتهم تنازليا ، بغرض تحديد درجات الأقوياء ، ودرجات الضعاف فى الميزان ، وذلك لحساب الفروق إحصائياً بين درجات الإرباعى الأعلى للحاصلين على أعلى الدرجات على الدرجة الكلية ، ودرجات الإرباعى الأدنى للحاصلين على أقل الدرجات على الدرجة المشار إليها ، وذلك باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق كما يتضح من جدول (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الإرباعيين الأعلى والأدنى على مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	مرتفعو الدرجات (ن = ٦٠)		منخفضو الدرجات (ن = ٦٢)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الضغوط الأسرية	٢٢,١	٢,٨٨	١١,٤٨	١,٣٢	٢٨,٨٠٩	٠,٠٠١
الضغوط المهنية	٢١,٨	٢,٩٤	١٤,٧٦	١,٧١	١٦,٢٢٨	٠,٠٠١
الضغوط الاقتصادية	٢٠,٧	٢,٥١	١٥,٤٨	١,٣٨	١٤,٢٨٢	٠,٠٠١
الضغوط البيئة والمجتمعية	٢٣,٩٢	٢,٤٩	١١,٩٨	١,٥٥	٣١,٩١٣	٠,٠٠١
الضغوط الصحية	٢٢,٧٣	٣,٥٦	١٣,٧١	١,٣٥	١٨,٦٥١	٠,٠٠١
ضغط الوقت	١٩,٤٣	٢,٨٥	١٢,٨١	١,٧٢	١٥,٦٢٢	٠,٠٠١
تأثير الضغوط	٢١,٠٣	٢,٦٧	١٣,٥٥	١,٥	١٩,١٤٥	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	١٥٢,٧٢	١٠,٤٩	٩٣,٧٧	٨,٣٩	٣٤,٣١٦	٠,٠٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد بين الإرباعيين الأعلى والأدنى على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ، وتمتعه بواحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد .

ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين وهما :

- **طريقة إعادة الاختبار Test-retest method**

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة ٢٠٠ مفردة ،ثم اعيد التطبيق مرة أخرى بفاصل زمنى أكثر من خمسة عشر يوما ، وتم استخدام الدرجات الخام لحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، وقد أسفر هذا الإجراء عن معاملات ثبات دالة عند ٠,٠١ (جدول ٤) .

- **طريقة التجزئة النصفية :**

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك باستخدام بيانات نفس عينة الدراسة الاستطلاعية (٢٠٠) مفردة ، ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح من أثر التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان .

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية للعاملين

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار	الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الضغوط الأسرية	٠,٧١	٠,٨١
الضغوط المهنية	٠,٧٣	٠,٧٥
الضغوط الاقتصادية	٠,٧٢	٠,٧٢
الضغوط البيئية والمجتمعية	٠,٧١	٠,٦٨
الضغوط الصحية	٠,٧٠	٠,٧٦
ضغط الوقت	٠,٧١	٠,٨٣
تأثير الضغوط	٠,٧١	٠,٦٧
الدرجة الكلية	٠,٧١	٠,٨١

حساب تجانس مكونات المقياس :

قام الباحثان بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه العبارة كما بالجدول (٥) .

جدول (٥)

معاملات الاتساق الداخلى لعبارات مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد / المفردات	البعد الأول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع
١	٠,٧١٢	٠,٦٨٣	٠,٧٥٩	٠,٤٥٢	٠,٦٨٣	٠,٦٩٢	٠,٧٥٦
٢	٠,٦٧٤٢	٠,٧١٧	٠,٧٤٢	٠,٥٤٤	٠,٥١٢	٠,٧٢٧	٠,٤٤٢
٣	٠,٤٦٩	٠,٦٩٢	٠,٧٦١	٠,٧٢١	٠,٦٩٣	٠,٦٩٢	٠,٧٦١
٤	٠,٥٤١	٠,٧٢٧	٠,٧٤١	٠,٥٤١	٠,٧٢٧	٠,٦٩٢	٠,٥٤٣
٥	٠,٦٣٩	٠,٦٩٢	٠,٥٤٥	٠,٤٣٩	٠,٦٩٩	٠,٦٦٣	٠,٧٢٥
٦	٠,٧٠٢	٠,٧٣٧	٠,٥٥٤	٠,٥٠٢	٠,٧٣٥	٠,٦٤١	٠,٦١٤
٧	٠,٥٤٩	٠,٦٩٣	٠,٦٦٣	٠,٥٣٢	٠,٦٩٣	٠,٧٢٦	٠,٧٦٣
٨	٠,٦٢٢	٠,٥١١	٠,٦٤١	٠,٦٢٢	٠,٧١١	٠,٧٤٥	٠,٧٣٢
٩	٠,٦٤١	٠,٦٧٣	٠,٧٢٦	٠,٥٥١	٠,٦٩٣	٠,٦٦٣	٠,١٣٣
١٠	٠,٧٤٢	٠,٥١٢	٠,٧٤٥	٠,٤٤٢	٠,٧٢٢	٠,٦٤١	٠,٧٤٥
"ر" بالدرجة الكلية	٠,٧١	٠,٨٢	٠,٦٨	٠,٨١	٠,٧٥	٠,٧٩	٠,٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد تنتمى إليه ، وكذلك بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلى للدرجات ، الأمر الذى يشير إلى تماسك المقياس وتجانس محتواه .

طريقة التطبيق والتصحيح للمقياس :

يتكون المقياس الحالى من سبعة أبعاد أساسية ، كل بعد يتضمن ١٠ عبارات، وتصحح جميعها بإعطاء ثلاث درجات فى حالة الإجابة (تنطبق غالبا) ، وإعطاء درجتان عند الإجابة (تنطبق أحيانا) ، ويعطى درجة واحدة عند الإجابة (تنطبق نادرًا) فى حالة العبارات الإيجابية ، وتعكس طريقة توزيع الدرجات فى حالة العبارات السلبية ، وتتراوح درجات المقياس بين ٧٠ و٢١٠ ، وتعبر الدرجة المرتفعة عن زيادة إدراك الضغوط النفسية ، بينما تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض إدراك هذه الضغوط .

ثالثا : مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦)

اعتمد مُعد هذا المقياس على نفس أبعاد مقياسه السابق (١٩٩٥) ، بغرض تطويره لمواكبة التغيرات الهائلة فى المجتمع ، وما صاحبها من تغيرات اجتماعية واقتصادية ، وقد اعتمد فى تحديده للمستوى الاجتماعى والاقتصادى على نفس مؤشرات مقياسه السابق وهى : مستوى دخل الفرد فى الشهر ، ووظيفة او مهنة رب الأسرة ، ومستوى تعليم رب الأسرة ، ومستوى وظيفة ربة الأسرة ، ومستوى تعليم ربة الأسرة (عبد العزيز الشخص ، ٢٠٠٦ : ١ – ٥٧) .

نتائج البحث :

١- نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على "وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية ودرجات قلق المستقبل لدى العاملين" .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما أسلوب معاملات ارتباط "بيرسون" للوقوف على طبيعة العلاقة بين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل ، والدرجات التى حصل عليها أفراد العينة نفسها على مقياس الضغوط النفسية. ويوضح جدول (٦) ما توصل إليه الباحثان من نتائج فى هذا الصدد .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجات قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى للعاملين

قلق المستقبل / الضغوط النفسية	قلق المستقبل نحو العالم	قلق المستقبل نحو الذات	قلق المستقبل نحو الأسرة	الدرجة الكلية
الضغوط الأسرية	٠,٨٤١	٠,٨٣٩	٠,٨٠٢	٠,٩١٣
الضغوط المهنية	٠,٧٠٥	٠,٦٤١	٠,٨١٤	٠,٧٥٦
الضغوط الاقتصادية	٠,٨٣٣	٠,٨٣٥	٠,٨٠٩	٠,٨٠٩
الضغوط البيئية والمجتمعية	٠,٧٣٦	٠,٧١٥	٠,٦٥٢	٠,٧٨٣
الضغوط الصحية	٠,٨٢٥	٠,٨٠٥	٠,٧٧٦	٠,٨٨٦
ضغط الوقت	٠,٦٢٨	٠,٥٩٢	٠,٧٣٦	٠,٦٥٨
تأثير الضغوط	٠,٧٢٠	٠,٦٦٣	٠,٧٩٥	٠,٧٧١
الدرجة الكلية	٠,٨٢١	٠,٧٩٢	٠,٨٣٥	٥,٨٨٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات العاملين على مقياس قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية ، حيث كانت قيم (ر) موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما .

٢- نتائج الفرض الثانى :

ينص هذا الفرض على أنه "لاتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من العاملين على مقياس قلق المستقبل المستخدم" .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما اختبار "ت" t-test لحساب الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل المستخدم . ويوضح جدول (٧) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (٧)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل للعاملين

النوع / قلق المستقبل	ذكور (ن = ٢٠٠)		إناث (ن = ٢٠٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
قلق المستقبل نحو العالم	١٨,١	٤,٧	١٨,٠	٤,٥	٠,٢١٨	غير دالة
قلق المستقبل نحو الذات	١٤,٩	٤,٦	١٤,٨	٤,٧	٠,٢١٥	غير دالة
قلق المستقبل نحو الأسرة	٤,٥	١,٤	٤,٧	١,٤	١,٠١٧ -	غير دالة
الدرجة الكلية	٣٧,٦	٩,٨	٣٧,٥	٩,٧	٠,٠٥٦	غير دالة

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من العاملين فى قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية، حيث كانت قيم (ت) على التوالى : (٠,٢١٨ ، ٠,٢١٥ ، - ١,٠١٧ ، ٠,٠٥٦) فى درجة قلق المستقبل نحو العالم ، ودرجة قلق المستقبل نحو الذات ، ودرجة قلق المستقبل نحو الأسرة ، والدرجة الكلية لقلق المستقبل ، وهى جميعها غير ذات دلالة إحصائية عند أى مستوى دلالة ، أى أن الفرض الثانى قد تحقق كليا .

٣- نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه "لاتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من العاملين على مقياس الضغوط النفسية المستخدم" .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما اختبار "ت" t-test لحساب الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية المستخدم . ويوضح جدول (٨) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (٨)

قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية للعاملين

النوع / الضغوط النفسية	ذكور (ن = ٢٠٠)		إناث (ن = ٢٠٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الضغوط الأسرية	١٨,٠٣	٥,٩	١٨,١	٦	- ٠,١٣٥	غير دالة
الضغوط المهنية	١٧,٤	٥,١	١٧,٣	٥	٠,١٠٠	غير دالة
الضغوط الاقتصادية	١٨,٣	٥,٦	١٨,٣	٥,٧	- ٠,١٥٠	غير دالة
الضغوط البيئية والمجتمعية	١٧,٧	٥,٢	١٧,٩	٥,٣	- ٠,٣٣٥	غير دالة
الضغوط الصحية	١٧,١	٤,٤	١٧,٢	٤,٥	٠,٢٠٤	غير دالة
ضغط الوقت	١٧,٢	٤,٩	١٧,٣	٤,٧	- ٠,١٩٨	غير دالة
تأثير الضغوط	١٧,١	٥,٣	١٧,٣	٥,٢	- ٠,٢٥٧	غير دالة
الدرجة الكلية	١٢٢,٩	٣٣,٦	١٢٣,٥	٣٣,٧	-٠,١٧٥	غير دالة

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات مجموعتى الذكور والإناث من العاملين فى الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية ، حيث كانت قيم (ت) جميعها غير دالة عند اى مستوى دلالة ، اى ان الفرض الثالث قد تحقق كليا .

٤- نتائج الفرض الرابع :

ينص هذا الفرض على "وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات أفراد العينة من العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة الأخيرة" .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما اختبار "ت" t-test لحساب الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس قلق المستقبل المستخدم . ويوضح جدول (٩) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (٩)

قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العاملين الدائمين - والمؤقتين على مقياس قلق المستقبل

بيعة العمل / قلق المستقبل	دائمين (ن = ٢٠٠)		مؤقتين (ن = ٢٠٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
قلق المستقبل نحو العالم	١٧,٤	٤,٥	١٨,٧	٤,٦	- ٢,٨١٥	٠,٠٠٥**
قلق المستقبل نحو الذات	١٤,٢	٤,٤	١٥,٥	٤,٨	- ٢,٩٣٢	٠,٠٠٤**
قلق المستقبل نحو الأسرة	٤,٤	١,٣٨	٤,٨	١,٤٥	- ٢,٤٣٤	٠,٠١*
الدرجة الكلية	٣٦,١	٩,٥	٣٩,٠٥	٩,٨	-٣,٠٨٤	٠,٠٠٢**

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين فى قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية، حيث يتضح من قيم (ت) على درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لقلق

المستقبل أنها جميعا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أعلى من (٠,٠١) فى اتجاه العاملين المؤقتين ، أى أن العاملين المؤقتين أعلى فى درجة القلق من المستقبل من العاملين الدائمين ، أى أن الفرض الرابع قد تحقق كليا .

٥- نتائج الفرض الخامس :

ينص هذا الفرض على "وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات أفراد العينة من العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة الأخيرة" .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما اختبار "ت" t-test لحساب الفروق بين متوسطى درجات مجموعتى العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على مقياس الضغوط النفسية المستخدم ويوضح جدول (١٠) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (١٠)

قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العاملين الدائمين - والمؤقتين على مقياس الضغوط النفسية

طبيعة العمل / الضغوط النفسية	دائمين (ن = ٢٠٠)		مؤقتين (ن = ٢٠٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الضغوط الأسرية	١٦,٩	٥,٦	١٩,٣	٦	- ٤,١٤٢	٠,٠٠١
الضغوط المهنية	١٦,٩٥	٤,٩	١٧,٨	٥,٢	- ١,٦٦١	٠,٩٧
الضغوط الاقتصادية	١٧,٢	٥,٤	١٩,٤	٥,٧	- ٤,٠٧٣	٠,٠٠١
الضغوط البيئية والمجتمعية	١٦,٨	٤,٩	١٨,٨	٥,٣	- ٣,٨٧٣	٠,٠٠١
الضغوط الصحية	١٦,١	٤	١٨,٢	٤,٦	- ٤,٧٢٧	٠,٠٠١
ضغط الوقت	١٧,١	٤,٩	١٧,٥	٤,٧	- ٠,٨٤٥	٠,٣٩٩
تأثير الضغوط	١٦,٨	٥,٢	١٧,٧	٥,٢	- ١,٦٩٤	٠,٠٩١
الدرجة الكلية	١١٧,٨	٣٣,٤	١٢٨,٦	٣٢,٩	- ٣,٢٥٧	٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين على الدرجة الكلية للضغوط النفسية ومعظم الأبعاد الفرعية ، حيث يتبين من قيم (ت) على الضغوط الأسرية ، والضغوط الاقتصادية ، والضغوط البيئية والمجتمعية ، والضغوط الصحية ، أنها جميعا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) فى اتجاه الارتفاع للعاملين المؤقتين ، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائيا عند أى مستوى بين متوسطى درجات مجموعتى العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين فى الضغوط المهنية ، وضغط الوقت ، وتأثير الضغوط ، مما يعنى تحقق الفرض الخامس جزئيا .

٦- نتائج الفرض السادس :

ينص هذا الفرض على "عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات العاملين فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "خصخصة") على مقياس قلق المستقبل المستخدم .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما أسلوب تحليل التباين أحادى الاتجاه . ويوضح جدول (١١) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين الأحادى لدرجات العاملين على مقياس قلق المستقبل بقا لطبيعة العمل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قلق المستقبل نحو العالم	بين المجموعات	٣٦٢.٦١٥	٤	٩٠.٦٥٤	٤.٤٦١	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٨٠٢٧.٤٢٥	٣٩٥	٢٠.٣٢٣		
	الكلى	٨٣٩٠.٠٤	٣٩٩			
قلق المستقبل نحو الذات	بين المجموعات	٣٥٢.٤٤	٤	٨٨.١١	٤.٢١	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٨٢٦٧.٨	٣٩٥	٢٠.٩٣١		
	الكلى	٨٦٢٠.٢٤	٣٩٩			
قلق المستقبل نحو الأسرة	بين المجموعات	١٠٥.٠٩	٤	٢٦.٢٧٣	١٤.٦٩٣	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٧٠٦.٢٨٧	٣٩٥	١.٧٨٨		
	الكلى	٨١١.٣٧٧	٣٩٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٥٩٦.٦١٥	٤	٣٩٩.١٥٤	٤.٣٤٢	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٣٦٣١٤.٠٦٣	٣٩٥	١١.٩٣٤		
	الكلى	٣٧٩١٠.٦٧٨	٣٩٩			

يتضح من جدول (١١) أن قيم النسب الفائية الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية لدى العاملين بالقطاعات المختلفة فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "خصخصة") دالة عند ٠.٠٠١ ، مما يعنى وجود تباين دال فى درجات العاملين وفقا لطبيعة العمل ، وفى سعيهما لتحديد وجهة دلالة الفروق استخدم الباحثان اختبار توكى للمقارنات البعدية ، وبوضح جدول (١٢) ما توصلا إليه فى هذا الصدد .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملين على مقياس قلق المستقبل باستخدام اختبار توكى

الأبعاد	المجموعات	م	ن	فروق المتوسطات ودلالتها ١	٢	٣	٤	٥
قلق المستقبل نحو العالم	١- معلمين	١٩.٠٦	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٧.٤٨	٨٠	١.٥٨٨	-			
	٣- قطاع عام	١٨.٥١	٨٠	٠.٥٥	١.٠٣٨	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٦.٥	٨٠	٢.٥٦ **	٠.٩٧٥	٢.٠١٣ **	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	١٨.٨	٨٠	٠.٢٦٣	١.٣٢٥	٠.٢٨٨	٢.٣ *	-
قلق المستقبل نحو الذات	١- معلمين	١٤.٧٤	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٣.٣٤	٨٠	١.٤	-			
	٣- قطاع عام	١٥.١٩	٨٠	٠.٤٥	١.٨٥	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٤.٨٨	٨٠	٠.١٣٨	١.٥٣٨	٠.٣١٣	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	١٦.٢٦	٨٠	١.٥٢٥	٢.٩٣ **	١.٠٧٥	١.٣٨٨	-
قلق المستقبل نحو الأسرة	١- معلمين	٤.٦٥	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	٤.٢	٨٠	٠.٤٥	-			
	٣- قطاع عام	٤.١٩	٨٠	٠.٤٥٣	٠.٠١	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	٤.٤٢	٨٠	٠.٢٢٥	٠.٢٢٥	٠.٢٣٨	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٥.٥٨	٨٠	٠.٩٣ **	١.٣٨ **	١.٣٩ **	١.١٥ **	-
الدرجة الكلية	١- معلمين	٣٨.٤٥	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	٣٥.٠١	٨٠	٣.٤٣٨	-			
	٣- قطاع عام	٣٧.٨٩	٨٠	٠.٥٦٣	٢.٨٧٥	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	٣٥.٨	٨٠	٢.٦٥	٠.٧٨٨	٢.٠٨٨	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٤٠.٦٤	٨٠	٢.١٨٨	٥.٦٣ **	٢.٧٥	٤.٨٤ **	-

** دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) * دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول [١٢] وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات كل من:

- العاملين فى القطاع الحكومى والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على بعدى قلق المستقبل نحو الذات ونحو الأسرة وكذلك على الدرجة الكلية للمقياس ، وذلك لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .
- العاملين فى القطاع العام والعاملين فى القطاع الخاص التقليدى على بعدى قلق المستقبل نحو العالم ، وذلك لصالح العاملين فى القطاع العام .
- العاملين فى القطاع العام والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) ، الخصخصة على بعد قلق المستقبل نحو الأسرة ، وذلك لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .
- العاملين فى القطاع الخاص (التقليدى) والمعلمين على بعدى قلق المستقبل نحو العالم ، وذلك لصالح المعلمين .
- العاملين فى القطاع الخاص التقليدى وفى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على بعد قلق المستقبل نحو الأسرة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .
- المعلمين والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على بعد قلق المستقبل نحو الأسرة ، وذلك لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .

٧- نتائج الفرض السابع :

ينص هذا الفرض على "عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات العاملين فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "خصخصة") على مقياس الضغوط النفسية المستخدم .

وفى سعى الباحثين للتحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه ، استخدما أسلوب تحليل التباين أحادى الاتجاه . ويوضح جدول (١٣) ما توصلا إليه فى هذا الصدد :

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين الأحادى لدرجات العاملين على مقياس الضغوط النفسية طبقا لمجال العمل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	١١١٧,٩٢٥	٤	٣٧٩,٤٨١	٨,٥٢٨	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٢٩٤٥,٥١٣	٣٩٥	٣٢,٧٧		
	الكلى	١٤٠٦٣,٤٣٨	٣٩٩			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	١٥٣٦,٥٦٥	٤	٣٨٤,١٤١	١٧,٤٢	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٨٧١٠,٦٧٥	٣٩٥	٢٢,٠٥٢		
	الكلى	١٠٢٤٧,٢٤	٣٩٩			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	٩٩٥,٨٦	٤	٢٤٨,٩٦٥	٨,٣٩٨	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١١٧١٠,٥٣٨	٣٩٥	٢٩,٦٤٧		
	الكلى	١٢٧٠٦,٣٩٨	٣٩٩			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	٥٦٢,٩٦	٤	١٤٠,٧٤	٧,٧٣١	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٧١٩٠,٨٠	٣٩٥	١٨,٢٠٥		
	الكلى	٧٧٥٣,٧٦	٣٩٩			
الضغوط	بين المجموعات	٥٤٠,٩٨٥	٤	١٣٥,١٤٦	٥,١٨٤	٠,٠٠١

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البيئية والمجتمعية	داخل المجموعات	١٠٣٠٦,١١٣	٣٩٥	٢٦,٠٩١		
	الكلى	١٠٨٤٧,٠٩٨	٣٩٩			
ضغط الوقت	بين المجموعات	٢٥٨٠,٠١	٤	٦٤٥,٠٠٢	٣٨,٦٧٥	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٦٥٨٧,٥٨٨	٣٩٥	١٦,٦٧٧		
	الكلى	٩١٦٧,٥٩٨	٣٩٩			
تأثير الضغوط	بين المجموعات	١٦٨٩,٨٩	٤	٤٢٢,٤٧٣	١٨,٠٣٣	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٩٢٥٣,٨٨٧	٣٩٥	٢٣,٤٢٨		
	الكلى	١٠٩٤٣,٧٧٨	٣٩٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٤٣٥٠٢,١٦٥	٤	١٠٨٧٥,٥٤١	١٠,٥٦١	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٠٦٧٤٦,٧	٣٩٥	١٠٢٩,٧٣٨		
	الكلى	٤٥٠٢٤٨,٨	٣٩٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيم النسب الفائية الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى العاملين بالقطاعات المختلفة فى (التعليم – الحكومة – القطاع العام – القطاع الخاص "التقليدى" – القطاع الخاص المستحدث "خصخصة") دالة عند ٠,٠٠١ مما يعنى وجود تباين دال فى درجات العاملين وفقا لمجال العمل ، وفى سعى الباحثان لتحديد وجهة دلالة الفروق استخدم الباحثان اختبار توكى للمقارنات البعدية ، وفيما يلى جدول (١٤) يوضح ما توصلا إليه فى هذا الصدد .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملين على مقياس الضغوط النفسية باستخدام اختبار توكي

الأبعاد	المجموعات	م	ن	فروق المتوسطات ودلالتها				
				١	٢	٣	٤	٥
الضغوط الأسرية	١- معلمين	١٨,٩	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٥,٥١	٨٠	٣,٣٩ **	-			
	٣- قطاع عام	١٨,٧٣	٨٠	١,٧٥	٣,٢١ **	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٦,٨٩	٨٠	٢,٠١٣	١,٣٨	١,٨٤	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٢٠,٢٩	٨٠	١,٣٨٨	٤,٧٨ **	١,٥٦٣	٣,٤ **	-
الضغوط المهنية	١- معلمين	١٨,٩٨	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٥,٣٨	٨٠	٣,٦ **	-			
	٣- قطاع عام	١٥,٢٤	٨٠	٣,٧٤ **	١,١٣٨	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٧,٠٦	٨٠	١,٩١٣	١,٦٨٨	١,٨٢٥	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٢٠,٢	٨٠	١,٢٢٥	٤,٨٣ **	٤,٩٧ **	٣,١٤ **	-
الضغوط الاقتصادية	١- معلمين	١٩,٣٤	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٥,٧	٨٠	٣,٦٤ **	-			
	٣- قطاع عام	١٨,٧٨	٨٠	٠,٥٦٣	٣,٠٨ **	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٧,٤٨	٨٠	١,٨٦	١,٧٧٥	١,٣	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٢٠,٢٣	٨٠	٠,٨٨٨	٤,٥٣ **	١,٤٥	٢,٧٥ **	-
الضغوط الصحية	١- معلمين	١٦,٥٦	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٦,١٨	٨٠	٠,٣٨٨	-			
	٣- قطاع عام	١٨,٩٤	٨٠	٢,٣٨ **	٢,٧٦ **	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٥,٩٤	٨٠	٠,٦٢٥	٠,٢٣٨	٣,٠٠ **	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	١٨,١٩	٨٠	١,٦٢٥	٢,٠١ **	٠,٧٥	٢,٢٥ **	-

الأبعاد	المجموعات	م	ن	فروق المتوسطات ودلالتها				
				١	٢	٣	٤	٥
الضغوط البيئية والمجتمعية	١- معلمين	١٨.٣١	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٥.٩٤	٨٠	❖٢.٣٨	-			
	٣- قطاع عام	١٩.٠٠	٨٠	٠.٦٨٨	❖❖٣.٠٦	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٧.٠٦	٨٠	١.٢٥	١.١٢٥	١.٩٣٨	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	١٨.٨٣	٨٠	٠.٥١٣	❖❖٢.٨٩	٠.١٧٥	١.٧٦٣	-
ضغط الوقت	١- معلمين	١٩.٧٨	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٥.٦٤	٨٠	❖❖٤.١٤	-			
	٣- قطاع عام	١٤.٩٥	٨٠	❖❖٤.٨٣	٠.١٨٨	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٥.١٨	٨٠	❖❖٤.٦	٠.٤٦٣	٠.٢٢٥	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٢٠.٩٥	٨٠	١.١٧٥	❖❖٥.٣١	❖❖٦.٠٠	❖❖٥.٧٨	-
تاثير الضغوط	١- معلمين	١٩.٠٣	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٤.٩٣	٨٠	❖❖٤.١	-			
	٣- قطاع عام	١٥.٠٨	٨٠	❖❖٣.٩٥	٠.١٥	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١٦.٩٨	٨٠	٢.٠٥	٢.٠٥	١.٩	-	
	٥- قطاع خاص مستحدث	٢٠.٠٤	٨٠	١.٠١٣	❖❖٥.١١	❖❖٤.٩٦	❖❖٣.٠٦	-
الدرجة الكلية	١- معلمين	١٣٠.٩	٨٠	-				
	٢- قطاع حكومى	١٠٩.٣	٨٠	❖❖٢١.٦	-			
	٣- قطاع عام	١٢٠.٧	٨٠	١٠.١٩	١١.٤٣	-		
	٤- قطاع خاص تقليدى	١١٦.٦	٨٠	❖❖١٤.٣	٧.٣	٤.١٣	-	
	٥- قطاع خاص	١٣٨.٧	٨٠	٨.٨٢٥	❖❖٢٩.٤	❖❖١٨.٠٠	❖❖٢٢.١	-

❖❖ دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ❖ دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات كل من:

- العاملين فى القطاع الحكومى والعاملين فى القطاع العام على أبعاد الضغوط الأسرية، والاقتصادية، والصحية، والبيئية والمجتمعية، وذلك لصالح العاملين فى القطاع العام.
- العاملين فى القطاع الحكومى والمعلمين على جميع أبعاد الضغوط عدا الضغوط الصحية والدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت الفروق الدالة لصالح المعلمين .
- العاملين فى القطاع الحكومى والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على جميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية للمقياس لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .
- العاملين فى القطاع العام والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على بعد الضغوط الصحية، وذلك لصالح العاملين فى القطاع العام .
- العاملين فى القطاع العام والمعلمين على أبعاد الضغوط المهنية، والصحية، وضغط الوقت، وتأثير الضغوط لصالح المعلمين .
- العاملين فى القطاع العام والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على أبعاد الضغوط المهنية وضغط الوقت وتأثير الضغوط والدرجة الكلية للمقياس لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .

- العاملين فى القطاع الخاص التقليدى والمعلمين على بعد ضغط الوقت والدرجة الكلية للمقياس لصالح المعلمين .
- العاملين فى القطاع الخاص التقليدى والعاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) على جميع أبعاد مقياس الضغوط والدرجة الكلية للمقياس عدا بعد الضغوط البيئة والمجتمعية لصالح العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) .

مناقشة النتائج :

❖ اظهرت النتائج (جدول ٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية بأبعادهما المختلفة ، وهو ما يعزى إلى أن قلق المستقبل والضغوط النفسية يرتبطان بقصور أساليب التفكير فى مواجهة الأزمات أو الضغوط ، بل وتضخيم المشكلات ، ومن ثم يغلب على الأفراد الشعور بالعجز والإحباط .

وقد سبق أن أكد هذه العلاقة أوترار وآخرون .Otrar et al (٢٠٠٢) ، إبراهيم بدر (٢٠٠٣ أ ، ب) ، كما يتفق هذا مع ما أورده رونالد مولين Molin (١٩٩٠) من صفات الذين يعانون من قلق المستقبل ، حيث يتصفون بالتشاؤم والشك والانفعالية الزائدة والاضطرابات ، والسلبية ، وعدم الشعور بالأمن ، وعدم الثقة فى الآخرين ، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة ، والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

ويرى عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوى (١٩٩٨ : ١٥) أن العصر الحالى يتميز بالتغير السريع الذى قد يصعب على الفرد ملاحقته ، فما يلبث أن يتكيف مع ظرف ما ، وإذا به يواجهة ظروفا أخرى جديدة تفرض عليه بذل مزيد من الجهد لإعادة التكيف معها ومواجهتها ، فضلا عن تعرضه المستمر لكثير من التأثيرات الضارة

مثل الضوضاء، والتلوث، والازدحام، والتنافس، والكفاح من أجل الحصول على مقدرات الحياة، وتعدد الأدوار، وغيرها من التحديات التى قد تعرضه للاضطراب العضوى أو النفسى أو كليهما .

ومن ثم يتعرض الفرد إلى تغيرات معرفية، إضافة إلى تغيرات أكثر أهمية فى مظاهر الضغط والشعور بالانضباط، وهى التغيرات الانفعالية، فى صورة التوتر والغضب والضيق والخوف والتشاؤم والشعور بالعجز، ومن ثم الشعور بقلق المستقبل .

❖ وقد أظهرت نتائج الفرضين الثانى والثالث جدولى (٧، ٨) عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى قلق المستقبل، والضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه محمود عشرى (٢٠٠٤)، وما توصلت إليه سميرة شند (٢٠٠٢)، من عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص القلق تجاه العالم وتجاه الذات، وإن ظهرت فروق لصالح الإناث فى القلق تجاه الأسرة . بينما أشارت نتائج سلوى عبد الباقى Abdel-Baki (١٩٩٨) إلى عدم وجود فروق دالة . غير أن نتائج دراسة كلين Klein (٢٠٠٠)، وإبراهيم بدر (٢٠٠٣ ب)، وبدر الأنصارى (٢٠٠٢، ٢٠٠٣) أظهرت أن الإناث أكثر قلقا، أما نتائج إبراهيم بدر (٢٠٠٣ ب)، ومحمود عشرى (٢٠٠٤)، ومحمود مندوه (٢٠٠٦) فقد أظهرت أن الذكور هم الأكثر قلقا .

وقد يرجع عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الذكور والإناث – فى هذه الدراسة – فى قلق المستقبل، والضغوط النفسية، إلى أن أفراد النوعين يعيشون الخبرات الحياتية نفسها فى العمل أو المنزل أو المجتمع، ويعايشون التطور السريع فى أوجه الحياة، ويشعرون بعدم قدرتهم على متابعته، مما ينشئ لديهم خوف وتشاؤم من المستقبل، وهذا يتفق إلى حد ما مع ما أورده عاشور دياب (٢٠٠٠) من أسباب لقلق المستقبل تتمثل فى قصور الفرد عن التوافق مع المشكلات، أو وجود تفاوت بين مستوى طموحات الفرد وإمكاناته الواقعية، أو تفكك الأسرة ونقص الانتماء الأسرى أو

المجتمعى ، والشعور بالتمزق ، وقصور الرؤية نحو المستقبل ، وضآلة المعلومات أو تشوه الأفكار .

ولا تختلف هذه الأسباب عند الذكور عنها لدى الإناث ، فهما عرضة للشعور بنقص القدرة على ملاحقة التطورات المتلاحقة من حولهما ، سواء فى مجال العمل أو مجالات الحياة عامة ، مما يؤثر على قدرة الفرد على التكيف معها ، فيشعره بالقلق نحو مستقبله . وقد يعزى تباين النتائج إلى اختلاف الأعمار أو المستويات الاجتماعية والاقتصادية أو الثقافية ، ولا تعزى إلى النوع ، فعلى سبيل المثال اختلفت نتائج محمود عشرى (٢٠٠٤) بين العينة العمانية والعينة المصرية .

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الضغوط النفسية ، وهى نتيجة تتفق مع ما سبق أن أسفرت عنه نتائج دراسات حمدى الفرماوى (١٩٩٠) ، وإبراهيم بدر (٢٠٠٣ أ) ، ودافيد فونتانا ورضا أبو سريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣) ، وكوبر وآخرين Cooper et al. (١٩٩٣) ، وعويد المشعان (٢٠٠٣) من عدم وجود فروق تعزى إلى النوع ، بينما أظهرت نتائج عويد المشعان (٢٠٠٠ ، ٢٠٠١) ، وإبراهيم بدر (٢٠٠٣ ب) للعينة السعودية ، أن الإناث كن أكثر شعورا بالضغوط من الذكور .

وقد يرجع عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث إلى أنهما معا معرضين بنسب متقاربة إلى الضغوط النفسية ، فالمرأة العاملة مطالبة بالمساهمة فى الإنفاق على الأسرة تعويضا منها على وقتها المنقضى بعملها بعيدا عن رعاية الأسرة ، ومن ثم فهى تشعر بضغوط أسرية وضغوط اقتصادية وصحية ، كذلك يشعرون بالقدر نفسه من الضغوط المجتمعية لأنهم يعيشون فى مجتمع واحد ، ويعانون من التجاهل لمطالبهم بتوفير المسكن الملائم ، والأسعار المناسبة لقدراتهم ، ومن

ثم يكون تأثر الضغوط عليهم وشعورهم بها بدرجة متقاربة ، ولكن تتباين بتباين الأفراد وليس بتباين النوع .

ويتفق الباحثان مع محمود حمودة (١٩٩٨) فى أن النوع لايعد عاملاً مهماً فى مواجهة الضغوط والتكيف معها ، فهناك ضغوط تحتملها المرأة أكثر من الرجل، وضغوط أخرى يحتملها الرجل أكثر من المرأة .

❖ وقد أظهرت نتائج الفرضين الرابع والخامس جدولى (١٠ ، ١١) وجود فروق دالة بين متوسطى درجات العاملين الدائمين والعاملين المؤقتين فى قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ، والدرجة الكلية للضغوط النفسية وبعض الأبعاد (الأسرية ، الاقتصادية ، الصحية ، والبيئية والمجتمعية) وذلك لصالح العمالة المؤقتة ، أى أن العاملين المؤقتين كانوا أعلى قلقاً من المستقبل ، وأكثر إدراكاً للضغوط النفسية سواء كانت هذه الضغوط أسرية أو اقتصادية أم ضغوطاً بيئية ومجتمعية أو ضغوطاً صحية .

وهو ما يتفق مع ما أسفرت عنه نتائج دراسات مالفين Malvine (١٩٩٥) وتونج Twenge (٢٠٠٠) ، واودرى ورايت Audrey & Wright (٢٠٠٤) من وجود علاقة بين فقد العمل أو التهديد بفقده والشعور بالقلق بشأن المستقبل ، إضافة إلى نتائج محمد البكرى (١٩٩٦) ، وعبد الله عسكر وعبد الرازق (١٩٩٨) فى هذا الشأن .

حيث يعيش العاملون المؤقتون فى اضطراب بسبب الشعور بعدم الأمان الناتج عن الخوف من عدم تجديد التعاقد ، إضافة إلى عدم تمتعهم بمميزات التأمين الاجتماعى أو الصحى أو غيره من المميزات التى يتمتع بها الدائمون ، كما لايتم ترقيتهم مثل زملائهم ، بينما قد يرجع عدم وجود فروق دالة فى الضغوط المهنية ، وضغط الوقت ، وتأثير الضغوط (رغم ارتفاع متوسطات درجات المؤقتين) إلى أن

الممارسات المهنية لكليهما واحدة ، والوقت أصبح ضاغطا على الجميع على السواء بعد أن ساد التعقد كل جنبات الحياة ، ومن ثم فلا اختلاف أيضاً فى تأثير الضغوط.

❖ بينما أظهرت نتائج الفرضين السادس والسابع الجداول (١١ : ١٤) وجود فروق دالة بين درجات الشرائح المهنية المختلفة ، وذلك على قلق المستقبل والضغوط النفسية (جدولى ١١ ، ١٤) وبمراجعة دلالات الفروق واتجاهها باستخدام اختبار توكى (١٢ – ١٤) يتبين ارتفاع متوسط درجات الشعور بقلق المستقبل نحو العالم ونحو الذات ونحو الأسرة وكدرجة كلية لدى أفراد العينة من العاملين بالقطاعات حديثة الخصخصة عن باقى شرائح العينة فى معظم الأبعاد والدرجة الكلية، حيث كان متوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل أعلى من باقى متوسطات العاملين ، وكان العاملين بالحكومة أقل أفراد العينة شعوراً بقلق المستقبل على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية .

وهذه النتيجة وإن كانت تعود إلى مشاعر عدم الأمان التى يبثها رؤساء الشركات التى تم بيعها بالفعل – فأصبحت قطاعاً خاصاً مستحدثًا (خصخصة) – حيث يقومون فور تسلم الشركات بتقليص عدد العمال ، أو يتم الاستغناء عنهم تحت دعاوى المعاش المبكر ، أو النقل إلى أماكن بعيدة عن محل السكن ، مما يجعلهم ينفقون أجورهم فى التنقلات ، أو خفض المميزات التى كانوا يحصلون عليها أثناء تبعيتهم للقطاع العام ، كل هذا يجعل العاملين الباقين فى العمل أكثر شعوراً بالقلق نحو العالم والقلق نحو أنفسهم وأسرهم ، فهم يتخيلون مصائرهم إذا تم الاستغناء عنهم ، فكيف يوفرون متطلبات أسرهم التى عاشت عند مستوى مادى معين وتأقلموا عليه ، وفى الوقت نفسه هم يعايشون أو يسمعون خبرات زملائهم الذين تم الاستغناء عنهم أو أحيلوا إلى المعاش المبكر ، ولم يجدوا فرص عمل ، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة على (١٠٠٠) فرد من الذين تقاعدوا عن العمل وفقا للمعاش المبكر ، فقد وجد أن ٦٦.٤٪ منهم لم يجدوا فرص عمل بعد خروجهم للمعاش ، بينما وجد ٢١.٦٪

منهم فرصة عمل مؤقتة ، ووجد ١٢٪ فرصة عمل دائم (عماد الدين حسن وآخرون ، ٢٠٠٣) .

كما أن العاملين يدركون خطورة فقدهم للعمل سواء من حيث تأثيره على حالتهم النفسية ، حيث يوحز تراثنا الشعبى ذلك فى هذا المثل (الضرب بالطار ولا قعدة الراجل فى الدار) ، أى موته أرحم من بقائه بلا عمل ، ويؤكد ذلك ما توصل إليه خالد الشلال (١٩٩٦ : ٥٩ – ٦٠) من أن المتقاعدين يشعرون بالاغتراب ، واللامبالاة، والسلبية ، والقلق ، وعدم الاستقرار النفسى ، وزيادة الخلافات والتوترات الأسرية ، كما يدركون خطورته من الناحية الاجتماعية ، واحتمالية فقدهم لمكانتهم الاجتماعية ، وهو ما أسفرت عنه نتائج دراسة عماد الدين حسن وآخرون (٢٠٠٣) على عينة من المحالين للمعاش المبكر ينتمون إلى أربع محافظات ، تراوحت نسب شعورهم بتدنى المكانة الاجتماعية بين ٥٩,١٪ ، ٥٦,٩٪ ، ٤٨,٤٪ ، ٢٠,٧٪ .

ومن ثم يتزايد لدى العاملين بالشركات مستحدثة الخصخصة قلق المستقبل والشعور بالضغوط النفسية ، لافتقادهم الأمن الوظيفى ، وقد أشار دافيد فونتانا وأبوسريع Fontana & Abouserie (١٩٩٣) إلى ذلك باعتباره سبباً للضغوط، بينما أسفرت نتائج نبيل كوكالى (٢٠٠٢) أن ٦٠,٦٪ من أفراد العينة قلقون بشأن كسب العيش ، بينما أشار بدر الأنصارى (٢٠٠٤ أ) إلى ارتفاع معدلات انتشار القلق ومستواه فى بعض الدول العربية موضع الدراسة ، وكانت أولى هذه الدول هى مصر تلتها فلسطين ، وقد ربط الباحث بين هذه النتيجة وارتفاع مستوى البطالة فى هذين البلدين . وقد سبق أن افترض جين تونج Twenge (٢٠٠٠) أن التهديد الاقتصادى ، والمنافسة من أجل فرصة عمل ، يثير الشعور بقلق المستقبل ، وهو ما يرتبط بالشعور بالضغوط ، ويتفق مع ما ذكرته حنان الأحمدى (٢٠٠٢) وأودرى ورايت Audrey & Wright (٢٠٠٤) من ارتباط افتقاد الأمن الوظيفى بالضغوط ، وما توصلت إليه

دراسة عمر مصطفى النعاس (٢٠٠٥) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط المهنية تبعا لمتغير الوضع الوظيفى .

كما أظهرت النتائج ارتفاع متوسطات درجات المعلمين فيما يتعلق بقلق المستقبل والضغوط النفسية على الأبعاد والدرجة الكلية ، إلا انه فى معظم الأبعاد لم توجد فروق دالة بين متوسط درجاتهم ومتوسط درجات العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (خصخصة) ، وقد يعزى ذلك إلى ما ذكره طلعت منصور (١٩٩٤ : ٩٢) من أن مهنة التعليم تزخر بضغوط ومقلقات ، وإحباطات متزايدة قد تهدد الصحة النفسية للمعلم ، فالمتطلبات المفروضة على المعلم تتزايد إلى الحد الذى يجعل من الصعب على الشخص العادى أن يحققها برضا وتقبل دون أن يخبر شعورًا بالضغوط والتوتر والشدة ، وما توصل إليه كل من عادل عبد الله (١٩٩٥) وبيترز وفوجارتى Pithers & Fogarty (١٩٩٥) من أن المعلمين أكثر معاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بأصحاب المهن الأخرى ، إضافة إلى أن المعلم يعايش ضغوطاً مجتمعية وإعلامية قد تفوق الضغوط المهنية وما يرتبط بها ، حيث تتعرض صورة المعلم منذ سنوات لتشويه فى كل وسائل الإعلام ، وتشويه آخر من الوزارة التى ينتمى إليها ، ومحاولات لتجريمه ، أو فصله أو نقله حال ممارسته للدروس الخصوصية ، دون محاولات جادة لتحسين أوضاعه .

كما أظهرت النتائج أن العاملين بالقطاع العام أعلى قلقا من المستقبل ، وأكثر شعورًا بالضغوط من العاملين بالحكومة أو القطاع الخاص التقليدى ، حيث يشعرون بأن يد الخصخصة ستمتد إليهم إن عاجلا أو آجلا ، وأنهم معرضون للخبرات نفسها التى مر بها زملاء لهم فى الشركات المخصخصة ، وأنهم أيضاً معرضون لشبح البطالة فى فترة عمرية تتميز بالرغبة فى تحقيق التقدم الوظيفى ، حيث يؤكد فؤاد أبو حطب (١٩٩٨) على أهمية العمل ، وأن المتعطل أو المتقاعد يشعر بالقلق وفقدان الأمن والأمل عند عدم حصوله على عمل ، بل قد يصل الأمر إلى الاكتئاب .

كما أسفرت النتائج عن تميز العاملين بالحكومة والقطاع الخاص – مقارنة بباقى الفئات – بانخفاض متوسط درجاتهم على أبعاد قلق المستقبل ، ودرجته الكلية ، ومعظم أبعاد الضغوط النفسية ودرجته الكلية ، وهو ما يتسق مع منطق الدراسة من أهمية شعور العاملين بالأمن الوظيفى الذى يحقق الاستقرار الأسرى فى بلد يعانى من تزايد نسب البطالة ، حيث يحقق العمل الحكومى فرصة الاستقرار ، الدخل الثابت، الترقى ، المعاش ، العلاج ، بينما يحقق العمل بالقطاع الخاص فرصة الاستقرار المرهون بالتفانى فى العمل ، وهو ما يستثير الدافعية للعمل وتحسين الأداء لتحقيق الترقى ، إضافة إلى ما يقدمه من مميزات للعاملين . ويؤيد هذه النتيجة ما توصل إليه عويد المشعان (١٩٩٣) من عدم وجود فروق بين العاملين فى القطاع الحكومى والعاملين فى القطاع الخاص فى الرضا المهنى ، كما أظهرت نتائج دراسة سوسن عبد الهادى (١٩٩٥) أن العاملين بالقطاع الخاص أكثر رضا من العاملين بالقطاع العام .

ومن ثم يختلف الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية بين العاملين باختلاف مجال العمل هل هى قطاع عام أم قطاع خاص تقليدى ، أم قطاع خاص مستحدث (خصخصة) ، حيث أن كل عمل له طبيعته ومتطلبات خاصة به تختلف عن أى عمل آخر ، بجانب أن الاستقرار والأمن الذى يأتى من عمل قد لايأتى من عمل آخر .

الخلاصة أن افتقاد الأمن يرتبط بقلق المستقبل والضغوط النفسية ، ومن ثم يجب اختيار الأساليب المناسبة للخصخصة بما يتناسب والتوجهات السالبة نحو العمل الحر ، وإطلاق مبدأ المنافسة ، فما زال المصرى يفضل العمل الدائم ، والمعاش ، وذلك حتى يعاد تأهيله لتقبل تلك التغيرات .

توصيات تطبيقية :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية ، يمكن اقتراح مجموعة متكاملة من الإجراءات التى تستطيع أن تسهم فى تخفيف حدة الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية لدى العاملين ، وهى إجراءات يمكن إيجازها فيما يلى :

١- الاهتمام بالتدريب التحويلى لمواجهة متطلبات سوق العمل ، وتحديات التغيير ومن بينها تغير نشاط جهة العمل ، وذلك بديلا عن الإحالة للمعاش المبكر .

٢- التوسع فى برامج تطوير قدرات المعلمين والعاملين .

٣- وضع خطط طويلة المدى ، وتحديد احتياجات سوق العمل من التخصصات المختلفة ، بحيث يرتبط التعليم بحاجات المجتمع .

٤- أن تتضمن المناهج الدراسية ، وبرامج الإعلام الدعوة أو التأهيل لفكرة العمل الحر .

٥- الالتزام بمبدأ العدالة والموضوعية فى تكافؤ الفرص بين العاملين فى مجال النمو والتطور المهنى والتقويم ، وزيادة مهارات العاملين بإتاحة فرص أكبر للالتحاق بالدورات التدريبية التى تدعم تعليمهم المستمر للتقليل من شعورهم بضغوط العمل بغرض زيادة الكفاءة المهنية.

٦- العمل على تخفيف ضغوط العمل للعاملين بتفعيل الاتصال الإنسانى بين المسئولين عن إدارة العمل والعاملين وتحسين عوائد أدائهم الوظيفى والإبداعى ، مع الاهتمام أيضا بجانب تنمية العلاقات الاجتماعية بين العاملين ضمن نطاق العمل الرسمى وغير الرسمى من خلال البرامج والأنشطة ذات الطابع الثقافى الترفيهى ، لتلبية الاحتياجات النفسية الرئيسة من الاحترام وتحقيق الذات .

٧- العمل على عدم التغير الفجائى لأنظمة عمل قائمة ، كتغيير شركات من القطاع العام إلى الخاص (الخصخصة) ، حيث أن هذا التغير المفاجئ يزيد من الضغوط النفسية ومن القلق تجاه المستقبل .

٨- العمل على إشراك العاملين فى اقتراح أو اتخاذ القرار بالتغيير ، حيث أن هذه المشاركة قد تخفف من الشعور بالضغوط الناتجة عن القرارات الفوقية والتى يفاجأ بها العاملون عند التطبيق.

بحوث مقترحة :

استكمالا للجهد الذى بداه الباحثان فى دراستهما الحالية ، وفى ضوء ما توصلا إليه من نتائج ، يرى الباحثان ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات فى المجال نفسه ، حيث تتلخص هذه البحوث المقترحة فيما يلى :

١- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على ضغوط العمل لدى العاملين فى القطاع الخاص المستحدث (الخصخصة) .

٢- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التى تتناول مصادر الضغوط المهنية ، أو العمل على العاملين فى المؤسسات المعلوماتية المختلفة ، وآثارها المحتملة على إنتاجية تلك المؤسسات وجودة الأداء .

٣- دراسة الفروق فى مصادر قلق المستقبل بين المؤسسات الحكومية والقطاعات الخاصة .

٤- دراسة العلاقة بين الرضا الوظيفى وقلق المستقبل لدى العاملين .

المراجـــع

أولا : المراجع العربية

١- إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣أ) : مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعى ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد ٣٨ ، فبراير ، ص ص١٦ — ٢٥ .

٢- إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣ب) : مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعى — دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد ٤٠ ، يوليو ، ص ص٣٣ — ٣٨ .

٣- آدم غازى العتيبى (٢٠٠٣) : الاحتراق الوظيفى لدى العاملين فى قطاع الخدمة المدنية الكويتى وعلاقته بنمط الشخصية (أ) والرغبة فى ترك العمل ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ٣١ (٢) ، ص ص٣٤٨ — ٣٩٠ .

٤- إيمان فوزى (٢٠٠٢) : القلق الوجودى : نحو نموذج شامل للقلق ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٢٦ ، الجزء ٤ ، ص ص٩ — ٧٢ .

٥- بدر محمد الأنصارى (٢٠٠٣) : الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت فى القلق والاكتئاب ، المؤتمر السنوى العاشر لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص١٩٣ — ٢٣٢ .

٦- بدر محمد الأنصارى (٢٠٠٤أ) : القلق لدى الشباب فى بعض الدول العربية، دراسة ثقافية مقارنة ، مجلد دراسات نفسية (رانم) / المجلد ١٤ ، العدد ٣ ، ص ص٣٣٧ — ٣٧٠ .

٧- بدر محمد الأنصارى (٢٠٠٤ ب) : الفروق فى القلق بين طلاب وطالبات الجامعة — دراسة مقارنة فى ستة عشر بلداً عربياً ، المؤتمر السنوى

الحادى عشر لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص٦٧ – ٩٦ .

٨- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة ، زهراء الشرق.

٩- حمدى على الفرماوى (١٩٩٠) : مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر السنوى الثالث للطفل المصرى ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ص ص٤٣٧ – ٤٥٢ .

١٠- حمدى على الفرماوى (١٩٩٧) : ضغوط العمل والاتجاه نحو التدريب لدى المتدربين أثناء الخدمة فى الكويت ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع ، العدد ١٧ أغسطس ، ص ص١٣٩ – ١٥٨ .

١١- حنان عبد الرحيم الأحمدى (٢٠٠٢) : ضغوط العمل لدى الأطباء ، المصادر ، الأعراض ، دراسة ميدانية للأطباء العاملين فى المستشفيات الحكومية والخاصة ، معهد الإدارة العامة ، مركز البحوث، المملكة العربية السعودية .

١٢- خالد أحمد الشلال (١٩٩٦) : الأبعاد الأساسية لظاهرة التقاعد الإرادى المبكر بين الموظفين الكويتيين – دراسة تحليلية سوسيولوجية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٢٤ ، العدد الأول، مجلس النشر العلمى ، ص ص٤٤ – ٧٩ .

١٣- رنا فاضل الجنابى ، زهراء صبيح (٢٠٠٤) : قلق المستقبل لدى المرأة العراقية فى ظل العراق الجديد ، المؤتمر العلمى القطرى الرابع والسنوى الثالث عشر لمركز البحوث النفسية ، جامعة بغداد ، ص ص١ : ٣٧ .

١٤- سلوى عبد الباقى (١٩٩٣) : مسببات القلق خبرات الماضى والحاضر ومخاوف المستقبل ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد ٨ ، جزء ٥٢ ، ص ص١٠٢ – ١٤٥ .

١٥- سليمان الهويش (٢٠٠٠) : العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفى لدى العاملين بمصانع الحديد والصلب بشركة الحديد والصلب "سابك" ، رسالة ماجستير فى العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية .

١٦- سميرة محمد شند (٢٠٠٢) : دراسة قلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيرى الجنس والتخصص ، مجلة كلية التربية – القسم الأدبى ، جامعة عين شمس ، المجلد ٨ ، العدد ٣ ، ص ص١١٢ – ١٨١ .

١٧- سوزان احمد أبو رية (٢٠٠٥) : رؤية الشباب للعمل الحر (دراسة استطلاعية) ، كتاب الأهرام الاقتصادى ، العدد ٢١٨ ، القاهرة ، مؤسسة الأهرام .

١٨- سوسن إسماعيل عبد الهادى (١٩٩٥) : مستوى الدافعية فى الحياة وعلاقتها بالرضا عن العمل فى كل من القطاع العام والقطاع الخاص ، دراسة ميدانية مقارنة ، مجلة دراسات نفسية "رانم" المجلد ٥ ، العدد ٤ ، ص ص٣٠١ – ٣٤٤ .

١٩- طلعت منصور (١٩٩٤) : استراتيجية التربية الخاصة والكفاءات اللازمة لمعلم التربية الخاصة ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد ٢ ، مركز الإرشاد النفسى بجامعة عين شمس ، ص ص٥٩ – ٩٩.

٢٠- طلعت منصور وفيولا الببلاوى (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

٢١- عادل عبد الله محمد (١٩٩٥) : بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسى للمعلمين ، مجلة دراسات نفسية "رانم" ، المجلد ٥ ، العدد ٢ ، ص ص٣٤٥- ٣٧٦ .

٢٢- عاشور محمد دياب (٢٠٠١) : فاعلية الإرشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد ١٥ ، العدد ١ ، ص ص٤٣٦ — ٤٦٦ .

٢٣- عبد الرحمن سليمان الطريرى (١٩٩١) : المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسى من خلال بعض المتغيرات ، حوليات كلية التربية جامعة قطر ، العدد ٨ ، السنة ٨ ، ص ص ٤٣٥ — ٤٨١ ..

٢٤- عبد العزيز الشخص (٢٠٠٦) : مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٥- عبد العزيز الشخص وزيدان أحمد السرطاوى (١٩٩٨) : الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعوقين وأساليب مواجهتها — دراسة ميدانية ، مركز البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

٢٦- عبد الله السيد عسكر وعماد على عبد الرازق (١٩٩٨) : البطالة وحالة القلق والمشاعر الاكتئابية لدى الشباب ، المؤتمر الدولى الخامس لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ١ — ٣ ديسمبر ، ص ص٣٧ — ٧٣ .

٢٧- عبد الله عبد العزيز السمارى (٢٠٠٦) : التوافق المهنى وعلاقته بضغوط العمل فى الأجهزة الأمنية — دراسة مسحية على صف الضباط العاملين

بقوات الطوارئ الخاصة ، رسالة ماجستير فى العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية .

٢٨- عماد الدين حسن ومحمد التابعى ومحمد الندرى وأحمد عبد السلام (٢٠٠٣): الآثار الاجتماعية والاقتصادية المصاحبة لسياسة المعاش المبكر ، الاتحاد العام لنقابات عمال مصر ، المؤسسة الثقافية العمالية، الجامعة العمالية ، قطاع البحوث والتطوير .

٢٩- عماد الدين حسن ومحمد على الندرى وأمانى فاروق وآخرون (٢٠٠٤) : التحولات الاقتصادية والاجتماعية وأثرها فى تغيير قيم واتجاهات الشباب فى مصر نحو العمل الحر ، مركز البحوث والدراسات ، الجامعة العمالية .

٣٠- عمر محمد الخرابشة ومصطفى نورى القمش (٢٠٠٩) : مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات فى المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة البلقاء فى الأردن ، جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد ١ ، العدد ٢ ، ص ص١٣٧ — ١٩٤ .

٣١- عمر مصطفى محمد النعاس (٢٠٠٥) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته ، رسالة ماجستير فى علم النفس ، جامعة ٦ أكتوبر، ليبيا .

٣٢- عوض خلف العنزى ، عويد سلطان المشعان (٢٠٠٦) : خصائص العمل وعلاقته بالاحتراق الوظيفى والأداء الوظيفى لدى الموظفين فى القطاع الحكومى بدولة الكويت ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٦ ، العدد الرابع ، ص ص٦٩٣ — ٧٢٨ .

٣٣- عويد سلطان المشعان (١٩٩٣) : دراسة مقارنة فى الرضا المهنى بين العاملين فى القطاع الحكومى والعاملين فى القطاع الخاص ، مجلة دراسات نفسية (رنم) ، المجلد ٣ ، العدد ٤ ، ص ص٥٦٩ — ٥٩٥ .

٣٤- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠أ) : مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين ، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية ، المجلد ١٦ ، العدد الأول ، ص ص٢٠٣ — ٢٤١ .

٣٥- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠ب) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية لدى المدرسين فى دولة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٢٨ ، العدد ١ ، ص ص٦٦- ٩٦.

٣٦- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠جـ) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٠ ، العدد ٤ ، ص ص٥٠٥ — ٥٣٢ .

٣٧- عويد سلطان المشعان (٢٠٠١) : مصادر الضغوط فى العمل ، دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين فى القطاع الحكومى ، مجلة جامعة الملك سعود ، العلوم الإدارية (١) ، المجلد ١٣ ، الرياض ، ص ص٦٧ — ١١٢ .

٣٨- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٢) : العلاقة بين الرضا الوظيفى وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين فى القطاع الحكومى بدولة الكويت ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، دولة الإمارات العربية ، ص ص١ — ٣٨ .

٣٩- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٣) : مصادر ضغوط العمل لدى المدرسين الكويتيين والمصريين فى المدارس الثانوية بدولة الكويت ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٣ ، العدد ٤ ، ص ص٢٩٣ — ٤٢٣ .

٤٠- عياش سمير معزى العنزى (٢٠٠٤) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين بالمرور بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير فى العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية .

٤١- فتحى شهاب الدين (٢٠٠٠) : بيع القطاع العام ، ج م ع ، طنطا ، دار البشير للثقافة والعلوم .

٤٢- فرج عبد القادر طه وشاكر عطية قنديل وحسين عبد القادر محمد ومصطفى كامل (١٩٩٣) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، الكويت ، دار سعاد الصباح .

٤٣- فؤاد أبوحطب (١٩٩٨) : التنمية البشرية "منظور نفسى" ، مجلة المؤتمر الدولى الخامس لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص١٤٩ — ١٩٢ .

٤٤- محسن خضر (٢٠٠٦) : من فجوات العدالة فى التعليم ، ط٢ ، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية.

٤٥- محمد السيد بخيت (١٩٩٤) : العلاقة بين الضغوط النفسية لدى المعلمين ووجهة الضبط وعلاقتها بتحقيق الذات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٤٦- محمد عبد التواب البكرى (١٩٩٦) : العطالة عن العمل وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى خريجى الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة عين شمس .

٤٧- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦) : أثر كل من العلاج المعرفى والعلاج النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنيا .

٤٨- محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموجرافية عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد ١٧ ، العدد٢ ، يوليو. ص ص٥٤٧ — ٥٩٤ .

٤٩- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٧) : قلق المستقبل ، نشرة أخبار علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٦٧ ، القاهرة .

٥٠- محمد عبد اللطيف أحمد حسين (٢٠٠٤) : مصادر الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٤ ، العدد ٤٣ ، أبريل ، ص ص ١٧٢ — ٢١٧ .

٥١- محمود حمودة (١٩٩٨) : الطب النفسى ، النفس وأسرارها وأمراضها ، القاهرة.

٥٢- محمود شمال حسن (١٩٩٩) : قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ، مجلة المستقبل العربى ، العدد ٢٤٩ ، بيروت : مركز دراسات الوحدة العربية ، ص ص٧٠ — ٨٥.

٥٣- محمود محيى الدين عشرى (٢٠٠٤) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية – دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوى الحادى عشر لمركز الإرشاد النفسى – جامعة عين شمس ، ٢٥ — ٢٧ ديسمبر ، ص ص١٣٩ — ١٧٨ .

٥٤- محمود منده محمد (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسى لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٦ ، العدد ٥٣ ، ص ص٢١٩ – ٣٧١ .

٥٥- ممدوحة سلامة (١٩٩١) : المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية (رنم) ، جزء ٣ ، ص ص٤٧٥ – ٤٩٦ .

٥٦- منال رضا حسان (٢٠٠٩) : الصلابة النفسية فى علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية" ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ٤ ، ص ص١٨٢ – ٢٢٠ .

٥٧- نادية الشرقوبى (٢٠٠١) : مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحتراق النفسى وبعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ع٩٧ ، ص ص٢٧١ – ٣١٣ .

٥٨- نبيل كوكالى (٢٠٠٢) : استطلاع الرأى حول بعض الأوضاع فى الأراضى الفلسطينية ، فلسطين ، المركز الفلسطينى لاستطلاع الرأى .

٥٩- نجاح قبلان القبلان (٢٠٠٤) : مصادر الضغوط المهنية فى المكتبات الأكاديمية فى المملكة العربية السعودية ، الرياض : مطبوعات مكتبة الملك فهد الوطنية .

٦٠- نصر يوسف مقابلة (١٩٩٦) : العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسى لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس ، عدد ٣٩ ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص ص١١٠ – ١١٩ .

٦١- هدى جعفر حسن (٢٠٠) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول ، يناير ، ص ص٨٣ – ١١١ .

٦٢- هنية محمود السباعى (٢٠٠٦) : ضغوط العمل : مستوياتها ومصادرها واستراتيجيات إدارتها لدى الإداريات والفنيات السعوديات العاملات فى الجامعات السعودية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

٦٣- يوسف ابو حميدان ومحمد إلياس العزاوى (٢٠٠١) : تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضى – الحاضر – المستقبل) وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين بجامعة مؤتة ، مجلة جامعة دمشق ، مجلد ١٧ ، العدد الثانى ، سوريا ، ص ص١١٩ – ١٤٣ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

1- Abd El-Baki, Salwa (1998) : Sources of anxiety and tension in university students- A case study for Egypt. The 19th International Conference, Istanbul, Yurki, 10 – 17, pp. 369 – 379.

2- Audrey, L. & Wright, W. (2004) : High anxiety counscling the job insecure client. Journal of Employment Counselling, Vol. 41, No. 1, pp. 2 – 19.

3- Beck, Aron (1972) : Cognition, anxiety and psychological disorders. In C.D. Spelberger (FED) Anxiety : Current trends in theory and research, (New York, Academic Press, pp. 343 – 354.

4- Beck, Aron (1976) : Cognitive therapy and the emotional disorders, New York : International University Press.

5- Benjamin, Harold (1987) : Psychology. New York : Macmilan.

6- Cartwright, Susan & Cooper, Cary (1998) : Managing work place stress. Sage publication.

7- Conley, Anne Katherine (2001) : Post traumativ stress disorder (P.T.S.D) Symptomatology and future oreientation implications for predicting adolescent delinquency / aggression. Diss. Abst. Inter., Section B, Vol. 62, No. 2, p. 478.

8- Cooper, Cary (1981) : The stress check coping with stresses of life and work. New Jersey : Englewood Cliffs.

9- Farbarm B.A. (1991) : Crisis in education stress and burnout in the American teacher, San Francisco : Jossey – Bass.

10- Flynn, Michael (2000) : Trauma, stress life events and future orientation in a community population of older adolescents. Diss. Abst. Inter., Vol. 61, No. 2, p. 768.

11- Fontana, David & Abouserie, Reda (1993) : Stress levels, gender and personality factors in teachers. British Journal of Educational Psychology 63, pp. 261 – 270.

12- Freeman, Arthur & Reineck, Mark (1995) : Cognitive therapy, in German, Alan S. Gurman & Stanley B. Messer (1995) : Essential psychotherapies – theory

and practice, New York : The Guildord Press, pp. 182 – 225.

13- Kahn, H. & Cooper, Cary (1993) : Stress in dealing room : High performance under pressure, London Biddles Ltd. Guilford and King's Lynn.

14- Kaplan, Robert M. & Sallis James F. & Patterson, Thomas L. (1993) : Health and human behavior, New York : McGraw – Hill, Inc.

15- Klein, Kate Watkins (2000) : Object relations and futurity the relationship between international meaning systems and future orientation. Diss. Abst. Inter. Vol. 61, (1-B), p. 537.

16- Lazarus, Richard & Cohen, J.B. (1977) : Emvironment stress : Human behavior and environment, New York : Plenum.

17- Lynd Stevenson, Robert M. & Rigano, Lydia M. (1996) : Threat expectancy mediates the relationship between attributional style for negative outcomes and anxiety. Cognitive Therapy & Research. Vol. 20(6), pp. 637 – 651.

18- May, Rollo (1977) : The meaning of anxiety, New York : Norton Company, Inc.

19- Malvine, W.J. (1995) : Job insecurity, a chronic psychological threat : Antecedents, and consequences, Diss. Abst. Inter. B. Vol. 56, p. 5210.

20- Molin, Ronald (1990) : Future Anxiety : Clinical issues of children in the latter phases of foster carc, Child &

Adolescent Social Work Journal, Vol. 7, No. 6, pp. 510 – 512.

21- Otrar, Mustăfa, Eks, I. Halili; Dilamc, Bulent & S. ikin, Ahemi (2002) : The sources of stress, coping and psychological well-being, Turkic and Melative Societies Sudents in Turkey. Educational Sciences, Theory and Practice, Vol. 2(2), pp. 473 – 506.

22- Park, James (1995) : Our existential predicament : Loneliness, Depression, Anxiety and Death. New York, Existential Books.

23- Pithers, R.T. & Fogarty, G.J. (1995) : Occupational stress among vocational teachers, British Journal of Educational Psychology. 65 : pp. 3 – 14.

24- Rappaport, Herbert (1991) : Measuring defensiveness against future anxiety: Telepression. Current Psychology : Research & Reviews, Vol. 10(1-2), pp. 65 – 77.

25- Rutter, Michael (1983) : Stress, coping and development: Some issues and some questions. In Norman Garmezy & Rutter (Eds.) Stress, coping and development in children, New York: Mc-Graw Hill Bpol Company, pp. 1 – 40.

26- Seaward, Brain (1993) : Managing stress. (2nd Ed.), Sudbury: Jones and Bartiett.

27- Selye, Hans (1984) : The stress of life. (2nd) New York, Mc-Graw-Hill.

28- Swogger, Glem (1981) : Toward understanding stress. A map of the territory. Journal of School Health, Vol. 13, No. 1, pp. 29 – 33.

29- Tikoo, Minakshi (1994) : The 1989-90 migration of Kashmiri Pandits: Focus on children. Psychological Report. Vol. 75 (1, Pt1), pp. 259 – 163.

30- Tuten, T.L. & Neidermeyer, P.E. (2004) : Performance, satisfaction and turnover in call centers: The effects of stress and optimism. Journal of Business Research, 57, pp. 26 – 34.

31- Twenge, Jean, M. (2000) : The age of anxiety? Birth cohort-change in anxiety and neuroticism 1952 – 1993. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 79 (6), pp. 1007 – 1021.

32- Zalesk, Zbigniew (1994) : Personal future in hope and anxiety perspective, In Zaleski, Zbigniew (Ed.). Psychology of future orientation, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL., pp. 173 – 194.

33- Zaleski, Zbigniew (1996) : Future anxiety concept, measurement and preliminary research. Personality and Individual Differences. Vol. 21, No. 2, pp. 165 – 174. http://www.hrilfo.net/egypt/ae/

ملحق (١)

مقياس الضغوط النفسية

إعـــــــداد

أ.د/ سميرة محمد إبراهيم شند
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة عين شمس

د. محمد إبراهيم محمد الأنور
مدرس علم النفس
الجامعة العمالية – فرع الزقازيق

البيانات الأولية :

الاسم : ..... السن : .....

الحالة الاجتماعية : ..... عدد أفراد الأسرة : .....

المؤهل : ..... العمل : .....

سنوات الخبرة : ..... دخل الأسرة : .....

التعليمـــــات

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات ، والمطلوب منك قراءة كل عبارة من هذه العبارات جيداً ، وإبداء رأيك فى كل منها من حيث انطباق مضمونها ومعانيها بالنسبة لك أم لا.

١- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا ضع علامة (√) تحت خانة (تنطبق غالبا) .

٢- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (√) تحت خانة (تنطبق أحيانا).

٣- إذا كانت العبارة تكاد لا تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت خانة (تنطبق نادرا)

لاحظ أن المطلوب منك هو وضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة ، مع ملاحظة أنه لاتوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن المطلوب هو إبداء رأيك فى كل عبارة من العبارات التالية :

وفى كل الأحوال فإن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم فى غير أغراض البحث العلمى ..

وشكرا على حسن تعاونك .

الباحثان

مقياس الضغوط النفسية

م	العبارات	الاستجابة		
		تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا
١	تؤرقنى مشكلات أفراد أسرتى			
٢	أشعر أنى قد أفقد عملى فى أى لحظة			
٣	أعانى من صعوبة تدبير التزاماتنا المادية			
٤	يضطرنى شعورى بالضغط إلى التدخين أو التعاطي			
٥	تزيد وسائل الإعلام من قيم استهلاك الأسرة			
٦	أهرب إلى النوم لكثرة الأعباء والمشكلات			
٧	يتسبب شعورى بالضغوط فى نقص قدرتى على التركيز			
٨	أشعر أن أسرتى لاتعيرنى الاهتمام الكافى			
٩	تمت مجازاتى بالخصم من راتبى بدون وجه حق			

م	العبـــــــــــارات	الاستجابة		
		تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا
١٠	يضايقنى تزايد أعباء المجاملات الاجتماعية			
١١	اضطر لاستخدام بعض المهدئات لشعورى بالضغط			
١٢	ظروفى المعيشية غير مستقرة			
١٣	احتاج لمزيد من الوقت لإنجاز مهامي			
١٤	تزداد أخطائى نتيجة شعورى بكثرة الضغوط			
١٥	يحزننى وقوع أحد أفراد أسرتى فى مشكلة			
١٦	علاقاتى فى العمل ليست على ما يرام			
١٧	أعانى من تزايد تكلفة تعليم أولادى			
١٨	حالتى الصحية تعوقنى عند أداء مهامى اليومية			
١٩	نعيش تناقضات اجتماعية كثيرة			
٢٠	أفتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتى			
٢١	أشعر بالقلق والتوتر نتيجة لتزايد الضغوط			
٢٢	اهتمام زوجتى (زوجى) بى غير كافى			
٢٣	يطلب منى رئيسى أعمال خارج مهام وظيفتى			
٢٤	أعانى من عدم وجود مصدر للدخل غير عملى			
٢٥	عملى لايقدم الرعاية الصحية المناسبة لأسرتى			
٢٦	يضايقنى أننا أصبحنا نقول ما لانفعل ونفعل ما لا نقول			
٢٧	أجد صعوبة فى الذهاب مبكرا للعمل			

م	العبـــــــــــارات	الاستجابة		
		تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا
٢٨	كثرة الضغوط تشعرني بالعجز ونقص القدرة			
٢٩	افتقر إلى الدعم والمساندة من الزوجة (الزوج)			
٣٠	يضايقني ترقية من هم أقل كفاءة مني			
٣١	اضطر للاقتراض من الآخرين			
٣٢	اضطر للعلاج الخاص لعدم وجود خدمة جيدة بالتأمين			
٣٣	أجد صعوبة في القيام ببعض المجاملات الاجتماعية			
٣٤	أنام وقتا غير كاف لراحة جسدي			
٣٥	أعاني من اضطراب النوم عند تزايد الضغوط			
٣٦	نتعرض لقرارات تعسفية في العمل			
٣٧	نعمل ساعات زائدة ولا نتقاضى المقابل المادي			
٣٨	يربكني تزايد الأسعار بشكل مستمر			
٣٩	أعاني من مرض السكر			
٤٠	أشعر بعدم الأمان بسبب عدم وضوح السياسات			
٤١	يضطرني ضغط الوقت إلى استخدام بعض المهدئات			
٤٢	تقل قدرتي على اتخاذ القرارات عند تزايد الضغوط			

م	العبـــــــــــارات	الاستجابة		
		تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا
٤٣	اشعر أن علاقتى الأسرية غير موفقة			
٤٤	يزعجنى تناقض مطالب الرؤساء والزملاء والمرؤوسين			
٤٥	أتقاضى راتبا غير مناسب لايكفى احتياجاتى			
٤٦	أعاني من الضغط المرتفع			
٤٧	يشكل الزحام ضغطا على أعصابى			
٤٨	ظروف العمل لاتحقق لى فرص الاسترخاء			
٤٩	أصبح عصبيا نتيجة لكثرة الضغوط			
٥٠	يضايقنى عدم قدرتى على تلبية احتياجات أسرتى			
٥١	لايحقق عملى فرص الترقى أو التقدير الكافى			
٥٢	أجد صعوبة فى علاج أفراد أسرتى لضيق ذات اليد			
٥٣	تعاودنى آلام القولون العصبى			
٥٤	يوسفنى افتقادنا روح التعاون والتكافل فى العمل			
٥٥	يربك حياتى أى تغيرات فى بيئة العمل			
٥٦	أفقد إقبالى على الحياة نتيجة شعورى بالضغط			
٥٧	يسبب لى الأولاد كثيرا من المشاكل			
٥٨	بيئة العمل (الإضاءة- التهوية- درجة الحرارة) غير جيدة			
٥٩	أهمل مظهرى الشخصى لتدبير احتياجات الأسرة			

م	العبـــــــــــارات	الاستجابة		
		تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا
٦٠	أعانى من مرض مزمن			
٦١	أقوم بأشياء مغايرة لقيمى ومبادئى لأستمر فى العمل			
٦٢	يضايقنى عدم الالتزام بالمواعيد لضيق الوقت			
٦٣	أفقد شهيتى للطعام عند تزايد شعورى بالضغط			
٦٤	ابنى (ابنتى) متعثر فى الدراسة			
٦٥	عملى مرهق ويستغرق ساعات طويلة			
٦٦	أضطر لتأخير سداد بعض التزاماتى المادية			
٦٧	نفتقد الاشتراك فى التأمين الصحى			
٦٨	ظروفى المعيشية غير مستقرة			
٦٩	أشعر بنقص قدرتى على تنظيم وقتى بشكل جيد			
٧٠	يزداد شعورى بآلام المعدة عند تعرضى للضغوط			