بحث بعنوان

الضغوط الحياتية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي

Life Pressures And Their Relationship To Professional Future Anxiety Among University Youth

إعداد

أحمد سعد أحمد النحاس

مدرس مادة

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة حلوان

2024

أولا: مشكلة الدراسة:

يعتبر الشباب المحور الاساسي التي يعتمد عليه المجتمع باعتباره القوه المنتجة وهم القادرون على دفع عجله التنمية ومصدر التجديد والتغيير من خلال مشاركته في مسئوليه تحقيق اهداف المجتمع ومن هنا كان اهتمام المجتمعات برعاية الشباب وتقديم الخدمات المتكاملة لهم ويزداد الاهتمام بالشباب الجامعات لإعدادهم وتهيئتهم لقياده المجتمع في المستقبل في كافه مجالات الحياه بإتاحة الفرص امامهم ليتشاركو في صناعه القرارات التي تتصل بحياتهم داخل الجامعة تمهيداً للمشاركة الفعلية في صنع القرارات الخاصة بهم بعد تخرجهم.**(فهمي،2011،ص240)**

وقد بلغ اجمالي عدد الطلاب المقيدين بالجامعات الحكومية حوالي ثلاث ملايين منهم (50.8%) ذكور ، (49.2%) إناث وذلك طبقا لبيانات النشرة الثانوية للتعليم العالي عام 2021.(**الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء، 2021، ص 48)**

وفى ذات السياق تعد مرحلة الشباب من أهم مراحل العمر التى تتميز بخصائصها النفسية والاجتماعية والسلوكية التى تتنوع بين الخصائص الايجابية والخصائص السلبية ، فبالرغم من أنها تمثل القوة والقدرة على التعلم والانتاج وامتلاك الطموح والرغبة في التطور ، وفى نفس الوقت تعانى من العديد من الضغوط المرتبطة بخصائص النمو والظروف المحيطة بهم.

فضغوط الحياة تختلف عن التحديات في معناها وفي تأثيرها العاطفي فالضغوط الحياتية تمثل الألم أو الشعور بالمرض وترتبط بالإحساس بكون الإنسان في خطر أما التحديات فهي تشمل خبرة وفرصة للنمو مع مشاعر إيجابية والبعض قد يعتبر قضايا الحياة ضغوطاً والبعض الآخر يراها إذًا تحديات، والجماعة الأخيرة لا تسعى إلى الحصول على خدمات الخدمة الاجتماعية إلا إذا فشلوا في مواجهة التحديات(حبيب، حنا ، 2016، ص250).

وفى دراسة استهدفت تحديد الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية واستراتيجيات مجابهتها لطلبة كليات الطب بماليزيا ، أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ، وكان فى مقدمة الضغوط الخارجية التى يعانى منها الطلاب الضغوط الأكاديمية ، بالإضافة إلى عدم توفر التفهم الكامل لدى أسرهم لطبيعة دراسة الطب ومتطلباتها وما يترتب على ذلك من موارد مالية ، بينما تمثلت الضغوط الداخلية فى الاضطرابات النفسية والحساسية الزائدة(Yusoff,2011).

وقد تعددت الضغوط الخارجية التى تؤثى على الشباب الجامعي وما يترتب عليها من ضغوط داخلية ، وفى هذا السياق أظهرت نتائج إحدى الدراسات التى أجريت على عينة من طلبة الجامعة بكليتى الآداب وإدارة الأعمال بمدينة منقباد بالهند تتكون من 123 طالباو77 طالبة الذى تتروح أعمارهم بين 18-21عام أن أهم الضغوط الخارجية التى يعانون منها تتمثل

فـى أربعـة فئـات هـى الضـغوط الأكاديميـة والاجتماعيـة والأسـرية والاقتصـادية ، بينمـا أظهـرت النتائج أن أكثر الضغوط الداخلية أو أعراض الضغوط تمثلت فى افتقاد الثقة بالنفس ، والشعور بالوحدة ، والقلق والتوتر والسلوكيات العدوانية والانسحاب ، كما كان هناك تأثيرات واضحة على المستوى الدراسي للطلاب (Devi,Mohan,2015).

كما أظهرت نتائج دراسة كلاً من جعيص والحديبى (2014) والتى تم تطبيقها على عينة من الذكور والاناث عددها 410 مفردة ، أن من أكثر الضغوط الخارجية التى يعانى منها طلاب مرحلة الدبلوم العام بكلية التربية جامعة أسيوط تمثلت فى الضغوط التعليمية والضغوط الأسرية والضغوط المهنية وماترتب على ذلك من ضغوط داخلية تمثلت فى قلق المستقبل والشعور بالغضب وفقد الدافعية للأنجاز . وفى دراسة أخرى قام بها العيساوى (2018) والتى تم تطبيقها على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الأنبار بالعراق تبين أن أهم الضغوط الخارجية التى يعانى منها الطلبة تتمثل فى الضغوط الدراسية والتى من أمثلتها ضعف مستوى الارشاد الأكاديمى بالجامعة وانخفاض مستوى أعضاء هيئة التدريس وسوء معاملتهم للطلاب ، وافتقار المناهج الدراسية لأساليب التفاعل والتشويق ، كما تضمنت أيضا الضغوط الاجتماعية والتى أهمها التفكك الأسرى ، وبعد السكن عن مكان الدراسة ، ونقص القدرة على التفاعل مع الزملاء داخل الجامعة، هذا بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية التى يواجهها الطلاب ، أما من أهم الضغوط الداخلية التى يعانى منها الطلاب الشعور بالاكتئاب والوحدة والغضب الشديد ، والخوف من المستقبل.

وفى نفس السياق هدفت دراسة عبدالموجود(2019) إلى إعداد مقياسين لضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة ، أحدهما للضغوط الخارجية والأخر للضغوط الداخلية، وبناء على نتائج التقنين أصبح المقياس الأول يتكون من 40 بندا موزعاً على خمسة أبعاد والمقياس الثانى يتكون من 62 بندا موزعا على خمسة أبعاد أيضاً ليصبح المقياسين صالحين للتطبيق فى البيئة المصرية.

وبالإضافة للضغوط الحياتية الاجتماعية يعاني الشباب الجامعى من الضغوط النفسية التى تتنوع ايضا بين الاحباط والاكتئاب الذي يلازمهم نتيجة اعاقتهم والمتعلقة بالنظرة الدونية والعجز النفسي لعدم قدرتهم على قضاء احتياجاتهم بأنفسهم **(بشير , كروم ,2021 , ص. 109)**.

وبينت دراسة **سعد (2020)** تنوع الضغوط الحياتية التي يتعرض لها المعاقين حركيا ما بين (الضغط النفسي – الضغط الاجتماعي – الضغط التربوي) ، كما ان الذكور أكثر عرضه من النساء للإعاقات الحركية حيث بلغت نسبتهم (66.7٪) وذلك نتيجة للحوادث والاصطدامات عن النساء ، مما يؤدي غالبًا إلى إعاقة حركية.

واستنتجت دراسة **محمود (2018).** وجود فروق بين الذكور والإناث علي أبعاد الضغوط الحياتية(الأسرية – التعليمية – الاجتماعية – النفسية) لصالح الذكور .

ويواجه الفرد الضغوط بأساليب متنوعة بعضها ايجابي او سلبى منها البحث عمن يساعده ، التفكير المنطقي ، افكار قهرية ، العلاقات الاجتماعية ، اللامبالاة ، الاتجاه لأنشطة جديدة ، القلق ، تجنب المواقف ، ومن الاساليب الشائعة لمواجهه الضغوط ما يلى :

(عبد المعطى،2006، 60)

- طلب المساندة الاجتماعية : وهى تشمل محاولات الفرد للبحث عمن يساعدهن ويساندهن ويقدم لهن العون في محنتهم .
- العمل من خلال الحدث : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل ، وذلك من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث ، مما يمكن مساعدته على التعامل معه ، ومع غيره من الاحداث .
- الالحاح والاقتحام القهري : ويشمل هذا الاسلوب مدى تداخل الافكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصوره قهرية ، وتكرار الاحلام المضطربة والمرجات المؤلمة من الاحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرار منها .
- العلاقات الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد لإيجاد متنفس عن الاحداث التي مر بها في علاقاته مع الرفاق والاصدقاء القدامى والجدد والاهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الاحداث الصادمة .
- التجنب والانكار: وهى محاولة تجاهل الموقف الضاغط واظهار مشاعر اللامبالاة في محاولة هروبيه من الحدث .
- الالتفاف الى اتجاهات وانشطة اخرى: وهى محاولة الفرد لتنظيم حياته من جديد بعد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ، والتفكير في اشياء جديده في الحياه .
- تنمية الكفاءة الذاتية : وتشمل قيام الفرد بتكريس جهوده لأنشطة جديدة ترضى نفسه وتشعره بالكفاءة والرضا.

ونظرا لأن النظرية الايكولوجية في تحليلها للضغوط الحياتية تهتم بالتأثير المتبادل بين الفرد والبيئة المحيطة ، فالتحولات في نمط الحياة والعلاقات الاجتماعية وأنماط المشاركة يمكن أن تساهم في تغيير دوافع واتجاهات وقيم الفرد مما يتطلب اعتماد الممارسة المهنية على نظرة أكثر

شمولية في التعامل مع المشكلات المعاصرة , حيث تنظر النظرية الأيكولوجية الى الانسان علي أنه نتاج حتمي لبيئته، فمنها انبعث وفيها يعيش واليها سيعود مهما كانت قدراته ومواهبه او عجزه وقصوره، ولذلك لا يمكن دراسة السلوك البشرى بمعزل عن البيئة التي يعيش فيها **(Adolph, , 2019, p188)** .

وذكر **مؤيد (2010)** أن الشباب الجامعي يسعى جاهدا للتخرج من الجامعة بهدف الحصول على فرصه عمل يضمن بها استقراره ومكانته داخل المجتمع وتكوينه اسره في المستقبل باعتباره انسانا من حقه العيش وبالتالي فان التفكير المستمر قد يؤدي الى حاله من القلق والتوتر وهذا ما يسمى بقلق المستقبل المهني . وقلق المستقبل المهني كأبرز المشكلات التي تسيطر على ادراك الشباب والمجتمع بصوره خاصه لما لها من انعكاسات على غيرها من المشكلات باعتبار العمل هو الاساس الذي يبحث عنه الشباب فهو اساس التقدم و له اثره القوي على الاتزان النفسي والشعور بالأمن والثقة بالنفس ووسيله لاكتساب مكانته في المجتمع، كما ان خبرات القلق المهني شائعة بشكل خاص بين طلاب الجامعة بغض النظر عن خلفياتهم العرقية والثقافية ، يمكن ان تساعد قدر معين من الافراد على الاستعداد للمهام المتعلقة بالعمل ومع ذلك اذا كان القلق شديدا و مفرطا فانه لن يكون مفيدا وقد يؤدي الى ان يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيار العقلي والبدني مع الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام اساليب الاجبار والاكراه في التعامل مع الاخرين.(**pisarike, powll** ,2017,p112 **)**

ويمثل التخطيط للمهنة كالتقدم لمهنة ومحاولة تأمينها بعد التخرج من اكثر مصادر الضغط التي يعاني منها الشباب الجامعي اثناء وبعد التخرج وغالبا ما يسجل الطلاب مستوى مرتفع من القلق حول مستقبله المهني وهذه المخاوف تزداد كلما قلت فرص العمل.**(kanayo,2018,p60)**

كما ذكر **عبدالحميد (2021)** أن قلق المستقبل المهني يعد من العوامل التي تؤثر على حياه طلاب الجامعة وذلك لما تشكله المهنة والدراسة من اهميه في حياه الفرد فهي تضمن له سبل العيش الكريم من خلال الاستقرار المالي وتوفير الاحتياجات الشخصية والتي من خلالها يستطيع تكوين الأسرة والانفاق عليها .

فارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الافراد يمكن ان يؤثر على قدره هذا الفرد على الانجاز وتحقيق الاهداف. **(المقبالي ، 2021، ص 250)**

وذكر شقوره (2012) أن الطالب لديه قدر من المرونة النفسية اي يجد طرق جديده لإشباع رغباته تبعا لأى ظروف تواجهه ولديه القدرة على الحصول على مهنه تساعده على مواجهه المواقف الضاغطة والتفاعل الايجابي معها. كما يؤثر قلق المستقبل المهني في حياه الفرد و سلوكه وشخصيته بشكل سلبي مما يؤدي الى فشله وعجزه عن تحقيق اهدافه وطموحاته مستقبلا ومن ابرز تلك التأثيرات السلبية الاعتماد على الاخرين عدم القدرة على التخطيط للمواقف

الحياتيــة المختلفــة والاتجــاه السـلبي نحــو العمـل، تـدني فــي تقـدير الـذات ، تـدني مسـتوى الطموح.(**المومني ، نعيم ، 2013، ص 173)**

ويعتبر القلق المستقبلي من السمات الرئيسية نتيجة للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية ويظهر بشكل متزايد بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة ولكن بسبب الخوف من قلة فرص العمل مما يؤثر على الالتحاق بتخصصاتهم.**(hammad, 2016,p54)**

وتوصلت **دراسة حماد (2016) hammad** الى وجود علاقه سلبيه بين قلق المستقبل المهني والتخصص وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في متغير قلق المستقبل لدي طلبه التخصصات الإنسانية بين الجنسين لصالح الذكور وهناك فروق ايضا على متغير التخصص لصالح طلبه التخصصات العلمية. واشارت دراسة **درويش وسرحان واخرون (2021) darwish ، sarhan** الى وجود علاقه ايجابيه بين قلق المستقبل المهني والضغوط الأسرية لدي الشباب الجامعي وتوصلت النتائج الى ان هناك مستوى عالي من قلق المستقبل المهني لدى الطلاب حيث توجد فروق ذات دلاله احصائية في قلق المستقبل المهني في متغير السنه الدراسية لصالح طلاب الفرقة الرابعة ولم يكن هناك فروق ذات دلاله احصائية في قلق المستقبل المهني بسبب الجنس بين الطلاب. كما أشارت **دراسة بكار(2016)** التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبه جامعه تلمسان وأثر كل من متغيري الجنس والكلية على مستوى قلق المستقبل المهني و توصلت الدراسة الى ان افراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني ، ولا يوجد فروق داله احصائيا فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص.

اشارت **دراسة الغافري (2020)** الى تحديد العلاقة بين تأكيد الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة و توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الذكور والاناث فى مستوى ابعاد قلق المستقبل المهني وكذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى ابعاد مقياس قلق المستقبل المهني لمتغير التخصص .

وأشارت دراسة **مافتي وهولمان (2021) maftei، Holman** ان الافراد التي لديها مستوى اعلى من الكفاءة الذاتية وتقدير الذات لديه مستوى اقل من قلق المستقبل المهني والعكس صحيح وتوصلت النتائج الى ان طلاب الجامعة كانوا على مستوى عالي من قلق المستقبل المهني نتيجة خوفهم من الازمات و ضغوط الحياه مثل انتشار الأوبئة (فيروس كورونا المستجد) نظرا لان الخوف يؤدي الى انخفاض في تقدير الذات فبالتالي يزيد من قلقهم على المستقبل المهني.

واشارت دراسة **مخيمر ، الوزنياني(2018)** الى تحديد العلاقة بين قلق المستقبل المهني و فاعليه الذات الأكاديمية و الدافع للإنجاز الاكاديمي لدي طلبه جامعه ام القرى وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلاله إحصائية في جميع ابعاد قلق المستقبل المهني بين طلاب التخصصات الإنسانية وطلاب التخصصات العملية وذلك لصالح التخصصات الإنسانية.

كما اشارت دراسة **سالم (2006)** الى التعرف على علاقه قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة بمتغيرات الجنس والتخصص والسنه الدراسية و توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل المهني في متغير الجنس لصالح الذكور وكذلك وجود فروق دالة احصائيا على متغير التخصص لصالح التخصصات الأدبية و في ضوء السنه الدراسية لصالح الفرقة الرابعة.

واشارت دراسة **دباغ ، الخير(2020)** إلي تحديد العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لطلاب الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة الى انه لا توجد علاقه دالة احصائيا بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدي طلاب الجامعة ، كما لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق المستقبل المهني بين الجنسين وكذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي.

ويختلف قلق المستقبل المهني عن القلق الاجتماعي في أن القلق الاجتماعي كعامل أساسي هو الرغبة في تقديم صوره ايجابيه عن الذات للأخرين واظهار القدرات المحتملة للفرد لأداء المهام بينما قلق المستقبل المهني يتطلب من الافراد التركيز على انفسهم من خلال المراقبة والتفكير الذاتي ومراقبه انفسهم ومدى ملائمتهم في عالم وظيفي غير مؤكد.(**shing**, **lee**,2019,p110)

وأوضحت ايضا دراسة **مافتي وهولمان (2021) Maftie,Holman** أن وعي الافراد بانهم مسؤولون في نهاية المطاف عن اختيار التخصص يوفر لهم مجالا لتحقيق حياه حقيقيه وذات هدف واضح . كما تبين ان من اهم اسباب قلق المستقبل المهني هو وجود تشوهات معرفيه ووجود عدد من الافكار السلبية التي تهزم الذات وكذلك المقارنات الاجتماعية بين الطلاب وبعضهم البعض من حيث قدراتهم و خبراتهم ومهاراتهم، واشارت ان هؤلاء الطلاب لديهم تشوهات معرفيه وعمليات تفكير غير دقيقه حول مهاراتهم وادائهم لمستقبلهم والتنبؤ السلبي فيما يتعلق بعواقب ادائهم الاكاديمي مما ادى الى تفاقم مشاعر قلق المستقبل المهني. **(Maftie,Holman, 2021,p7)**

وهذا ما اشارت اليه **مافتي وهولمان (2021) Maftie,Holman** ان الطلاب الذين لديهم قلق مستقبل مهني لديهم نقص في التوجيه الوظيفي طوال دراساتهم الجامعية وهذا النقص يرجع الى نقص في المعلومات حول المهن وحول عمليه التطوير الوظيفي.

وان هذا القلق يقلل من عمليه صنع القرار الوظيفي للعديد من طلاب الجامعات لذلك يجب تعطيل انماط التفكير غير العقلاني و تصحيح التشوهات المعرفية وممارسه الاسترخاء التدريجي. **(Pisarike, Rowell ,et al,2017,p352)**

واكدت ايضا دراسة **سيث و ديبرا (2020) Debra ,Seth** على وجود ارتباط قوي بقلق المستقبل المهني بالتفكير السلبي وابعاد واتخاذ القرارات المهنية حيث تساهم الافكار السلبية في انخفاض مستويات القرار والرضا عن اختيار المهنة وتؤثر سلبا على الكفاءة الذاتية للفرد.

كما اشارت دراسة **أحمدي وسالمي (2015)** الى تحديد العلاقة بين مستوى قلق المستقبل المهني والافكار العقلانية واللاعقلانية لدي الطلبة و توصلت الدراسة الى وجود علاقه ارتباطيه ذات دلاله إحصائية بين قلق المستقبل المهني والافكار اللاعقلانية لدي الطلبة الجامعيين وان مستوى قلق المستقبل المهني لدي الطلبة كان مرتفعا ، وكذلك وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الاناث على مقياس قلق المستقبل المهني ، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني على متغير التخصص.

وبناء على ما سبق وفقا للنظرية المعرفية فإن هناك تفاعل متبادل بين ما يفكر فيه الطالب وما يشعر به وكيف يتصرف ومن ثم فإن افكاره السلبية تجاه وضعة المهني بعد التخرج تؤثر على قراراته وكفاءته الذاتية .

اشارت دراسة **الجريرى ، الشافعي (2020)** الى ان طلاب الجامعة لديهم مستوى عالي من القلق المتعلق بإمكانية الحصول على مهنه بعد التخرج وهناك فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني في متغير التخصص لصالح طلبه التخصص الانساني كما تبين عدم وجود فروق بين الذكور والاناث على متغير الجنس.

توصلت **دراسة زقاوة (2013)** الى وجود فروق داله في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والاناث وكانت لصالح الذكور، وبينما لم تظهر اي فروق داله في مستوى قلق المستقبل ترجع الى متغير التخصص المهني.

كما اظهرت نتائج **دراسة شند والانور(2006)** وجود علاقه ارتباطيه ايجابيه بين قلق المستقبل والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

ومما سبق يتضح أن طلاب الجامعة خاصة بالصف الرابع من الذكور والاناث يعانون من قلق المستقبل المهني بسبب كثرة الخريجين من مختلف التخصصات وقلة فرص العمل المتوفرة في سوق العمل وما يصاحب ذلك من افكار لا عقلانية تشاؤمية ، فالمهنة تمثل جانبا مهما في حياة الفرد فهي تلبي احتياجاته المختلفة وتشعره بالقيمة الاجتماعية وتأكيد الذات مما يساهم في تحقيق اهدافه النفسية والاجتماعية .

وبناء على الطرح السابق ونتائج الدراسات السابقة تحددت مشكلة الدراسة في التساؤل الاتي:

ما طبيعة العلاقة بين الضغوط الحياتية وقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي ؟

ثانيا : اهميه الدراسة :

1- تناول مرحله هامة من مراحل الدراسة وهي المرحلة الجامعية التي تسهم اسهاما فعالا في نمو شخصيه الطالب وصقلها ككائن اجتماعي ومتغير فعال في المجتمع مستقبلا .
2- تأثير الضغوط الحياتية في مرحلة الشباب علي الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي والتعليمي وإهمال دراسة هذه الضغوط يقلل من إنتاجية الشباب.
3- التزايد المستمر في عدد خريجي الجامعات حيث بلغ ثلاث ملايين أي حوالي (50.8%) ذكور ، (49.2%) إناث عام 2021.(الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء، 2021)
4- دراسة قلق المستقبل المهني امر بالغ الأهمية لكل بلد يريد التطوير والنماء لشباب المستقبل و تحقيق اهدافهم.
5- ندرة البحوث والدراسات(فى حدود علم الباحث) التي تدرس العلاقة بين الضغوط الحياتية و قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

ثالثا : أهداف الدراسة :

1)تحديد طبيعة العلاقة بين الضغوط الحياتية وقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي .
2)الوصول الى مؤشرات لدور الاخصائي الاجتماعي فى التخفيف من الضغوط الحياتية لخفض حدة قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

رابعا: مفاهيم الدراسة :

1- الضغوط الحياتية : Life stresses

هي مجموع الأحداث أو التجارب التي تسبب إجهادًا شديدًا للفرد او مجموع الافراد ، يتبعها عدد من الاعراض النفس جسمية السلبية , مثل الفشل في الوظيفة ، والانفصال الزواجي ، وفقدان الشخص المحبوب **(Lovalo, 2015, p. 154).**

كما حدد **(Levine, & Scotch, 2017, p.15)** الضغوط الحياتية بانها : حالة من الاجهاد والتوتر الجسمي والنفسي التي تصيب الفرد عند تعرضه لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله وامكانيته وقد تؤدي ضغوط الحياة الشديدة مثل الانفصال ، والإهمال ، والشعور بالوحدة لفترات طويلة ، والعزلة الاجتماعية ، والطلاق , إلى اكتئاب حاد وطويل الأمد وربما أمراض نفسية ، وقد تم توثيق الصلة بين الإجهاد والتوتر والعديد من الاضطرابات النفسية.

كما تعرف الضغوط الحياتية بانها حالة من شعور الشخص بأن المتطلبات المفروض عليه إنجازها تفوق إمكانياته كشخص أو كمجتمع يعيش فيه مما يجعله يعيش حالة من الخوف. **(Slavich,2016, p.384)**

وتعرف الضغوط الحياتية نظريا : بأنها تلك المواقف المهددة التي يتعرض لها الشاب في حياته اليومية ويستجيب لها عبر تغييرات فسيولوجية ، وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن ضعف قدرته على الموائمة بين ما لديه من امكانيات وما تطلبه البيئة المحيطة من افعال ومنها (الضغوط الاجتماعية ، والضغوط النفسية ، الضغوط التعليمية ، الضغوط الاقتصادية)

كما تعرف الضغوط الحياتية اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها عينة البحث على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعى والتي تتضمن ابعاده في :

أ- **الضغوط الاجتماعية:** وهي المواقف المتنوعة والمرتبطة بسوء العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعى ونظره المجتمع إليهم , مما يشعرهم بالخجل والعزلة الاجتماعية.

ب- **الضغوط النفسيّة** : هي مشاعر الذنب والخوف والتهديد والعجز والخجل وضعف الثقة بالنفس التي تصيب الشباب الجامعى.

ج- **الضغوط التعليمية** : وهي الأحداث التي يواجه فيها الشباب مواقف تمثل تحديا لهم ولقدراتهم يعجزوا عن مواجهتها مثل عدم ملائمة المناهج التعليمية او عجزهم في التعامل مع المناخ التعليمي او ضعف تطبيق معدلات رعايتهم بالمدارس , كذلك التجاهل من جانب إدارة المدرسة .

2- **الضغوط الاقتصادية:** وهي الأحداث التي يشعر بها الشباب الجامعى مثل عدم كفاية الموارد المتاحة لإشباع حاجاتهم ، كذلك زيادة الأعباء الاقتصادية، وعدم القدرة على توفير اجهزتهم التعويضية او إصلاحها , وتراكم الديون المالية والعجز عن سدادها .

2- مفهوم قلق المستقبل المهني :

عرف **بكار (2013)** قلق المستقبل المهني : بأنه حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج .

ويعرف **السفاسفة المحاميد (2007)**: قلق المستقبل المهني بانه حاله من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني و امكانيه الحصول على فرصه عمل مناسبه للطالب بعد تخرجه من الجامعة.

يشير قلق المستقبل المهني الى تلك المشاعر السلبية التي يمر بها الفرد قبل او اثناء مراحل مختلفة من عمليه اتخاذ القرار المهني و اثناء الاداء الوظيفي وخاصه بين طلاب الجامعة بغض النظر عن خلفياتهم العرقية والثقافية. .(**shing**, **lee**,2019,p110)

قلق المستقبل المهني هو مجموعه من الاحاسيس الجسدية والافكار والمشاعر المرتبطة بالقلق العام وهو سمة بارزه يرتبط بشعور الفرد بان يكون مسئول عن تطوير مهنته وتحمل المعنى والغرض بالوفاء. **(Pisarike, Rowell ,et al,2017,p352)**

ويعرف قلق المستقبل المهني نظريا في الدراسة الحالية : تلك المشاعر السلبية التي تنتاب الطالب الجامعي بشأن وضعة المهني في المستقبل في ظل عدم توفر فرص عمل مناسبة له بعد التخرج من الجامعة .

يقاس قلق المستقبل المهني اجرائيا :من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس قلق المستقبل المهني والذي تتضمن ابعاده ما يلي :

1- **التفكير السلبي تجاه المستقبل :** ويعبر عن افكار خاطئة وتوقعات سلبية ، ونظرة الطالب المتشائمة للمستقبل وعلى ادراكه المشوه للماضي والحاضر والمستقبل والذي ينعكس على حياته النفسية .
2- **التفكير في الدراسة وافاق التخصص :** ويعبر عن التفكير الذي يشغل الطالب في كيفية سير الدراسة والتخصص الذي يدرسه .
3- **امكانية الحصول على مهنة واهميتها :** وهو يعبر عن التصورات التي قد تدور في ذهن الفرد حول الامكانيات المتوفرة للحصول على مهنة والمزايا التي تتوفر فيها .
4- **تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي :** وهي الافكار التي تدور في ذهن الفرد حول امكانية تكوين اسرة وكيفية تحقيق استقرارها من خلال المهنة التي يشغلها .

<u>خامسا الموجه النظري للبحث :</u>

1) النظرية الايكولوجية في تفسير الضغوط الحياتية:

تركز النظرية الايكولوجية فى الخدمة الاجتماعية على النطاق البيئى الذي يعيش فيه الإنسان فلا مجال للتفكير فى السلوك الإنسانى الفردى أو عرقلة نمو الأنساق المختلفة بمعزل عن تفاعلها مع بيئاتها. **(Martín-López, & Montes ,2015 , p. 700)**

وتتطلع النظرية الايكولوجية الي افتراض عجز الانسان بسبب مرض أو عاهة أو إحباط فإن اقتصر علي العلاج النفسي أو الذات وحدها فأنه سيبقى عاجزا أو قاصرا امام الضغوط

الحياتية , طالما رفضت البيئة منحه فرصة للحياة أو للعمل أو للزواج والغذاء والصحة وغيرها.**(Martín-López& Montes, 2015 , p. 701)**

فالإنسان من خلال رؤية المدخل الإيكولوجي هو عضو في العديد من الأنساق ويمارس العديد من الأدوار ويتعرض للعديد من الضغوط، وذلك في أثناء سعيه لإشباع حاجاته وتلبية رغباته، وقد يفشل الإنسان بدرجة ما في إشباع حاجاته الشخصية أو حاجات من يعولهم ويرعاهم ويحمي مصالحهم مما يجعله في حالة من السعي لاستعادة التوازن وإشباع الحاجات وحل المشكلات وتخفيف الضغوط (**جبل,٢٠١٨ ، ص .٤١**).

2- النظرية المعرفية :

تتضمن النظرية المعرفية الافكار والمعتقدات والاتجاهات ، فأفكار الفرد يمكن أن تعكس ما يحدث في العالم الخارجي بل انها قد تكون مشوهه لدرجة أنه يمكن أن يسئ فهم ما يحدث حوله ، فمعظم مشاكل الحياه نتيجة لسوء الفهم المعرفي أو المعتقدات التي تدعمها الادلة الخارجية ومن ثم التدخلات المعرفية للعملاء على اكتساب الوعي لكي تهزم الافكار والمفاهيم الخاطئة والتي تسهم في حل المشكلات واستبدالها بالمعتقدات والسلوكيات التي تؤدي الى تحسين الاداء . (walsh,2006,p108)

وتستند النظرية المعرفية إلى مفهوم أن هناك تفاعلا متبادلا بين ما يفكر فيه الفرد وما يشعر به وكيف يتصرف فأفكار الفرد تحدد مشاعره وبالتالي تحدد سلوكياته . (cooper,lasser,2008,p140)

ومن افتراضات النظرية المعرفية:(vourlekis,2008,p139)

1- المعرفة والمعلومات ليست ناتج تفاعل الانسان مع احداث الحياه فقط ولكن أيضا مع فهم الانسان لتلك الاحداث .
2- يتصرف الانسان كرد فعل على المعلومات المعرفية للأحداث البيئية ويعمل على ايجاد تفسير ومعنى لتلك الاحداث.
3- التمثيل المعرفي بما في ذلك افكار الفرد حول نفسه تؤثر في الاداء الاجتماعي والصحة النفسية له .
4- تعتبر الافكار والمشاعر والسلوكيات جميعها مترابطة نسبيا .

قلق المستقبل المهني في إطار النظرية المعرفية : يحدث قلق المستقبل المهني للطالب الجامعي بسبب وجود افكار ومعلومات ومعارف ومعتقدات خاطئة تجاه مستقبله المهني عندما يتصور أنه لن يحصل على عمل في المستقبل وخاصة في ظل كثرة عدد الخريجين في مختلف

التخصصات وقلة فرص العمل في سوق العمل مما يثير لديه مشاعر سلبية مثل القلق ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الهامه ، فالمهنة تمثل جانبا مهما في حياة الفرد فهي تلبي احتياجاته المختلفة وتشعره بالقيمة الاجتماعية مما يساهم في تحقيق اهدافه النفسية والاجتماعية وبتحقيق ذلك فإنه ربما يعيش حياه اسرية اجتماعية مستقرة .

سادسا : الاجراءات المنهجية للدراسة :

1- نوع الدراسة والمنهج المستخدم :

تنتمي هذه الدراسة الى نمط الدراسات الوصفية التحليلية ، حيث سعت لتحديد العلاقة بين متغيرين وهما الضغوط الحياتية ، وقلق المستقبل المهني للطلاب الجامعة.
اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة العشوائية البسيطة للطلاب المقيدين بكلية الخدمة الاجتماعية وكلية الاداب بجامعة حلوان وذلك للعام الجامعي 2021/2020.

2- فروض الدراسة :

أ- توجد علاقة إيجابية طردية ذات دلالة احصائية بين الضغوط الحياتية وقلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي وهي (التفكير السلبي في المستقبل – التفكير في الدراسة وافاق التخصص – امكانية الحصول على مهنة – تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي

ب-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي .

ج- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

د- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي.

هـ- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

3-أدوات الدراسة : تمثلت أدوات جمع البيانات في الاتي :

(أ) مقياس الضغوط الحياتية إعداد الباحث

وصف المقياس : يتكون المقياس من (28) بندا لقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي وتتمثل ابعاده في (الضغوط الاجتماعية ، الضغوط النفسيّة ،الضغوط التعليمية ، الضغوط الاقتصادية) ، وتم الاعتماد على الاطار النظري للدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط الحياتية لهذه الفئة في اعداد بنود المقياس .

جدول رقم (1) ابعاد مقياس الضغوط الحياتية

م	الأبعاد	أرقام العبارات	المجموع
1	الضغوط الاجتماعية	7-1	7
2	الضغوط النفسيّة	14-8	7
3	الضغوط التعليمية	21-15	7
4	الضغوط الاقتصادية	28-22	7
الاجمالي			28

طريقة تصحيح المقياس : للمقياس خمس استجابات (مطلقا ، نادرا ، احيانا ، كثيرا ، كثيرا جدا) أوزانهم على التوالي (5،4،3،2،1) وتقع الدرجات بين (28: 140) حيث تعبر الدرجة (28) عن الحد الادنى من الضغوط الحياتية والدرجة (140) عن الحد الاعلى من الضغوط الحياتية .

وقد تم التحقق من الصدق Validityوالثبات Reliability وذلك كما يلى:-

أ- **صدق المقياس:-**

- **الصدق الظاهري** : قام الباحث بعرض المقياس علي عدد (8) من أساتذة الخدمة الاجتماعية ، وذلك لتحكيم المقياس وإبداء الرأي في مدي ملائمة كل عبارة من حيث الصياغة وارتباطها بالبعد المراد قياسه وتم الاعتماد على نسبة 83% على الاقل موافقة على العبارة الواحدة .
- **صدق الاتساق الداخلى** :- قام الباحث بتطبيق المقياس مرة واحدة على عينة مكونة من (31) من الشباب الجامعي وتم إجراء حساب معاملات الارتباط على النحو التالى:-

- الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس و المجموع الكلى لدرجات المقياس كما هو موضح بالجدول التالى :-

جدول رقم(2) صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الضغوط الحياتية ودرجة المقياس ككل

م	الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة
1	الضغوط الاجتماعية	0.705	**
2	الضغوط النفسيّة	0.866	**
3	الضغوط التعليمية	0.756	**
4	الضغوط الاقتصادية	0.817	**
5	أبعاد المقياس ككل	0.786	**

**** معنوي عند (0.01) * معنوي عند (0.05)**

يوضح الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط الناتجة تراوحت بين (0.605) و(0.811) وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة عند مستوى معنوية (0.01) مما يشير إلى صدق المقياس بدرجة مناسبة حيث يمكن الاعتماد على نتائجة.

ب - <u>ثبات المقياس :</u>

قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال طريقة إعادة الاختبار ، معامل ألفا كرونباخ.

1- طريقة إعادة الاختبار :

طريقة إعادة الاختبار : قام الباحث بحساب ثبات المقياس بإستخدام ألفا كرونباخ و طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Test-R حيث تم التطبيق على عينة قوامها (31) مفردة من خارج عينة الدراسة الأساسية ، ثم إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني (15يوم) من تاريخ التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بمعامل سبيرمان ، في التطبيقين الأول والثاني علي الأبعاد الفرعية ، وكذلك الدرجة الكلية علي المقياس **وجاءت النتائج علي النحو التالي :**

جدول رقم (3) ثبات مقياس الضغوط الحياتية

م	المتغيرات	قيمة معامل سبيرمان للثبات	قيمة ألفا كرونباخ للثبات
1	الضغوط الاجتماعية	0.714**	0.855
2	الضغوط النفسيّة	0.651**	0.866
3	الضغوط التعليمية	0.766**	0.799
4	الضغوط الاقتصادية	0.716**	0.811
5	أبعاد المقياس ككل	0.712**	0.833

يوضح الجدول رقم (3) أن معاملات الثبات دالة إحصائيا عند مستوي معنوية (0.01) مما يشير إلي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، ويمكن الاعتماد علي نتائجه .

تصحيح المقياس : يحتوي المقياس علي خمس استجابات مطلقا = 1 ، نادرا = 2 ، أحيانا=3 ، كثيرا=4، كثيرا جدا=5، ولتحديد طول خلايا المقياس (الحدود الدنيا والعليا) ، تم حساب

المدي = أكبر قيمة – أقل قيمة (5-1=4) ، تم تقسيمه علي عدد خلايا المقياس للحصول علي طول الخلية (5/4=0.8) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلي أقل قيمة في المقياس أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحدد الحد الاعلي لهذه الخلية وبهذا أصبح طول الخلايا كما يلي :

جدول رقم (4) يوضح مستويات المتوسطات الحسابية

إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 – 1.8	مستوى منخفض جدا
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.9 – 2.6	مستوى منخفض
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.7 : 3.4	مستوى متوسط
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.5 : 4.2	مستوى مرتفع
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.3 : 5	مستوى مرتفع جدا

(ب)مقياس قلق المستقبل المهني اعداد سهيلة احمادي (2015) :

1- وصف المقياس : يتكون المقياس من (38) عبارة موزعة على اربعة ابعاد كالتالي : التفكير في المستقبل ، التفكير في الدراسة وافاق التخصص ، امكانية الحصول على مهنة واهميتها ، تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي .

2-**صدق المقياس :** قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس كالتالي

(أ) **صدق المحكمين :** وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة للحكم على مدى ارتباط العبارات بأبعاد قلق المستقبل المهني في ضوء الوصف المقدم لهم وتم الابقاء على العبارات التي حظيت بنسبة اتفاق 85% فأكثر وتم تعديل العبارات التي اجمع على تعديلها .

(ب) الصدق التمييزي : وذلك من خلال ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية الثلاثين (30) على مقياس قلق المستقبل المهني ترتيبا تنازليا ثم اختيار من الفئة العليا (27%) والفئة الدنيا (27%) ثم اجراء درجات المجموعتين باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق فأصبحت قيمة ت المحسوبة تساوي (16.72) وهي اكبر من ت الجدولية المقدرة (2.87) عند درجة الحرية (18) وهي دالة عند مستوى (0.01) مما يشير الى ان المقياس قادر على التمييز بين المجموعة الدنيا والعليا .

(ج) الصدق الذاتي : وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار واصبح صدق المقياس 0.91 مما يدل على صدق المقياس

(3) ثبات المقياس : قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس كالتالي :

(أ) ثبات التجزئة النصفية : حيث تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون حيث تم تجزئة فقرات المقياس الى جزأين ثم حساب معامل ارتباط (ر) بين درجات الجزأين واصبح معامل الثبات (0.83) وبعد تصحيح معامل الارتباط بين الاداء على النصفين المتساويين للمقياس عن طريق معادلة سبير مان ارتفع معامل الثبات ليصل الى (0.90) وهو معامل مقبول مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

(4) تصحيح المقياس :

الرقم	البعد	ارقام العبارات	عدد العبارات
1	التفكير في المستقبل	1،5،9،13،17،21،25،29	8
2	التفكير في الدراسة وافاق التخصص	2،6،10،14،18،22،26،30،33	9
3	امكانية الحصول على مهنة واهميتها	3،7،11،15،19،23،27،31،34،35،36،37،38	13
4	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	4،8،12،16،20،24،28،32	8

يتم الاجابة على المقياس وفق مدرج ثلاثي (موافق=3 ، محايد =2 ، غير موافق = 1)
الدرجة الكلية للمقياس بين (38) درجة كحد أدنى (114) كحد أعلى .

قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس كالتالي :

(أ)صدق الاتساق الداخلي : للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة قام الباحث بتطبيق المقياس علي عينه من طلاب الجامعة من غير عينة الدراسة لهم نفس خصائص عينة الدراسة وعددهم (31) مفرده ، وتم إيجاد العلاقة بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (4)

يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي لمقياس قلق المستقبل المهني

م	الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة
1	التفكير في المستقبل	0.819	**
2	التفكير في الدراسة وافاق التخصص	0.778	**
3	امكانية الحصول على مهنة واهميتها	0.874	**
4	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	0.905	**

**** معنوي عند (0.01)** *** معنوي عند (0.05)**

يوضح الجدول رقم (4) أن قيم معامل الارتباط الناتجة مرتفعة ودالة عند مستوى معنوية (0.01) مما يشير إلى صدق المقياس بدرجة مناسبة حيث يمكن الاعتماد على نتائجه .

(ب)ثبات مقياس قلق المستقبل المهني :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات (ألفا . كرونباخ) ، سبيرمان براون، وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (31) مفردة وذلك بنظام التجزئة النصفية ، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5)

يوضح نتائج الثبات باستخدام معامل (ألفا . كرونباخ) لمقياس قلق المستقبل المهني

(ن=31)

م	المتغيرات	معامل (ألفا . كرونباخ)	معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية
1	التفكير في المستقبل	**0.844	**0.899
2	التفكير في الدراسة وافاق التخصص	**0.906	**0.749
3	امكانية الحصول على مهنة واهميتها	**0.754	**0.815
4	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	**0.782	**0.887

يوضح الجدول رقم (5) وجود درجة مناسبة من الثبات اد المقياس بحيث يمكن للباحث الاعتماد على النتائج التي تتوصل إليها الأداة. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وللوصول لنتائج أكثر مصداقية تم استخدام معادلة سبيرمان – براون **Spearman – Brown** للتجزئة النصفية **Split – half** ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية لعينة قوامها (31) من طلاب الجامعة ، يوضح الجدول رقم (5) وجود درجة عالية من الثبات

مجالات الدراسة :

أولا : المجال المكاني :

تم اجراء البحث الحالي بجامعة حلوان (كلية الخدمة الاجتماعية، وكلية الآداب)

مبررات اختيار المجال المكاني :

1- توافر العينة

2- موافقة ادارة المؤسستين على اجراء الجانب العملي .

ثانيا : المجال البشري:

أ-**اطار المعاينة** : بلغ عدد الطلاب المقيدين في الفرقة الرابعة بكلية الخدمة الاجتماعية كأحد التخصصات العملية (2378) طالب وطالبة ، وبلغ عدد الطلاب المقيدين في الفرقة الرابعة بكلية الآداب كأحد التخصصات النظرية (2071) طالب وطالبة وذلك للعام الدراسي 2021/2020.

ب-حجم العينة : بعد تطبيق قانون الحجم الامثل للعينة وكذلك شروط العينة بلغ حجم العينة بكلية الخدمة الاجتماعية (150) طالب وطالبة ، وبلغ حجم العينة بكلية الآداب (120) طالب وطالبة وبالتالي اصبح حجم العينة ككل (270) طالب وطالبة من التخصصين .

ج- نوع العينة :

تم سحب عينة عشوائية بسيطة من الشباب الجامعي من التخصصين العملي والنظري ،حيث بلغ حجم العينه (270) طالب وطالبة وفقا لقانون الحجم الامثل للعينة (ستيفن ثامبثون)

د- شروط العينة :

1- أن يكون مقيد بالفرقة الرابعة ولم يسبق له الرسوب بالكلية .

2- الا يكون عاملا بالقطاعين أو اعمال حرة .

3- أن يكون غير متزوج.

4- أن يقيم مع أسرته الطبيعية .

ثالثا المجال الزمني : استغرقت الدراسة سبعة اشهر بشقيها النظري والتطبيقي في الفترة من بداية شهر مارس 2021حتى نهاية شهر يونيو 2021.

سادسا :عرض نتائج الدراسة وتفسيرها :

الفرض الاول : توجد علاقة إيجابية طردية ذات دلالة احصائية بين الضغوط الحياتية وقلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي وهي (التفكير السلبي في المستقبل – التفكير في الدراسة وافاق التخصص – امكانية الحصول على مهنة – تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي).

جدول رقم (6)

يوضح العلاقة بين الضغوط الحياتية وأبعاد قلق المستقبل المهني لدي طلاب الجامعة ن=270

أبعاد قلق المستقبل المهني	الضغوط الحياتية	مستوي الدلالة
التفكير في المستقبل	**0.911	دالة عند 0.01
التفكير في الدراسة وافاق التخصص	**0.879	دالة عند 0.01
امكانية الحصول على مهنة واهميتها	**0.903	دالة عند 0.01
تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	**0.880	دالة عند 0.01
المقياس ككل	**0.893	دالة عند 0.01

عند مستوي 0.05 * عند مستوي 0.01 **

يتبن من نتائج الجدول رقم (6) بأنه توجد علاقة إيجابية طردية ذات دلالة احصائية بين الضغوط الحياتية وقلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي وهي (التفكير السلبي في المستقبل – التفكير في الدراسة وافاق التخصص – امكانية الحصول على

مهنة – تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي). وذلك عند مستوي معنوية 0.01 ، وبالتالي يتم قبول الفرض الأول للدراسة ، ويعزو الباحث هذه النتيجة فى أن العوامل المتعلقة بالضغوط الحياتية للشباب الجامعي قد تدفعهم للقلق والخوف من عدم النجاح فى المستقبل مما يضع على عاتقهم كم هائل من الضغوط والقلق المهني المستقبلي ، وأن المتطلبات المتجددة لمواصفات الخريج الجامعي المؤهل لفرص العمل الخاصة والعامة قد تسبب إرهاقاً ذهنياً وقلق مستمر من أجل تحقيق هذه المتطلبات للالتحاق بوظائف تحقق طموحهم ، وخاصة أن طموح الشباب الجامعي بأن تكون وظائفهم المستقبلية محققة لذاتهم وتكفل لهم حياة كريمة مادياً ومعنوياً ومطابقة هذا الطموح بالواقع يسبب لهم قدراً كبيراً من القلق المستقبلي مهنياً.

وهذا ما أشارت إليه دراسة كلاً من (مافتي وهولمان Maftie,Holman (2021) ، سيث و ديبرا (Debra ,Seth (2020) أن هناك وجود ارتباط قوي بقلق المستقبل المهني بالتفكير السلبي وابعاد واتخاذ القرارات المهنية حيث تساهم الافكار السلبية في انخفاض مستويات القرار والرضا عن اختيار المهنة وتؤثر سلبا عليهم وأن طلاب الجامعة كانوا على مستوى عالي من قلق المستقبل المهني نتيجة خوفهم من الازمات و ضغوط الحياه.

الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي .

جدول رقم (7)

يوضح الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث علي مقياس الضغوط الحياتية لدي طلاب الجامعة

ن=270

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	مستوي الدلالة
الذكور	91	132.88	9.79	0.005	دالة عند 0.05
الإناث	179	133.59	14.33		

عند مستوي 0.05 * **عند مستوي 0.01 ****

نلاحظ من نتائج الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي للذكور قدر ب132.88بانحراف معياري قدر ب9.79 ، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للإناث قدر ب 133.59 بانحراف معياري قدر ب14.33، فنلاحظ أن قيم المتوسط الحسابي للذكور والإناث متقاربة ، **وبالتالي يتم قبول الفرض الثاني للدراسة القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس الضغوط الحياتية**

للشباب الجامعي وذلك عند مستوي معنوية 0.05 لصالح الاناث ، وذلك يؤكد أهمية تحديد الضغوط الحياتية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي .

الفرض الثالث : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

جدول رقم (8)

يوضح الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث علي مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	مستوي الدلالة
الذكور	91	86.88	11.59	0.589	غير دالة
الإناث	179	86.20	11.88		

عند مستوي 0.05 * **عند مستوي 0.01 ****

يتبن من نتائج الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي للذكور على مقياس قلق المستقبل المهني بلغ (86.88) بانحراف معياري(11.59) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (86.20) وبانحراف معياري(11.88) ،وبلغت الفروق (0.661) وهى غير دالة احصائياً وبذلك يمكن قبول صحة الفرض الثاني بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي** ، ويرجع ذلك إلى ان جميع الخريجين ذكور واناث يرغبون في العمل بعد التخرج وممارسة حياتهم معتمدين على قدراتهم في ظل ظروف المجتمع وكلاهما يعاني من قلق المستقبل المهني .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (دباغ ، الخير 2020، الغافرى 2020، درويش وسرحن واخرون 2021) الذين أكدوا عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الذكور والاناث فى مستوى ابعاد قلق المستقبل المهني .

بينما تعارضت هذه النتيجة مع ما أشارت اليه نتائج الدراسات التالية (دراسة زقاوة2013، حماد 2016، الجريري، الشافعي 2020) مؤكدين وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث فى مستوى ابعاد قلق المستقبل المهني .

الفرض الرابع : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي.

جدول رقم (9)

يوضح الفروق بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي

ن=270

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	مستوي الدلالة
التخصص النظري	120	133.79	11.37	0.210	غير دالة
التخصص العملي	150	133	14.13		

عند مستوي 0.05 * **عند مستوي 0.01 ****

يتبن من نتائج الجدول رقم (9) أن المتوسط الحسابي للتخصص النظري قدر ب 133.79 بانحراف معياري 11.37، فهي قيمة تقارب قيمة المتوسط الحسابي للتخصص العلمى الذى قدر ب 133 كما قدرت قيمة الانحراف المعياري ب14.13 ، وهى غير دالة إحصائياً لان الدلالة إحصائياً أكبر من مستوى الدلالة ، **وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس الضغوط الحياتية للشباب الجامعي. وبالتالي يتم قبول الفرض الرابع للدراسة ونرفض الفرض البديل الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصص الادبي والعلمي على مقياس الضغوط الحياتية.**

الفرض الخامس : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

جدول رقم (10)

يوضح الفروق بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي

ن=270

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	مستوي الدلالة
التخصص النظري	120	86.49	12.25	0.144	غير دالة
التخصص العملي	150	86.37	11.41		

عند مستوي 0.05 * **عند مستوي 0.01 ****

يتبن من نتائج الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للتخصص النظري قدر ب86.49 بانحراف معياري12.25 ، فهي قيمة تقارب قيمة المتوسط الحسابي للتخصص العلمى الذى قدر ب86.37 كما قدرت قيمة الانحراف المعياري ب(11.41) ، **وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص النظري ومتوسط درجات التخصص العملي على مقياس قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي. وبالتالي يتم قبول الفرض الخامس للدراسة ونرفض الفرض البديل الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصص النظري والعملي على مقياس قلق المستقبل المهني.**

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من (بكار 2016، ، الغافرى 2020، أحمدي وسالمي 2015 ، درويش وسرحان وأخرون 2021) حيث اوضحوا أن عينة دراستهم لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني ، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي.

كما تتعارض هذه النتيجة مع الدراسة التى قام بها كلا (حماد 2016، سالم 2006 ، مخيمر ،الوزنياتى 2018) الذين أشاور إلى وجود فروق دالة احصائيا على متغير التخصص.

مؤشرات لدور الاخصائي الاجتماعي للتخفيف من الضغوط الحياتية والتخفيف من حدة قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي .

أولا : فيما يتعلق بالتخفيف من الضغوط الحياتية:

1- **دور المساعد أو المعين : (Enabler):** تشجيع الشباب الجامعي على الحديث والتعبير عن أنفسهم وعن مشاعرهم تجاه المواقف والضغوط التي تواجههم في حياتهم ، وتشجيعهم على النشاط الذاتي لخدمة انفسهم والتصرف باستقلالية في المواقف المختلفة ، معاونة العملاء على اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة .
2- **دور المعالج : (Therapist)** تصميم برامج علاجية تتضمن اساليب عقلانية وانفعالية وسلوكية تمكن الشباب الجامعي من التوافق النفسي والاجتماعي والتخفيف من الضغوط الحياتية ، وتعديل حديث الذات لديهم من خلال اساليب معرفية (كالمناقشة المنطقية – والاقناع - والتشجيع – والمواجهة).
3- **دور المعلم :(Teacher)** هو تزويد الشباب الجامعي بالمعلومات والمعارف والافكار والمهارات التي تمكنهم من مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة وتعينهم على اتخاذ قرارات هامة في حياتهم من خلال الندوات والشرح والتوضيح.

4- **دور المستشـار :(Consultant)** زيـادة وعـيهم بالمؤسسـات والجمعيـات الموجـودة بـالمجتمع والتي تقدم خدمات لهم والاستفادة منها في تقديم المساعدات لهم .

(1)فيما يتعلق بقلق المستقبل المهني للطالب الجامعي :

- **دور مقدم البرامج :** تقديم العديد من البرامج الإرشادية للتخفيف من حدة قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي.
- **دور المخطـط :** اعداد برامج اعلامية واقعية تفاؤلية متنوعة موجهة للطالب الجامعي لخفض حدة قلق المستقبل المهني لديهم تتضمن رجال الاعمال واصحاب الشركات .
- **دور المعـالج :** فهـم الاسـباب الكامنـة وراء قلـق المسـتقبل المهنـي ، ووضـع الحلـول الايجابية من أجل التغلب على هذا النوع من القلق عند الشباب الجامعي.
- **دور المعلـم :** تعليم الطـلاب مهارات التخطـيط للمستقبل بشكل واقعي حتى لا يشعر الطالب ويعمموا خبرة الفشل ، والاهتمام بحاجات الطلاب النفسية والعمل على تقليل مخاوفهم تجاه مستقبلهم من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل باعتبار أن الانسان هو صانع المستقبل .
- **دور المشجع** : تشجيع الطلاب على اكتساب المهارات اللازمة لسوق العمل .

المراجع المستخدمة :

احمـدي ،سـهيلة و سـالمي ، مسـعودة(2015). قلـق المسـتقبل المهنـي وعلاقتـه بالأفكـار اللاعقلانية لدي طلبه الجامعة دراسة ميدانيه على عينه من طلبه كليه العلوم الاجتماعيـة والعلـوم التكنولوجيـة المقبلـين علـى التخـرج جامعـه الشهيد حمه لخضر الوادي ،رساله ماجستير غير منشوره ، الجزائر.

بشير , كروم (2021)0 فعاليـة برنـامج مقتـرح لخفـض بعـض الضـغوط النفسـية لـدي الأطفـال المعاقين حركيًا, مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية , مج 5, ع 1 , 2021

بكار ، سارة (2016) .قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدي طلبه الجامعة دراسة ميدانيه على عينة من طلبه جامعه تلمسان ، رساله ماجستير منشوره في علم النفس ، مجله العلوم الاجتماعية والتعليمية العدد 3 (2) ،الجزائر.

جبل، عبد الناصر عوض أحمد (٢٠١٨). نظريات ونماذج مختارة في خدمة الفرد، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

الجريري ،سعد جويد و الشافعي ،صادق عبيس(2020). قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبه جامعه كربلاء ، كليه التربية.

جعـيص، عفـاف، الحـديبى ،مصـطفى.(2014). نمذجـة العلاقـة السـببية بـين إدراك ضـغوط الأحـداث الحياتيـة واسـتراتيجيات التعـايش مـع الضـغوط والإغـراءات السـببية الحياتيـة لـدى طـلاب الـدبلوم العـام فـى التربيـة بكليـة التربيـة بأسيوط ، جامعة السلطان قابوس ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مج8، ع3.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء (2021) ص 48.

حبيـب ، جمـال شـحاته ، حنـا، مـريم ابـراهيم.(2016). نظريـات ونمـاذج التـدخل المهنـي علـى مختلـف أنسـاق ومسـتويات الممارسـة المهنيـة للخدمـة الاجتماعيـة، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

دبـاغ ، يمينـة ، الخيـر، الزهراء(2020). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدي طلاب الجامعة دراسة ميدانيه لعينه من طلبة ليسانس بجامعه العقيد احمد دراية ، رساله ماجستير غير منشوره.

رشوان ، حسين عبد الحميد(2012). الاسرة والمجتمع دراسة في علم اجتماع الاسرة ، مؤسسه شباب الجامعة ، الاسكندرية ، ص 34.

زقاوة ، احمد عابد(2013) .قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبه التكوين المهني ،مجله الدراسات التربوية والنفسية ،مج7 ، ع 2 ، جامعه السلطان قابوس ،عمان.

سالم ، محمود مندوه محمد(2006). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد 16.

سعد ، على عبدالله محمد(2020) . فعالية برنامج التدخل المهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية وتخفيف الضغوط الحياتية لدى المعاقين حركيا, مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية, ج1.

السفاسفة ،ابراهيم ، المحاميد ، عقلة (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبه الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجله العلوم التربوية والابحاث النفسية ، المجلد 8 (3) ، الاردن.

السكري ، أحمد شفيق (2000) . قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية، القاهرة .

شقورة ، يحيى عمرو شعبان(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدي طلبه الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربية جامعه الازهر ،غزه ، فلسطين.

شند ، سميره محمد ، الانور ، محمد ابراهيم(2006). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدي شرائح مهنيه مختلفة ، مجله كليه التربية ،جامعه طنطا ،المجلد 2 ،العدد 35.

عبد المعطي، حسن مصطفي.(2006). ضغوط الحياه واساليب مواجهتها ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، 2006.

عبدالموجود، منى أحمد.(2019). قياس ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور بمجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان، مج1، مج48.

العيساوى، عبدالرازق.(2018). المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية التى يعانى منها طلبة كلية التربية القائم فى جامعة الأنبار، مجلة البحوث التربوية والنفسية(58).

الغافري ، نصراء مسلم محمد (2020). تأكيد الذات وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبه كليه المهنية بعبري ، سلطنه عمان ، دراسة نفسيه اجتماعيه ، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، العدد العشرون

فهمي ، محمد سيد (2011). اداره الازمه مع الشباب ، القاهرة ، المكتب الجامعي الحديث، ص 240.

محمود ، دعاء غنيم(2018). الضغوط الحياتية لدي المراهقين المكفوفين(دراسة مقارنة) مجلة جامعة الفيوم, ج3 , ع 9.

مخيمر ، هشام محمد ابراهيم ، الوزنياني محمد معيض(2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعليه الذات الأكاديمية و دافع الانجاز الاكاديمي لدي طلاب جامعه ام القرى ، مجله القراءة والمعرفة ،ع 201 ،جامعه عين شمس، القاهرة.

المقبالي ، علي بن حميد بن سيف (2021) .العلاقة بين قلق المستقبل المهني ومستوي الطموح لدي طلبة التعليم العام ، مجلة الفنون والأدب وعلم الانسانيات وعلم الاجتماع ، العدد 63 ، جامعة نزوي ، عمان doi10.33193/jalhss.63.2021.390. ، ص ٢٥٠

المومني ،محمد احمد ، نعيم ، مازن محمود(2013). قلق المستقبل لدي طلبه كليات المجتمع في منطقه الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 9 (20) ص 173.

مؤيد ، هبه محمد (2010) .قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجله البحوث التربوية والابحاث النفسية ،مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية ، العدد 26 و27.

Adolph, K. E. (2019). An ecological approach to learning in (not and) development. Human Development, 63(3-4), 180-201.

Cooper,M.G., Lasser,j.G.(2008).clinical social work practice on integrated approach , 3rd EdN.Y.pearson Education.

Darwish, M . Banat, s. sarhan, w. (2021). future career anxiety and it's relationship with marital distress among the Al-Hussein Bin talal university students, international journal of psychiatry and behavioral

science,vol(15)/:e101398,Doi:10.5812/ijpbs.
.101398.

Devi, Sathya & Mohan Shaj (2015). A study on stress and its effects on college students, International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS) – Volume–1, Issue, p.p 449–456

Hammad, M. (2016). future anxiety and it, relation to students attitude to word academic specialization, vol(7), No.15,2016,p54

kanayo , D. Gohn, T .(2018). Anxiety and self efficacy as sequential mediators in us college students career preparation.Education and training 60(2),–185 197,Doi:10.1108/ET–.0096–2017–07

Levine, S, & Scotch, N.A. (2017). social pressures. In Social Stress, Routledge. 3rd ed. (pp. 1–16).

Lovalo, W.R. (2015). Stress and Health: Biological and Psychological Interactions., 2nd Edition, Sage Publications Foundation

maftei , A. Holman , A. (2021) . Are you scared of what comes next , students future career anxiety during the covid– 19 pandemic , p 7.

Martín–López, B., & Montes, C. (2015). Restoring the human capacity for conserving biodiversity: a social–ecological approach. Sustainability Science, 10(4), 699–706.

pisarike , c.t.,powll,p.c,thmison.(2017) . aphenomenological study of career anxiety among college student.the career development quarterly ,–65,339 352.Doi:10.1002/cdq..12112

Seth c.w.Hayden,Debra s. Osborn. (2020) , impact of worry on career thoughts, career decision state , and cognitive

information processing skills, journal of employment counseling,vol57, issue 4,doi:10.1002/joec.12152,p 163.

Shing, Y-J. lee, J. (2019). self - focused attention and career anxiety: the mediating Role of career adaptability , Wiley on line library, https://doi.org/10.1002/cdq.12175,vol67 issue 2,p110

Slavich GM. Life Stress and Health(2016). A Review of Conceptual Issues and Recent Findings. Teach Psychol. 2016 Oct;43(4):346-355.

Vourlekis,B.s.(2008) . cognitive theory for social work practice .inR.R.Green (Ed.), Human behavior theory and social work practice (3rd ed .,p139). Piscataway,NJ: transaction.

Walsh,J.(2006). Theories for direct social work practice,N.Y Brooks/cole.

Yusoff S, Muhamad el al (2011). Study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students, Int J Stud Res 2011;1(2):45-50