إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الإدمان بنفسه وعلاقته بكل من تكافل المستقبل ومستوى الطموح
لدى عينة من المراهقين .

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification

Student's name: Maher El-shrafy **اسم الطالب:** ماهر سعيد الشرفي

Signature: **التوقيع:**

Date: 3-3-2013 **التاريخ:** ٣-٣-٢٠١٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية – غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس

"الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق "

إعداد الطالب
ماهر موسى مصطفى الشرافي

إشراف الدكتور
عبد الفتاح عبد الغني الهمص

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية قسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة

1434 هـ - 2013م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

عمادة الدراسات العليا
هاتف داخلي: 1150

الرقم ..... ج س غ/35/ Ref .....
التاريخ ..... 2013/02/23م Date .....

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ **ماهر موسى مصطفى الشرافي** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم علم النفس-صحة نفسية** وموضوعها:

الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 13 ربيع آخر 1434هـ، الموافق 2013/02/23م الساعة الواحدة ظهراً بمبنى القدس، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. عبدالفتاح عبدالغني الهمص	مشرفاً ورئيساً	.....
د. جميل حسن الطهراوي	مناقشاً داخلياً	.....
أ.د. زياد علي الجرجاوي	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم علم النفس- صحة نفسية.**

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

عميد الدراسات العليا

أ.د.م فؤاد علي العاجز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلاَنَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

(البقرة، الآية : ٢٨٦)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهـــداء

إلـــى ،،،،

الذي علـمنا أنه لا خير في قلب حوى العلم ولا يعشق الجهاد محـــمد عليه الصلاة والســـلام . . . . . .

شهداء فلسطين الذي قضوا دفاعاً عن الأمة ، فغرسوا فيها الهمة وأناروا لها الطريق . . . . . .

الصابرين المجاهـــدين المرابطين الذيـن وهبـوا أنفسهـم من أجل نصرة هذا الـدين . . . . . .

من علَّمني أن الحياة . . . أمل . . . . طموح . . . . إصرار . . . أبي وأمي أطال الله عمرهما . .

إخـواني وأخواتي الذين كانوا لي النبراس الدال دوماً على طريق الحب والنور . . . . . .

زوجتي التي ضحت بالكثير من جهدها ووقتها في الوقوف إلى جانبي في سبيل راحتي وتحصيلي العلمي .

من زادوني طموحاً رائعاً نحو المستقبل . . . . . ورودي الجميلة موسى وضياء . . . . . .

من كانوا عونا لي . . . . وشموعاً أضاءت لي الطريق . . . . أصدقائي وزملائي جميعاً . . . . . .

عرفاناً لهم بالفضل أهدي ثمرة جهدي هذا ،،،،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكـــــر وتقـــــدير

الحمد لله الذي امتن على عباده المؤمنين ببعثة الرسول الصادق الأمين ﷺ ، فأخرجهم به من ظلمات الكفر والجهل إلى نور الإيمان والعلم واليقين ، وأخبرهم على لسانه بما ينفعهم في الدنيا والآخرة وأوضح بأكمل إيضاح وأعظم تبيين ، فمن آمن به وبما جاء به؛ فهو من المفلحين ، ومن كان في ريب مما صح عنه ؛ فهو من الخاسرين.

الحمد لله القائل في محكم كتابه " لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " (إبراهيم، الآية : 7)، والصلاة والسلام على رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم فيما يرويه أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " (الترمذي، ب.ت: 281).

بداية أشكر الله عز وجل الذي ساعدني على إتمام دراستي وتحمل المصاعب في سبيل ذلك وتفضل على بإتمام هذا العمل ..... وبعد ،

يطيب لي أن أتوجه بالشكر والعرفان والتقدير للصرح العلمي العظيم الجامعة الإسلامية منارة العلم والأخلاق والدين والتي تؤدي رسالتها في بناء شخصية الطالب الفلسطيني خلقاً وعلماً وأصالة ، كما أشكر القائمين والحريصين على الجامعة وعلى مكانتها متمثلة في مجلسها الرئاسي الموقر ، وأخص بالذكر عمادة الدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وخاصة أساتذتي بقسم علم النفس والذين تتلمذت على أيديهم في مرحلة البكالوريوس وفي للدراسات العليا وما زالوا يتابعوني حتى الآن .

كما أتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور عبد الفتاح الهمص الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة حيث قدم لي كل النصح والإرشاد والتوجيه فأعطاني معظم جهده ووقته الثمينين في تنظيم وإعداد وإخراج هذه الرسالة بصورتها النهائية فجزاه الله عني خير الجزاء ، كما أتقدم بخالص شكري وامتناني للأستاذين الفاضلين اللذين تفضلا بمناقشة هذه الرسالة فلهم مني كل الحب والتقدير، وهماالأستاذ الدكتور الفاضل زياد الجرجاوي والدكتور الفاضل جميل الطهراوي .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان والحب لعائلتي الكريمة وعلى رأسها والداي الأفاضل اللذان بذلا الغالي والنفيس من أجل الخروج بهذه الثمرة ، أطال الله عمرهما وبارك لهما فيه.

وأخص بالشكر الجزيل والتقدير للأستاذة الأفاضل الذين قاموا بمراجعة الرسالة وتدقيقها لغوياً فبارك الله فيهم وجعله في ميزان حسناتهم .

وفي النهاية أشكر كل من مد يد العون لي وأعانني في هذا البحث من قريب أو بعيد ، داعياً الله القدير التوفيق والسداد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ، وقد تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ؟

وقد اتبع الباحث أسلوب تحليل المحتوى وهو من أساليب المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من(373) من العاملين في الأنفاق التجارية على الحدود المصرية الفلسطينية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة ، وتكونت أدوات الدراسة من ثلاثة مقاييس ، مقياس الإنهاك النفسي ومقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح من إعداد الباحث ، وقد قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لبياناته مستخدماً اختبار التجزئة النصفية للثبات ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ألفا كرونباخ ، المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية وأوضحت نتائج الدراسة ما يلي :-

١ -الوزن النسبي للإنهاك النفسي 66.62 والوزن النسبي لقلق المستقبل 73.48 والوزن النسبي لمستوى الطموح 56.59

٢ -توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق .

٣ -توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق.

٤ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإنهاك النفسي تُعزى (لطبيعة العمل، العمر،المستوى التعليمي ،الحالة الإجتماعية) عند مستوى دلالة 0.05 ، بينما وجدت فروق في متغير مستوى الدخل لصالح الأقل راتباً.

٥ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تُعزى (لطبيعة العمل، العمر،المستوى التعليمي ،الحالة الإجتماعية ، مستوى الدخل) عند مستوى دلالة 0.05 .

٦ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح تُعزى (لطبيعة العمل ،المستوى التعليمي ، مستوى الدخل) عند مستوى دلالة 0.05 ، بينما وجدت فروق في متغير العمر لصالح الأعمار من ٢٨ إلى أقل من ٣٧ ووجدت فروق في متغير الحالة الإجتماعية لصالح المتزوجين .

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها:

ضرورة إعداد بعض البرامج التي تساعد على التقليل من حده الإنهاك النفسي لدى عمال الأنفاق و إيجاد برامج تعمل على تحسين مستوى الطموح لديهم كما أوصت الدراسة أن يركز أصحاب الإختصاص من تقليل حده قلق المستقبل لدى عمال الأنفاق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ABSTRACT

The title of the study: Psychological exhaustion and its relationship to future anxiety and the level of ambition among workers in the tunnels.

The study aimed at investigation the relationship between psychological exhaustion , its relationship to future anxiety and the level of ambition among workers in the tunnels .The problem of the study crystallized in the following main question :

What is the relationship between psychological exhaustion, future anxiety and the level of ambition among workers in the tunnels?

The researcher followed the descriptive analytical method which is based on content analysis . The study sample consisted of (373) workers , selected in a systematic random method, working in the commercial tunnels at the Egyptian- Palestinian border.

The tools of the study consisting of three scales ***psychological exhaustion scale , future anxiety scale and level of ambition scale***. The researcher used statistical treatment of data using slipt half method for reliability, Pearson correlation coefficient, Cronbach alpha testing, arithmetic means and the relative weights .

The results of the study showed the following:

1– The relative weight of psychological exhaustion was 66.62 , the relative weight of future anxiety was 73.48 and the relative weight of the level of ambition was 56.59.

2 - There is a statistically significant correlation relationship between psychological exhaustion and future anxiety among workers in the tunnels

3 - There is a negative correlation relationship between psychological exhaustion and the level of ambition among workers in tunnels.

4- There are no significant differences in psychological exhaustion due to (nature of the work, age, educational level, marital status) at significant level 0.05 in favor of, while there were differences in the variable of income in favor of low salary.

5 - There are no statistically significant differences in future anxiety at significant level of 0.05 , due to (nature of the work, age, educational level, marital status, income level

6 - There are no statistically significant differences in the level of ambition due to (nature of the work, educational level, income level) at significant level 0.05. On the other hand , there were differences in the variable of age in favor of ages (28 - less than 37) and there were differences in the variable of marital in favor of married couples.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

In the light of findings of results, the researcher recommended the need to set up some programs that help in decreasing the severity of psychological exhaustion among workers of tunnels and creating programs that work to improve the level of ambition . The study also recommended that specialist should focus on reducing the future anxiety among workers in the tunnel.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
إهداء	ب
شكر و تقدير	ت
الملخص باللغة العربية	ث
الملخص باللغة الإنجليزية	ج.ح
قائمة المحتويات	خ.ذ
فهرس الجداول	ر.ز
فهرس الملاحق	س
الفصل الأول : خلفية الدراسة وأهميتها	١
المقدمة	١-٣
مشكلة الدراسة وأسئلتها	٣
أهداف الدراسة	٣-٤
أهمية الدراسة	٤
فروض الدراسة	٤-٥
تحديد مصطلحات الرسالة	٦-٧
حدود الدراسة	٧
الفصل الثاني : الإطار النظري	٨
أولاً : الإنهاك النفسي	٨
المقدمة	٩
تعريف الإنهاك النفسي	١٠-١١
الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم	١١-١٣
مظاهر وأعراض الإنهاك النفسي	١٤-١٥
أسباب الإنهاك النفسي	١٥-١٦
مراحل الإنهاك النفسي	١٧-١٨
النظريات المفسرة للإنهاك النفسي	١٨-٢٠
الآثار الناجمة عن الإنهاك النفسي	٢٠-٢١
استراتيجيات المواجهه والتعامل مع الإنهاك	٢١-٢٦
ثانياً: قلق المستقبل	٢٧

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٢٨-٢٩
تعريف القلق	٢٩-٣٠
النظريات المفسرة للقلق	٣٠-٣٤
تعريف قلق المستقبل	٣٤-٣٥
أسباب قلق المستقبل	٣٥-٣٦
سمات ذوي قلق المستقبل	٣٦-٣٧
التأثير السلبي لقلق المستقبل	٣٧-٣٨
أعراض قلق المستقبل	٣٨-٣٩
التعامل مع قلق المستقبل	٣٩-٤٠
ثالثاً : مستوى الطموح	٤١
مقدمة	٤٢
تعريف مستوى الطموح	٤٢-٤٤
النظريات المفسرة لمستوى الطموح	٤٤-٤٦
خصائص وصفات الفرد الطموح	٤٦-٤٧
العوامل المؤثرة في مستوى الطموح	٤٧-٥٢
دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع	٥٢-٥٣
الفصل الثالث : الدراسات السابقة	٥٤
دراسات سابقة تناولت الإنهاك النفسي	٥٥-٦٣
التعقيب على دراسات الإنهاك النفسي	٦٣-٦٥
دراسات سابقة تناولت قلق المستقبل	٦٦-٨١
التعقيب على دراسات قلق المستقبل	٨١-٨٣
دراسات سابقة تناولت مستوى الطموح	٨٤-٩٦
التعقيب على دراسات مستوى الطموح	٩٧-٩٨
تعقيب عام على الدراسات السابقة	٩٨-٩٩
الفصل الرابع : الطريقة والإجراءات	١٠٠
منهج الدراسة	١٠١
مجتمع الدراسة	١٠١
عينة الدراسة	١٠١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	الصفحة
العينة الفعلية	١٠١-١٠٣
أدوات الدراسة	١٠٤-١١٠
الأساليب الإحصائية	١١١
خطوات الدراسة	١١١
الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء الدراسة	١١٢
الفصل الخامس : نتائج الدراسة : تفسيرها ومناقشتها	١١٣
تحليل فقرات مقياس الإنهاك النفسي	١١٤-١١٦
تحليل مقياس قلق المستقبل	١١٧-١١٩
تحليل فقرات مقياس مستوى الطموح	١٢٠-١٢١
مناقشة الفرضيات وتفسيرها	١٢٢
تفسير ومناقشة الفرض الأول	١٢٣
تفسير ومناقشة الفرض الثاني	١٢٣
تفسير ومناقشة الفرض الثالث	١٢٤-١٢٨
تفسير ومناقشة الفرض الرابع	١٢٩-١٣٤
تفسير ومناقشة الفرض الخامس	١٣٤-١٣٩
تعقيب عام على النتائج	١٣٩-١٤٠
التوصيات	١٤٠
المقترحات	١٤١
المراجع	١٤٢-١٥٩
الملاحق	١٦٠-١٥٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرست الجداول:

رقم الجدول	البيان	الصفحة
١.	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمل	١٠٢
٢.	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر	١٠٢
٣.	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى العلمي	١٠٢
٤.	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الدخل الشهري	١٠٣
٥.	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	١٠٣
٦.	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس : الانهاك والدرجة الكلية لفقراته	١٠٥-١٠٦
٧.	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لفقرات	١٠٧-١٠٨
٨.	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية لفقراته	١٠٨-١٠٩
٩.	يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مقياس من المقاييس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل	١١٠
١٠.	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مقياس من المقاييس	١١٠
١١.	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الإنهاك النفسي كذلك ترتيبها	١١٤-١١٥
١٢.	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات قلق المستقبل كذلك ترتيبها	١١٧-١١٨
١٣.	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات مستوى الطموح كذلك ترتيبها	١٢٠-١٢١
١٤.	معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق	١٢٢
١٥.	معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق	١٢٣
١٦.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل " في الإنهاك النفسي"	١٢٤
١٧.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر" في الإنهاك النفسي"	١٢٥
١٨.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل" في الإنهاك النفسي"	١٢٦
١٩.	يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للإنهاك النفسي تعزى لمتغير العمر" في الإنهاك النفسي"	١٢٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٠.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي" في الإنهاك النفسي"	١٢٧
٢١.	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية" في الإنهاك النفسي"	١٢٨
٢٢.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل " في قلق المستقبل"	١٢٩
٢٣.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر" في قلق المستقبل "	١٣٠
٢٤.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل" في قلق المستقبل "	١٣١
٢٥.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغيرالمستوى التعليمي" في قلق المستقبل "	١٣٢
٢٦.	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية" في قلق المستقبل "	١٣٣
٢٧.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل" في مستوى الطموح "	١٣٤
٢٨.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر" في مستوى الطموح "	١٣٥
٢٩.	يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية لمستوى الطموح تعزى لمتغير العمر " في مستوى الطموح "	١٣٦
٣٠.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل" في مستوى الطموح "	١٣٧
٣١.	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي" في مستوى الطموح "	١٣٨
٣٢.	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية" في مستوى الطموح "	١٣٨

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرست الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس الإنهاك النفسي	١٦١-١٦٢
٢	مقياس قلق المستقبل	١٦٣
٣	مقياس مستوى الطموح	١٦٤
٤	أسماء المحكمين للإستبانات	١٦٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

١: ١ – المقدمة

١: ٢ – مشكلة الدراسة وأسئلتها

١: ٣ – أهداف الدراسة

١: ٤ – أهمية الدراسة

١: ٥ – فروض الدراسة

١: ٦ – تحديد مصطلحات الدراسة

١: ٧ – حدود الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١:١ – المقدمة

باتت الظروف والأحداث التي تمر بها دول العالم سواء العربية أو الغربية من أكثر الظروف والأحداث المتغايرة ، حيث القلق العام والخوف من المستقبل ومن المجهول المنتظر بسبب انتشار الحروب وما يتبعها من قتل وتشريد ودمار .

فقد تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على تواصله مع نفسه ومع الآخرين، فقد ازدادت الحروب، وكثرت الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء، مما يتحتم أن يكون الفرد على قدرٍ عال من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات، ويسمو بشخصيته ليحقق أكبر قدر من التوافق والسعادة والصحة النفسية.

مما دفع الإنسان لدراسة علم النفس الذي يعنى بدراسة سلوك الإنسان؛ بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر ملاءمةً له أو تكيفًا ذاتيًا معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها" (موسوعة علم النفس والتربية، 57:2001).

ويضيف بليكلاني (٢٠٠٨ :٢٣) لقد أصبح من الواضح أن عصرنا الحاضر يتميز بالقلق وذلك لما يشهده من أحداث وظروف متغايرة ومتزايدة بحيث يمكن القول بان هذا العصر أصبح متغيرا بحد ذاته .

إن الظروف التي يمر بها الشعب الفلسطيني من أكثر الأحداث والظروف المتغايرة ، فهو عصر مليء بالأحداث الضاغطة نتيجة ممارسات الاحتلال الذي لا يعرف معنى للإنسانية، من قتل وتشريد، واعتقالات وإغلاق للمعابر وهدم وتدمير وفرض الحصار الكامل الذي دمر الاقتصاد الفلسطيني وأدى إلى ارتفاع البطالة، وتفاقم المعاناة بكافة أشكالها خاصة على شريحة الشباب داخل المجتمع الفلسطيني .

ولا شك أن هذه الظروف المتغايرة أثرت على الحياة الاجتماعية، وتركت أثاراً نفسية خطيرة على الأفراد من حيث توافقهم مع أنفسهم وتوافقهم مع الآخرين مما عكس ذلك سلباً على سلوكهم، كضعف مستوى الأداء وعدم القدرة على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي كل هذا وغيره دفع الكثير من الشباب للعمل تحت الأنقاض في الأنفاق رغم الخطر الجسيم .

ويشير المشيخي (٢٠٠٩ : ٢) يعتبر قلق المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطرا علي صحة الأفراد وإنتاجياتهم حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش

وتشير حسان (٢٠٠٨: ٣) إلى أن هذا الضغط يؤدي إلى زيادة أعباء الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والمهنية والدراسية والعاطفية على عاتق الشباب، لذا نجد أن الكثير قد ينجح في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل، وهذا بدوره يؤدي إلى استنزاف طاقته وتدميره .

والإنهاك النفسي من الأمور الخطيرة التي يصل إليها الفرد فهو ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم القدرة على التوافق معها بصورة جيدة وهذا قد يؤدي إلى فقدان المعني في عمله ، وشعوره بان العمل ليس له قيمة ، بل قد يعمم تلك الفكرة إلى باقي مجالات الحياة (Pines & Keinan ، ٢٠٠٥: ٦٢٩).

كل هذه التغيرات، إن لم يكن الإنسان قادراً علي ملاحقتها ومسايرتها، سيقف جامداً،لا حركة فيه،ولن يستطيع التكيف مع تلك الأحداث المتغيرة باستمرار،ولكي يستطيع الفرد مجاراة تلك التطورات، يجب عليه إن يتصف بشئ ليس – بالقليل – من المرونة ، ومستوى الطموح، كي يستطيع تلبية احتياجاته وتكيفه مع الواقع الذي يعيش فيه. وما سبب هذا التطور سوى طموح الإنسان، فلولا هذا الطموح، لما كان هناك تطور وتغير بهذا الشكل. ومستوي الطموح مهم جدا بالنسبة للفرد، والجماعة علي حد سواء لأن الطموح لدي الفرد يكون بمثابة الدافع الذي يدفع الإنسان للوصول إلي ما يريد، وبالتالي يعتمد حجم تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد علي مدي طموحه وإصراره للسعي لتحقيق تلك الأهداف، ومن هنا يكون النجاح، أوالفشل(التويجري،٢٠٠٢:٧).

وبالرغم من هذا الاهتمام بدراسة الإنهاك النفسي وعلاقته بالعديد من المتغيرات إلا أن دراسة الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من مستوي الطموح وقلق المستقبل لدي العاملين في الأنفاق لم يتطرق إليها أحد على حد علم الباحث .

وعليه يأتي اهتمام الباحث بهذه الدراسة لما لها من أثر على توضيح العالم الخاص الذي يعيشه العاملون في الأنفاق لتوضيح مستوى الإنهاك النفسي لديهم وأثره على قلق المستقبل ومعرفة مستوى الطموح لديهم ، كما يرى الباحث بأن هذه الدراسة من الدراسات التي يفتقر إليها المجتمع الفلسطيني خاصة أن فئة العاملين في الأنفاق لم تحظَ بأي دراسة لذا يأمل الباحث أن تشكل هذه الدراسة مرجعاً للتعرف على واقع وحياة العاملين في الأنفاق .

١: ٢ – مشكلة الدراسة وأسئلتها :

تتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي :

ما العلاقة بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ؟

وقد انبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى الإنهاك النفسي و قلق المستقبل و مستوى الطموح لدي العاملين في الأنفاق ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق ؟

٣. هل توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى إلى كل من (طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية) ؟

٥. هل توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى إلى كل من(طبيعة العمل " قص– سحب– رفع " ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية) ؟

٦. هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح تعزى إلى كل من(طبيعة العمل، العمر ، مستوى الدخل، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية) ؟

١ : ٣ – أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

1. معرفة مستوى الإنهاك النفسي وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق .
2. التعرف إلى ماهية العلاقة بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق.
3. معرفة طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق
4. التعرف على الفروق في الإنهاك النفسي وفق كل من متغير العمر ومستوى الدخل وطبيعة العمل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية لدى العاملين في الأنفاق .
5. محاولة إلقاء الضَّوء على الفروق في قلق المستقبل وفق كل من متغير العمر ومستوى الدخل وطبيعة العمل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية لدى العاملين في الأنفاق

٦. توضيح الفروق في مستوى الطموح وفق كل من متغير العمر ومستوى الدخل وطبيعة العمل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية لدى العاملين في الأنفاق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ : ٤ – أهمية الدراسة :

وتتمثل أهمية هذه الدراسة في:

١. تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النادرة في مجتمعنا الفلسطيني لعدم تطرق الباحثين لدراسة فئة العاملين في الأنفاق على حد علم الباحث .

٢. تعد هذه الدراسة نوع من التوثيق النفسي والإجتماعي والسياسي لفترة هامة ونادرة من حياة الشعب الفلسطيني وربما على مستوى العالم حيث وجدت في فترة يعيش خلالها شعب باكملة من خلال الأنفاق .

٣. قد تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلي التراث السيكولوجي الذي ربما يسهم في إثراء المكتبات النفسية الفلسطينية والعربية والدراسات التربوية التي من شأنها أن تفيد طلبة الدراسات العليا وجميع المهتمين بمجال البحث الإنساني .

٤. توجيه أنظار منظمات حقوق الإنسان لفئة العاملين فى الأنفاق كظاهرة غير طبيعية نتيجة ظروف غير طبيعية متمثلة بحصار غزة .

١: ٥– فروض الدراسة :

١. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وبين قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق ؟

٢. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق؟

٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى إلى كل من طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية ؟

٤. لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى إلى كل من طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية ؟

٥. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح تعزى إلى كل من طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ : ٦ – مصطلحات الدراسة :

١. الإنهاك النفسي :

عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد بأنه غير قادر علي التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبا وكذلك علي من يتعامل معه ، بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها ويتم ذلك عبر ثلاث مراحل :الشعور بوجود الضغوط على كاهل الفرد، الشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع تلك الضغوط ، حدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكياً ، تغير اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك الآخرين مثل الجفاف في التعامل (علي ، ٢٠٠٨: ٢٢).

والإنهاك يحدث نتيجة تكرار العمل اليومي مما يحدث نوعا من الملل أو القيام بعمل فترة طويلة دون الحصول على أي إجازة أو الحصول على أجر منخفض أو الصراعات بين الفرد وزملائه أو رؤسائه أو العوامل الخارجية نتيجة عدم وجود البيئة الجيدة للعمل .

فهو جملة من الأعراض العاطفية والبدنية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها (عثمان ،٢٠٠١ : ١٣٢).

ويعرف الإنهاك من كونسيني وآخرون (118، Consini،1996) عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل وعدم قدرة الفرد على تلبية المطالب الموكلة له كذلك ارتفاع مستوى العمل عن قدرات العامل مما ينجم عنه اضطرابات نفسية وسيكوسوماتية .

ويعرفه الباحث : بأنه مجموعة من الضغوطات التي يتعرض لها الفرد في العمل والتي تفوق قدراته وإمكاناته مما تؤدي إلى استنفاذ طاقته ومن ثم ظهور العديد من الأعراض الجسمية والإجتماعية والنفسية والسلوكية .

التعريف الإجرائي للإنهاك النفسي:

هي الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الإنهاك النفسي

٢. قلق المستقبل :

جزء من القلق العام الملح علي المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف العامة وفقدان السيطرة علي الحاضر وعدم التأكد من المستقبل إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام (سعود ، ٢٠٠٥ : ٦٣).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويوضح صبري(٢٠٠٣ :٦٠) تعريف قلق المستقبل بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل .

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

هي الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس قلق المستقبل

٣.مستوى الطموح:

يتبنى الباحث تعريف أبو ناهية لمستوى الطموح وهو " الهدف الممكن أن يضعه الفرد لنفسه ويتطلع إليه ويسعى لتحقيقه بالتغلب على ما يصادفه من عقبات ومشكلات تنتمي إلى هذا المجال، بحيث يتفق هذا الهدف مع التكوين النفسي للفرد وإطاره المعرفي" (أبو ناهية، ١٩٨٩: ٦٥).

التعريف الإجرائي لمستوى الطموح:

هي الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس مستوى الطموح

٤ . الأنفاق :

يعرف الباحث الأنفاق:- هي الحفر التي تحفر تحت الأرض ما بين الحدود الفلسطينية – المصرية بهدف إشباع الحاجات المعيشية الأساسية ، والتي ما لجأ إليها أهل محافظات غزة إلا في ظل الحصار الشامل المضروب عسكرياً وسياسياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً على أهل غزة .

١: ٧ – حدود الدراسة :

- **الحد الزماني :** طُبِّقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2013/2012م.
- **الحد المكاني :** طُبِّقت الدراسة علي العاملين الفلسطينيين بأنفاق رفح التجارية.
- **الحد البشري :** ويتمثل في المجتمع الأصلي الذي يتمثل في العاملين في الأنفاق التجارية من عمر ١٦-٣٥.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطـــار النظري

أولاً : الإنهاك النفسي

ثانياً : قلق المستقبل

ثالثاً: مستوى الطموح

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً : الإنـهاك النفسي

١:٢ – المقدمة

١:١:٢ – تعريف الإنـهاك النفسي

٢:١:٢ – الإنـهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم

٣:١:٢ – مظاهر وأعراض الإنـهاك النفسي

٤:١:٢ – أسباب الإنـهاك النفسي

٥:١:٢ – مراحل الإنـهاك النفسي

٦:١:٢ – النظريات المفسرة للإنـهاك النفسي

٧:١:٢ – الآثار الناجمة عن الإنـهاك النفسي

٨:١:٢ – استراتيجيات المواجهة والتعامل مع الإنـهاك النفسي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١:٢ – مقدمة :

تعتبر الضغوط جزءاً من طبيعة الحياة حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون التعرض إلى بعض الضغوط خاصة في ظل هذا الواقع الفلسطيني الذي يعاني من آهات الفقر ومن آهات الحصار الإسرائيلي الغاشم وقله الوظائف....الخ من مجالات الحياة ، وقد أشار القرآن الكريم لهذا الأمر بقوله تعالى ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ .

(البقرة ، الآية : ١٥٥)

لقد أصبحت الضغوط النفسية موضع اهتمام الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة ، وأصبحت تمثل أسوأ مشكلة نفسية وصحية يعاني منها العاملون في المهن المختلفة ، وتكمن خطورة استمرار الضغوط في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الإنهاك النفسي التي تتمثل في حالات التشاؤم ،واللامبالاة وقلة الدافعية (السمادوني ، ١٩٩٥ : ١٦٩) .

وتبدأ الضغوط النفسية بحالة من الإحباط ثم يصحبها حالة من القلق والإرهاق الإنفعالي منتهياً بحالة من الإنهاك النفسي حيث يصل العامل لتلك الحالة بعد أن يستنفذ كل السبل الممكنة في التفاعل مع المطالب الزائدة عن قدراته وإمكاناته ، وفي هذه الحالة يشعر بحالة من التعب ويكون مستهلكاً انفعالياً وجسمياً وعقلياً وسلوكياً(Beeher & Newman ,1980: 674).

وتشير نتائج البحوث إلى أن تعرض بعض العاملين للضغوط عند ممارساتهم لمهنهم يتكون لديهم مشاعر سلبية نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مهنتهم ، الأمر الذي يجعلهم يشعرون دائماً بالإرهاق والتعب (Farkas , 1983 :434) .

ويذكر كوك أنه حصل على أكثر من ألف دراسة ومقال تناولت مفهوم الإنهاك النفسي في القرن الحادي والعشرين ، وهو مفهوم مركب مرتبط بادراك المؤثرات النفسية الضاغطة على كيان العاملين الجسمي والنفسي والوجداني ويمتد أثرة الي المحيط الأُسري، حيث تتكرر الشكوى من مشاعر الضيق والتعب والإحباط والغضب (Kook ,2008:25) .

فبيئة العمل المشبعة بالمجهدات ينتج عنها الإصابة والمعاناة من الإنهاك النفسي

. (Golembewski ,2007 :312)

إن بدايات ظهور مفهوم الإنهاك النفسي كان في بداية السبعينات من القرن الحالي على يد العالم الفرنسي فريد بيرجر خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها العاملون كما ظهر أيضاً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في كتابات ماسلاش وأفكارها التي اشتقتها من نتائج الاستبيانات والمقابلات والخطابات الشخصية والملاحظات التي قامت بها في مواقع العمل لعدد من الوظائف المختلفة (السيد ، ١٩٩٧ : ٢١) .

فالإنهاك النفسي يمثل أحد المشكلات الكبرى للتربويين في الآونة الأخيرة ويوجد تزايد في الانتباه لهذه المشكلة في المهن المختلفة ، حتى أصبح موضوع العديد من المقالات والكتب والأبحاث.

(رزق ، ١٩٩٠ : ٥٧)

ويعتبر الإنهاك النفسي من المشاكل التي ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة ،واهتم بها بعض الباحثين لما لها من آثار على الأسرة ومصالح الأبناء حيث تتعطل قدرات أفرادها ولا يتواصلون بفاعلية مما يفتت الكيان الأسري ويضعف المجتمع (Scherer& Louw , 2004 : 228).

لهذا كله حظيت ظاهرة الإنهاك النفسي اهتمام العديد من الدراسات الأجنبية والعربية لما لها من آثار سلبية على أداء الفرد واتجاهاته عن الحياة بأسرها على كافة الأصعدة النفسية والإجتماعية والعقلية .

١:١:٢ – تعريف الإنهاك النفسي

التعريف يستخدم ليخدم أحد غرضين ، فقد يستخدم ليوضح أحد المصطلحات وربما ليزودنا ببعض الاستبصار والفهم لظاهرة يصفها هذا المصطلح وبغرض أيضاً أن يحدد المصطلح للتأكد من أنَّ كل إنسان يهتم بهذا الموضوع بفهم الاستعمال الخاص للمصطلح الذي نستخدمه.

١. **المعنى اللغوي للإنهاك :**

الإنهاك لغةً يدل على المبالغة في الفعل ، ففي لسان العرب أنه من الفعل الماضي نهك أي بالغ في الأمر ، ويقال : نهكته الحُمَّى أي أجهدته ، فهو منهوك ونهكت الإبل ماء الحوض إذا شربت جميع ما فيه ، ومنه انتهك العرض إذا بالغ في شتمه، وفي حديث النبي صلى الله عليه وسلم " أنهكوا الأعقاب أو لتنهكنها النار ." أي بالغوا في غسلها أثناء الوضوء (ابن منظور ، ١٩٩٥ : ٥٠٠) .

أو هو نهك من النهك أي المبالغة في كل شيئ، ومنه قول القائل : نهكه السلطان أي بالغ في عقوبته ، والنهيك هو الشيء القوي ، ومنه قول النبي صلى الله عليه وسلم للخاتنة : "أشمي ولاتنهكي" أي لاتبالغي في استقصاء الختان (الزبيدي ، ١٩١٠ : ١٨٨).

٢. **المعني الاصطلاحي للإنهاك** : حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة ، والملقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدراته، مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية (Freudenberger ,١٩٧٤ : ١٦٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهو حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الإنفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في العمل ، والتي تفوق قدرات الفرد نتيجة لأسباب مهنية ، وشخصية ، واجتماعية ، واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي(أبو الخير وجلال ، ٢٠٠٠ : ٤٩١) .

أو حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والإرهاق البدني ناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد ، وأن له أربعة أبعاد : الشقاء والاستهلاك السلوكي العقلي والحركي ، والإجهاد والاستنزاف النفسي الانفعالي والعاطفي ، والإرهاق والاستنفاذ البدني العضوي والعضلي ، والعناء الاجتماعي(زيدان ، ٢٠٠٤ : ١٢٨).

وهو مجموعة مظاهر نفسية ، وسلوكية ، وجسمية تتمثل في انخفاض الرغبة في العمل ، والأداء المنخفض ، بالإضافة لوجود الحاجة لدى الفرد للمساندة الإجتماعية من الآخرين.

(Golembiewski ،1987 : 296)

حالة من الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة ، ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل : التعب ، والإرهاق ،وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل ، والشك في قيمة الحياة ، وفقدان القدرة على الابتكار (عسكر ، ٢٠٠٠ : ١١٢).

وهو زملة من الأعراض النفسية التي تشمل : الإنهاك الإنفعالي ، وتبلد المشاعر ، ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث لمن يقوم بعمل يستوجب الإتصال والتفاعل الإنساني ، وله ثلاثة أبعاد : الإنهاك الانفعالي ، وتبلد المشاعر ، ونقص الإنجاز الشخصي.

(راضي ، ٢٠٠٥ : ٢١٣)

عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا ، وكذلك على من يتعامل معه.

(الخرابشة وعربيات ، ٢٠٠٥ : ٣٠١)

وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض الفيزيقية والإنفعالية المشتملة على مفهوم الذات السالب والإتجاهات السالبة نحو العمل وفقدان المودة في التعاملات الإجتماعية وانخفاض المشاركة الوجدانية للآخرين وعدم القدرة على مواجهه الإجهاد المزمن في العمل(Masl ach , 1976 :16) .

ويعرف بأنه عبارة عن خبرة انفعالية سلبية تحدث نتيجة تعرض الفرد للضغوط المزمنة في العمل .

(David, ١٩٩٢ :١٠٩)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أو هو الإستنزاف لدى العاملين يؤدي إلى معاناتهم من اضطرابات نفسية تدفعهم لترك العمل والبحث عن مهن أخرى وهي تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد.

(أحمد ، ٢٠١١ : ١٨٨)

ويري الباحث: بأن الإنهاك النفسي مجموعة من الضغوطات التي يتعرض لها الفرد في العمل والتي تفوق قدراته وإمكاناته مما تؤدي إلى استنفاذ طاقته ومن ثم ظهور العديد من الأعراض الجسمية والإجتماعية والنفسية والسلوكية .

٢:١:٢ – الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم

يرى الباحث أن الإنهاك النفسي من الأمور الهامة التي يجب الاهتمام بها ودراستها إلا أن هناك الكثير من الخلط بين هذا المصطلح وبين العديد من المصطلحات النفسية الأُخرى التي يظن البعض أنها تؤدى لنفس المعنى لذا سيتم الإشارة إلى بعض هذه المصطلحات .

الفرق بين الإنهاك والإجهاد

يوضح جولد الاختلافات بين مفهومي الإنهاك النفسي والإجهاد حيث أن الإجهاد ينتج عن عدم التوازن بين المطالب البيئية وإمكانات الفرد للاستجابة لهذه المطالب أما الإنهاك فيشير إلى نتائج الإجهاد وليس لأنظمة الفرد الداخلية .

ويوضح كارجر الاختلافات بين مفهوم الإنهاك ومفهوم الإغتراب حيث يشير الاغتراب إلى شعور الفرد بأن عمله ليس جزءاً من طبيعة المهنة ويشعر أنه ترس في آله وهذه المشاعر تصاحب الشعور بالإنهاك النفسي كذلك ، إلا أنه ليس من الضروري أن يؤدي الشعور بالإغتراب إلى نفور وتباعد الفرد عن المجتمع المهني كما يحدث في حالة الشعور بالإنهاك النفسي وقد يشعر الفرد بالإغتراب وهو بين أفراد جماعة العمل عندما يتنازل عن تفرده وتميزه في سبيل عدم رفض الجماعة أو تباعدها عنه فالإنهاك يؤدي إلى الإغتراب(جابر ، ٢٠٠٩ : ٤٠١).

ويرى البهاص أن العلاقة متبادلة ووثيقة بين مصطلحي الإنهاك النفسي والضغوط النفسية لان الضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وأن قدراً محدداً منها يكون أمراً لازماً للتحفيز والحث على الإنجاز والتقدم لكن الإنهاك النفسي يكون سلبياً وفي أحوال كثيرة لا يكون نتيجة الضغوط النفسية المحضة وإنما يكون هو المحصلة النهائية أو المرحلة المأساوية للضغوط التي لا تحظي بالمساندة الضرورية للحد من مضاعفاتها (البهاص ، ٢٠٠٢ : ٣٨٧).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعليه فإن الضغط النفسي لا يسبب دائماً نتائج سلبية وذلك لان معظم الأعمال والأنشطة والممارسات اليومية للإنسان تسبب شيئاً من الضغط النفسي دون أن ينجم عنها جوانب سلبية أو تأثيرات ضارة .
(المساعيد ، ١٩٩٣ : ١٣)

٣:١:٢ – مظاهر وأعراض الإنهاك النفسي

أولا : مظاهر نفسية : تتمثل في (توتر ، إحباط ، كثرة الغضب ، انخفاض الروح المعنوية ، الإحساس بالعزلة ، سرعة الإنفعال).

ثانيا : مظاهر اجتماعية : تتمثل في (بلادة في العواطف ، انخفاض معدل الإنجاز ، الفشل في التغلب على مشاكل الحياة اليومية ، تدهور العلاقات الإجتماعية).

ثالثا : مظاهر جسمية :تتمثل في (ارتفاع ضغط الدم ، آلام في الظهر ، عسر الهضم ، إنخفاض القدرة الجسمية على أداء العمل ، فقدان الشهية) (السيد ، ١٩٩٧ :٢٩).

ويضيف جلال (١٩٦٦ ، ٧٥٨) أن أهم مظاهر الإنهاك النفسي نقص القدرة الجسمية على مواصلة العمل حيث أن الإنهاك يؤثر على الجسم والعقل مما يؤدى لانخفاض إنتاجيه الفرد .

رابعا : المظاهر السلوكية:

وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد ، والتي تتمثل فيما يلي: (التغيب الطويل عن العمل، النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم ، العدوانية وفقدان الهوية الشخصية، أداء العمل بطريقة روتينية، الإتكالية ، والاعتداء على حقوق الآخري ، الإنسحاب من الحياة العائلية ، تجنب الأصدقاء، تدني القدرة على الإنجاز ، عدم الاهتمام بالتحضير، نقص دافعية الأداء ، والتخلِّي عن المثاليات ، وزيادة سلبية الفرد ، زيادة العنف لدى الأزواج ، وحدوث الخلافات الزوجية)

خامسا : المظاهر المعرفية ، وتشمل ما يلي: "البلادة الفكرية ، وفقدان القدرة على الابتكار، التشتت الإدراكي والشرود الذهني ، الوسوسة ، وكثرة الشك ، والعند ، قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة ، عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة "(احمد ، ٢٠٠٣ : ٤٠) .

وتري ماسلاش أن من أبرز مظاهر وعلامات المنهك نفسيا :

١. السلوك المهني الآلي
٢. الإرهاق الانفعالي
٣. اللاإنسانية
٤. الضيق والتوتر والضعف والهوان

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥. انخفاض القدرة علي الانجاز
٦. الإتجاه السلبي نحو الحياة العملية (Maslach,1978 : 1).

كما تتفق بينز مع كل من كارجر وهاريسون وتشرن بان المنهك نفسياً تبدو عليه بعض المظاهر التالية :

١. الشعور بالإعياء والصداع وبعض الاضطرابات المعدية وقصور في الوظائف الجسمية وآلام في الظهر وارتفاع ضغط الدم وحموضة في المعدة.
٢. التعب البدني وفقدان الحماس والشعور بعدم الرضا واليأس والشعور بالعجز والإستنزاف الانفعالي.
٣. الإحساس بمشاعر الكآبة والحزن والرغبة في الإعتداء على الآخرين وفقدان القدرة على التوافق بالإضافة إلى البلادة في العواطف .
٤. الإحساس بالعزلة والشعور بالوحدة والمهانة وعدم الإحترام (التابعي ،٢٠٠٣: ٢٣٥).

٤:١:٢ – أسباب الإنهاك النفسي

١. مجموعة الضغوط التي يواجهها الفرد خارج عمله مثل التغير الإجتماعي ، المشكلات العائلية ، الظروف الإقتصادية والأحوال المادية وظروف السكن وجنس الفرد
(Wandell , 1985: 653).
٢. ضغوط ناجمة عن قوانين وسياسات العمل : وهي تشير إلى كافة المواقف التي يمكن أن تؤثر على الحالة الإنفعالية للفرد من توتر وقلق وإحباط داخل مكان العمل (رزق ، ١٩٩٠ : ٢٧).
٣. ضغوط ناجمة عن الفرد نفسه : وهي تشير إلى مجموعة من الضغوط تعود إلى الفرد نفسه مثل سماته الشخصية وإمكاناته وقدراته ونظرته لنفسه ومهارته في أداء العمل ...الخ
٤. ضغوط ناجمة عن جماعة العمل : وهي تتمثل في نقص تفاعل العمال مع بعضهم البعض ونقص المساندة والمؤازرة لبعضهم البعض حيث تشير الدراسات إلى أن التفاعل والتضامن الإجتماعي والمساندة الإجتماعية للزملاء ترتبط ارتباطاً سالباً بالتوتر والملل والإرهاق الانفعالي ، فشعور الفرد بالعزلة والوحدة يؤدي إلى انخفاض الشعور بأهميته وهذا من أهم أسباب شعور الفرد بالإنهاك النفسي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويدعم هذا الأمر كل من بينس وكافري حيث أشاروا إلى أن أهم أسباب الإنهاك النفسي هو نقص التفاعل الإيجابي بين جماعة العمل وعدم تماسكها وترابطها فالكل يسعى للمصلحة الخاصة دون اعتبار للآخرين. (التابعي ،٢٠٠٣ : ٢٣٤) .

٥. مدى الرضا عن المهنة التي يعمل بها والصراع الموجود بين الأهداف والطموحات والواقع الموجود (ساندر ، ١٩٨٢ : ٢٠٠) .

٦. نقص المساندة والدعم من الآخرين خارج نطاق العمل حيث تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهما في وقاية أو وقوع الفرد في الإنهاك النفسي حيث العلاقات والروابط الإجتماعية بمجموعة من الناس يمكن اللجوء إليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي ويقدموا له الدعم ويمثلوا له الملاذ وقت الشدة .

٧. الضغوط الانفعالية : وهي تقع تحت الضغوط الاجتماعية مثل عدم تقدير الافراد المحيطين لما يقوم به الشخص المصاب بالإنهاك النفسي وكذلك زيادة الحمل العائلي ووجود الأعباء الأسرية وارتفاع مستوى الطموح الغير واقعي .

٨. الضغوط الاقتصادية : يمثل الجانب الاقتصادي جانب مهم في معاناة الفرد من الإنهاك النفسي فالفرد يعمل ابتغاء الحصول على الدعم المادي للتغلب على الأعباء الاقتصادية وحين يقارن بين الجهد في العمل والدخل يجدهما لا يتناسبان مما يعرضه للمعاناة من الضغوط بدرجة عالية توصله للإنهاك النفسي (احمد ، ٢٠١١ : ١٨٩).

من خلال ما تقدم يرى الباحث أن أسباب الإنهاك النفسي تتمثل فيما يلى :

١.أسباب شخصية تتمثل في (ثقه الفرد بذاته وقدراته ، مهاراته في العمل ، الرضا عن المهنة والعمل).

٢.أسباب اجتماعية خارجة عن ظروف العمل تتمثل في (كثرة الأعباء الأسرية ، ظروف السكن ، الظروف الاقتصادية ، عدم وجود مساندة اجتماعية وتقدير من الآخرين).

٣.أسباب تنظيمية تعود لظروف العمل تتمثل في (الأنانية ونقص التعاون والمساندة بين العمال ، قوانين وسياسات العمل المتبعة ، الجوانب الإدارية في العمل ،نقص التفاعل الإيجابي بين العمال).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥:١:٢ – مراحل الإنهاك النفسي

إن الإنهاك أمر له خطر جسيم على كافة مناحي حياة الفرد إذ أنه لا يحدث فجأة بل يحدث بعد التعرض إلى ضغوطات متعددة بحيث تفوق طاقته النفسية والجسدية مما يؤدي للوقوع فريسة للإنهاك النفسي .

إن للضغوط النفسية والإنهاك النفسي ثلاث مراحل ومن مراحله ما يلي:

(أ) مرحلة الإنذار والتنبيه :

ويتم فيها استثارة الجسم ؛ حيث يبدأ في الإنتباه للخطر فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم ، والتوتر العضلي ، وسرعة التنفس. ...

(ب) مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة:

حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها :تحويل الشغل لأحد العمال الآخرين ، وأخذ إجازة ، ...وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله المرحلة الثالثة

(ج) مرحلة الذروة :

حيث إن الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط ، مما يجعل طاقته تنهك وتحدث استجابات مرضية؛ ونتيجة تعرض الفرد لتلك الضغوط ، ولعدم قدرته على التكيف معها ، فإنه يعاني المرض الجسمي ، والمعاناة النفسية ، وأمراض القلب ... ، وهذه المرحلة من أخطر المراحل ؛ حيث من الممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ ، فيترك العمل نهائيا ، وتضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئاً علي الدولة ؛ حيث يتحول من فرد منتج إلى فرد عالة

لهذا فالإنهاك النفسي يحدث عبر مراحل ثلاث – كما ذكر أصحاب ذلك الفريق – تبدأ بتنبيه الفرد وإنذاره بوجود خطر يقابله ، ثم يبدأ الفرد في حشد قدراته ومحاولة مواجهة ذلك الخطر والتكيف معه ، وفي حالة عجز الفرد عن ذلك فإنه يدخل المرحلة الثالثة حيث تنهك قواه ، لهذا فالإنهاك النفسي أعلى مراحل الضغوط (محمود ، ٢٠٠٥ : ١٤٩).

وقد أشار على إلى أن الفرد يصل للإنهاك النفسي عبر المراحل التالية:

(أ) مرحلة الاستغراق والتدخل: حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعاً ، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل ، وقلة الدعم المقدم له ، فيبدأ انخفاض مستوى الرضا الوظيفي للفرد ، ويدخل المرحلة الثانية.

(ب) مرحلة التبلد والركود :حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجيا وتقل الكفاءة ويشعر الفرد بالاعتلال ، وينقل اهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل : الهوايات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(ج) مرحلة الإنفصال : حيث يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ في الإنسحاب نفسياً ، وتعتل الصحة البدنية والنفسية للفرد ، ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي.

(د) مرحلة الأزمة والإحراج :وهى أعلى مراحل الإنهاك النفسي ؛ حيث تزداد المظاهر البدنية ، والنفسية ، والسلوكية سوءً، ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل لمرحلة الإنفجار، وقد يفكر الفرد في الإنتحار (علي ،٢٠٠٨: ٤٢).

ويشير البهاص إلى أن مراحل الإنهاك هي :

(أ) الحماس :ويكون فيها الفرد على درجة عالية من الحيوية والنشاط والحماس مما يجعل الفرد متوافقا بدرجة كبيرة مع عمله ، بل ينتج لدرجة قد تزيد عن الحد المطلوب.

(ب) الجمود :حيث يشعر الفرد بأنه قد أعطى كثيراً لمهنة التدريس ، ولم يأخذ إلا قليلاً ، و أنه يجب أن يفكر في المستقبل بدرجة أكبر.

(ج) الإحباط :حيث تتنازع الفرد الشكوك والإحساس بعدم الثقة في النفس حتى يشعر بعدم الكفاءة ، ويقل الرضا الوظيفي.

(د) اليأس وفتور الهمة :يشعر الفرد فيها بأنه محبط تماماً بسبب مهنة التدريس الجامدة ، والتي يغلب عليها الجانب الروتيني (البهاص ،٢٠٠٢ : ٣٨٨) .

يتضح مما سبق أن الفرد لا يصل إلى الإنهاك النفسي فجأة ، لكن خلال العمل تحدث مجموعة من الضغوطات التي قد تكون فوق مستوى طاقة الفرد النفسية لذا إما أن يواجهها أو يخضع لها ويقع فريسة الإنهاك النفسي والمواجهة تأخذ شكلين :

١. التأقلم والتكيف مع الضغوطات مهما بلغت صعوبتها
٢. مقاومة الضغوطات

٦:١:٢ – النظريات المفسرة للإنهاك النفسي

يعدالإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط ، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه ؛ حيث أشار ليندن وآخرون Linden,et.al إلى أن الشخص الذي يعاني الإنهاك النفسي يعاني مشكلات في الإنتباه والإدراك ، بل قد يتطور الأمر لأن يحبط الفرد ويترك عمله ، مما تنعكس آثاره على الفرد والمجتمع بطريقة سلبية(ليندين ، ٢٠٠٥ : ٢٤).

لذلك فقد حاولتْ بعض النظريات تفسير الإنهاك النفسي كما يلي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- نظرية التحليل النفسي :

إن فرويد قد ركَّز على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها ، لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة .

وعندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى ، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات الجنسية المحرمة عن طريق الأنا ،وبذلك تستعيد الأنا جزءاً من تنظيمها ، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية والتي تعتبر إشباعات بديلة للرغبات المكبوتة ، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية ، فإنه يعيش صراعاً عصابياً مركَّزاً .

(يوسف ، ٢٠٠١ :٢٤)

ونجد هاكانين و آخرين Hakanen,et.al قد استخدموا بعض الفنيات لمنع الإنهاك النفسي ومنها : فنية التنفيس الانفعالي ؛ حيث تتيح للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له ، وتلك الفنية من فنيات التحليل النفسي ، وبالفعل استطاعوا تقليل آثار الإنهاك النفسي لعينة المعلمين الذين أجروا دراستهم عليهم(Hakanen,et.al ,2006:496) .

فأصحاب هذه النظرية يروا أن سبب الإنهاك مجموعة من الصراعات ناتجة بين مكونات الشخصية تؤدي لحدوث الكبت الذي يسبب العديد من الأمراض النفسية .

٢- النظرية السلوكية :

تقوم المدرسة السلوكية على أساس فكرة أن السلوك الإنساني سلوك متعلم من خلال البيئة حيث ان هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله يشعر بالضغط الشديد الذي إن سلم له الانسان وصل لحد الإنهاك .

وقد اعتبر السلوكيين الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطتْ أمكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي ، ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي ، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء (الحراملة ،٢٠٠٧ :٤) .

٣- النظرية الوجودية:

أشارت لانجلي Langle إلى أن الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال:

(أ) أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.

(ب) أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الإجتماعي من غيره ، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرته وتقديره لذاته ، وكذلك احترام الناس له.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(ج) حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية ، وفقدان القدرة على التكيف ، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد ، ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي(علي ، ٢٠٠٨، ٤٨ : ٤٩) .

من الملاحظ أن كل نظرية من النظريات فسرت الإنهاك النفسي وفق مبادئها العامة حيث أن مدرسة التحليل النفسي أوضحت أن سبب الإنهاك يعود لوجود صراعات مكبوتة بين مكونات الشخصية وعدم نجاح الكبت في حل الصراع يؤدي للإنهاك بينما أشارت المدرسة السلوكية أن سبب الإنهاك ما هو إلا نتيجة للظروف والضغوط البيئية التي لا يستطيع الفرد ضبطها أما الوجودية فأشارت إلى أن سببه عدم التكيف والفراغ الحادث نتيجة عدم تحقيق الأهداف وبالتالي وجود نظرة سلبية للذات وعدم وجود مسانده من الآخرين لذا يرى الباحث أن الإنهاك النفسي لا يأتي فجأة بل هو مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن مجموعة من الأسباب الشخصية والتنظيمية والإجتماعية ؛ لذلك إذا تعرض الفرد لضغوط فوق الطاقة النفسية وفوق التحمل سيترتب على ذلك العديد من المشاكل على كافة الأصعدة النفسية والإجتماعية حيث قد يصل الأمر إلى أن يترك الفرد عمله ، أو على أقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملاً مناسباً غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للإنهاك النفسي على الفرد نفسه والأسرة و المجتمع كله.

٧:١:٢ – الآثار الناجمة عن الإنهاك النفسي

إن تعرض الموظفين لضغوط العمل الشديدة يمكن أن تنجم عنها آثار سلبية وضارة على العاملين ومن هذه الآثار ما يلي:

١ – الآثار النفسية :

وهي مثل: القلق والإكتئاب واضطراب النوم، والإحباط والملل والإرهاق وعدم تقدير الذات، وفقدان المزاج والعصبية.

٢ – الآثار السلوكية

وهي مثل: الميل للحوادث، والإدمان على المخدرات، والإفراط في التدخين، والسلوك العدواني، وسوء استخدام المخدرات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ – الآثار المعرفية

عدم المقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وضعف التركيز، واضطراب في الذاكرة وتكرار النسيان.

٤ – الآثار الفسيولوجية

وهي مثل: زيادة ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وجفاف الحلق، وتزايد إفراز العرق، وتزايد نسبة الجلوكوز في الدم، وارتفاع أو انخفاض حرارة الجسم.

٥ – الآثار التنظيمية

وتشمل: ضعف الأداء في العمل ، والغياب، وعدم الرضا والعزلة عن الزملاء، وانخفاض الالتزام والولاء وكثرة الحوادث وإصابات العمل (المشعان ، ٢٠٠١ :٨١-٨٢).

٨:١:٢ – استراتيجيات المواجهة والتعامل مع الإنهاك النفسي

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع الإستراتيجيات للتعامل مع الضغوطات النفسية منذ الستينات حيث تعد دراسة مورفي(١٩٦٢) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوطات كأساليب واستراتيجيات للتعامل مع المواقف المهددة.

ومن الذين أسهموا بدراسة استراتيجيات التعامل كارل ميننجر Carl حيث قام بدراسة السلوكيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الأحداث الضاغطة ووصف استراتيجيات التعامل بأنها وسائل تنظيم طبيعية سوية للضغوط وما يليها من اجهادات وإنهاك نفسي (رجاء ، ٢٠٠٧ : ١٥١) .

تعريف استراتيجيات وأساليب المواجهة :

تلك الجهود المتعمدة المنضبطة (سلوكية ومعرفية) التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية .

(سرور ، ٢٠٠٣ : ١٦)

وهي " ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته " حيث نظرا إلى المواجهة على أنها عملية ديناميكية تتغير عبر الزمن وهي عملية تفاعلية بطبيعتها حيث تضع هذه العملية الفرد والبيئة في علاقة ديناميكية تبادلية مع المواجهة بوصفها أحد العمليات الوسيطة بين المتغيرات الشخصية والمتغيرات البيئية.

(أبو حبيب ، ٢٠١٠ : ٤٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قام كل من لازاروس وفولكمان lazaros,folocman بالتمييز بين استراتيجيتين للمواجهة :

١. المواجهة التي تركز على المشكلة وهي تشير الي محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلاً أو تغيير الحدث الذي يؤذي للضغوطات والإنهاك
٢. المواجهة التي ترتكز على الإنفعال وهي تؤكد على الأساليب السلوكية والمعرفية التى تهدف إلى التحكم في التوتر الإنفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل التفكير التفاؤلي ، الإبتعاد عن الحدث ، البحث عن المساندة الفعالة من الآخرين ،تجنب مسببات الضغط .

هذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل إنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط وحجمه والأشياء المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة.

(سرور ، ٢٠٠٣ : ١٧)

وقد خلص كل من سولس وفليتشر solss,flatshr من خلال تحليلهما إلى ثلاثة وأربعين دراسة حول سلوك المواجهة بالتركيز على الإنفعال باعتبار كونها فعالة على المدى القصير بينما تؤدى أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة إلى تكيف أفضل على المدى البعيد (أبو حبيب ، ٢٠١٠ : ٤٥).

ولقد سعت بعض الدراسات إلى تحديد عمليات واستراتيجيات تحمل الأفراد للمواقف الضاغطة فقد قدم بيلنج وموس ١٩٨٤ مجموعة من استراتيجيات تحمل الضغوط شملت :-

- استراتيجيات سلوكية نشطة وهي المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة
- استراتيجيات معرفية : وهى الجهود التي يقدمها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط
- استراتيجيات إحجامية وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة (إبراهيم ،١٩٩٤ : ١٠٣).

إن الإنهاك النفسي كما تقدم يعتبر مرحلة متقدمة من الضغط ، لذلك فمن طرق مواجهة الإنهاك النفسي ما يلي :

١ -بناء الذات الإيجابية:

إن الذات الإيجابية للفرد ترتبط ارتباطاً مباشراً بالصحة النفسية فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته وإمكاناته ولديه واقعية وذات إيجابية يكون على حد ممتاز من الصحة النفسية وأن له ذات إيجابية,ولديه استقلال ذاتي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويبين زيد المفهوم الإيجابي للذات يعني أن يتقبل الفرد لذاته ويرضي عنها ويثق بها وبقدراتها وأن يكون لديه استقلال ذاتي(زيد ،٢٠٠٨: ٢٥).

ويشير الشيخي إلى أن وجود ذات إيجابية متوافقة يعد بمثابة حماية للفرد من الصراعات والتوترات بالتالي هذه الصورة الإيجابية تجعل الفرد قادراً على تكوين صورة واضحة عن نفسه وعن الآخرين ومن ثم حماية الفرد لذاته من الإنهاك النفسي(الشيخي ، ٢٠٠٣ :٨٣).

إن مفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي مؤكداً أن تقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين ، حيث أن تقبل الذات وفهمها أمرٌ مهمٌ في التوافق الشخصي.

(زهران ، ١٩٩٧ : ٧٢)

فالفرد الذي يتمتع بذات إيجابية ومفهوم موجب لذاته يكون لديه صورة سليمة وإدراك سليم لطموحاته وانجازاته وقدراته ويسعى دوماً إلى تحقيق ما تتيحه تلك الذات من إمكانات(الحربي ، ٢٠٠٣ : ٢٤).

ويرى الباحث بأنه يمكن التخفيف من الضغوط وبالتالي مواجهه الإنهاك بتنمية الذات الإيجابية لأنه متى وثق الإنسان بقدراته وإمكاناته وعمل وفق هذه الإمكانات ، ومتي يقوم بتقوية جوانب القوة وعلاج الضعف يكون الفرد قادراً على المواجهة الإيجابية للضغوطات ومن ثم الإنهاك النفسي .

٢ -الاسترخاء والتأمل:

إن الفرد الذي يعاني من الإنهاك النفسي يجد توتراً كبيراً إضافةً إلى الشَّد في كافة الجسد لذا كان الإسترخاء والتأمل من الأمور المفيدة في هذا السياق حيث أنها تعطي الجسد الراحة المناسبة ؛ حيث ذكر فاروق عثمان أن الإسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به ، ومواجهة الإنهاك النفسي ؛ وذلك شرط أن يقوم به الفرد بشكل سليم ؛ حيث أن الإسترخاء يساعد في تقليل الآلام والمعاناة التي يعيشها الفرد نتيجة الضغوط التي تحيط به.

(عثمان ،٢٠٠١: ١٠٦)

ويضيف جوردن إلى أن للتأمل أهدافاً كبيرةً جداً منها:

١. الوصول إلى حالة الوعي القصوى
٢. التركيز الشديد
٣. الوصول إلى مقامات عليا من إدراك الذات
٤. الإبداع
٥. الوصول إلى الرضا عن النفس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦. الشعور بالهدوء والراحة (جوردن ،٢٠٠٩ : ٢)

ويشير أبو هين والبنا إلى : أننا إذا أردنا أن نتغلب على مشاكلنا سواءً كانت عقلية أم جسمانية ، فيجب أن نبدأ بالتنفس والإسترخاء .

فإن أول علامات فرط التنفس هي التنفس بسرعة وبدون عمق ، مما يسبب اضطراب في التوازن الأساسي بين ثاني أكسيد الكربون والأكسجين ، ثم تلي ذلك أعراض كثيرة ومتنوعة تختفي عندما يعود التنفس إلى الحالة الطبيعية .

كذلك الجلوس الدائم ونقص الحركة والخمول الجسماني والسبات الفكري ، يؤدي إلى تضاؤل التنفس ، وهذا يؤدي إلى تزايد نقص الطاقة لديهم ، ويؤدي بالتالي إلى تزايد بيئة الأمراض الجسدية والعاطفية لديهم.

فالحالة الإنفعالية والعصبية والمزاجية التي نكون عليها تؤثر على تنفسنا ، وتنفسنا يؤثر على مزاجنا ، فحينما تختل طاقة الكهرباء التي تزود جهاز التلفاز من(٢٥٠ إلى ١٠٠)، يختل الصوت، وتختل الصورة ، ويتذبذب كل شيء ، وحينما يختل مزاجنا يختل تزودنا بالطاقة التي هي أساس الحياة ، فحالات الكآبة والقلق ما هي إلا عملية تدفق للطاقة التي تمر داخل الجسم ، بل يستمر التدفق بصورة متقطعة مسببا تغيرات مفاجئة في المزاج .

فالتنفس هو الذي ينشط الدورة الدموية ، وينقي الدم من جميع الشوائب ، ويساعدنا إلى حد كبير على التحكم في وظائف الجسم والتخلص من الأمراض البسيطة مثل إلتهاب الحلق والسعال والزكام والصداع ، كما يساعدنا على التغلب على بعض الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والخوف ، كما يعيد إلينا النشاط والحيوية ، وينمي في أنفسنا شعوراً بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولنا.

(أبو هين والبنا ،٢٠٠٩ :١٤-١٦)

فكل من التأمل والإسترخاء والتخيل الإيجابي يمثل المفتاح السحري الذى يحل لغز الكثير من الأشياء التي تربكنا وتنغصنا لما لها من أثر في إزالة توترات الحياة وضغوطاتها إضافة إلى إنها تفتت كل الأمور والعوائق التي تقلل ثقتنا واحترامنا لذواتنا(حجار ، ١٩٩٠ : ٣٣،١٨١) .

٣ المساندة الاجتماعية:

ظهرت المساندة الإجتماعية في منتصف السبعينيات من القرن الماضي وذلك من خلال دراسات وييس ودراسات كليلا وكابلن ، إلا أنها تعتبر قديمة قدم الإنسان ، وأوضح هؤلاء العلماء أن المساندة الإجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغوط والإنهاكات الناجمة عنها ، ونتيجة لارتباط المساندة الإجتماعية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالتخفيف من آثار الضغط والإنهاك النفسي حظيت باهتمام الباحثين إعتماداً على مسلمة مفادها أن المساندة الإجتماعية التى يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية التي يتعرض لها الإنسان لذا تعتبر من مصادر الدعم التي يحتاج إليها الإنسان ليخفف من ضغطة وإنهاكه النفسي ، حيث يؤثر حجم المساندة الإجتماعية ومستوى الرضى عنها عن كيفيه إدراك الفرد للموقف وضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهتها وتعامله مع هذه الضغوط كما تلعب دوراً هاماً في إشباع الأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناجمة عن ضغوطات الحياة (عودة ، ٢٠١٠ : ٤٨).

من خلال ما سبق يتضح أن المساندة الإجتماعية تعتبر عنصراً داعماً وسنداً قوياً فاعلاً مفيداً للفرد المتعرض للإنهاك النفسي حيث تعطيه نوع من الصلابة والنظرة المنطقية للأحداث .

والمساندة الإجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال :

١. المساندة الإنفعالية : وهي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف

٢. المساندة الأدائية : وهي تنطوي على مساندة في العمل وفي المال .

٣. المساندة بالمعلومات : وهي تنطوي على النصائح والإرشادات التي تؤدي لحل المشكلة أو الموقف الضاغط.

٤. مساندة الأصدقاء : وهي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

(ذياب ، ٢٠٠٦ : ٦٢)

وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية المساندة الإجتماعية للتغلب على حده أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الأفراد في بيئة العمل والأسرة ودورها في التمتع بالصحة النفسية والجسمية على حد سواء(المشعان ، ٢٠٠١ :٨٢) .

ويرى الباحث أن المساندة الإجتماعية لها دور مؤثر في وقاية الفرد من التعرض للإنهاك النفسي فالإنسان كائن اجتماعي لابد له من التفاعل مع غيره والحصول على الدعم المناسب مقابل ذلك التفاعل ، وخير مثال على هذا واقع الحال في الشعب الفلسطيني حيث يلاحظ أثر الدعم بكافة أشكاله المادية والمعنوية لدى بعض الأسر التي تعاني من بطالة العمل مما يقف حائلاً بينها وبين الوقع في الإنهاك النفسي.

٤ بعض الاستراتيجيات المعرفية:

إذا كان الإنهاك النفسي يشمل اختلالاً في الجانب المعرفي ، حيث يقل الإنتباه والتركيز ، لذا لا بد من استخدام بعض الإستراتيجيات المعرفية ؛ حيث ذكر عبد المعطي أن الاستراتيجيات والطرق المعرفية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة ومحاولة الفرد فهم وتقييم الموقف من كل جوانبه ، مما يساعد في الوقاية من التعرض إلى الإنهاك النفسي ومن الاستراتيجيات المعرفية ما يلي:

- التحليل المنطقي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف
- وضع أهداف واقعية بعد فهم قدرات الفرد وظروف واقعه
- التفكير الإيجابي في شتَّى جوانب الحياة (في نفسك ، والعمل ، والأسرة) ، والميل للتفاؤل.
- استخدام أسلوب حل المشكلات من خلال تحديد المشكلة ، وتقسيمها لأجزاء سهلة التعامل ، واستخدام الإستراتجية المناسبة للحل.
- العمل والاستفادة من الحدث والموقف ؛ حيث يستفيد الفرد من المواقف في حياته ، فيصحح مساره بالنسبة لتوقعاته المستقبلية ، فهو ليس مستسلماً دائماً للضغط ، وإنما يحاول التخفيف من خلال التفكير المبني على خبراته المختلفة ، مما يدعم أهمية المواجهة .

(عبد المعطي ، ٢٠٠٦ : ١٢١)

وهناك مجموعة من الخطوات التي ينبغي إتباعها للتخلص من الإنهاك النفسي لدى العاملين ، وهى:

(1) التعرف على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الإنهاك النفسي

(2) تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي

(3) تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة ، فمن الناحية العملية يصعب التعامل مع الأسباب دفعة واحدة.

(4) تطبيق الأساليب: يتطلب التعامل مع الأسباب التي حددت واتخاذ خطوات عملية لمواجهة الإنهاك منها:

- تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي في حالة مواجهة للمشكلة.
- تعلم كيفية الإستفادة من الوقت.
- تنمية هوايات خارج جو العمل.
- مواجهة الحياة كتحدي للقدرات الذاتية.
- الإعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهته.

(عامر ،٢٠١٠ : ٧-٨)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : قلق المستقبل

٢:٢ – المقدمة

١:٢:٢ – تعريف القلق

٢:٢:٢ – النظريات المفسرة للقلق

٣:٢:٢ – تعريف قلق المستقبل

٤:٢:٢ – العلاقة بين قلق المستقبل والضغط

٥:٢:٢ – أسباب قلق المستقبل

٦:٢:٢ – سمات ذوي قلق المستقبل

٧:٢:٢ – التأثير السلبي لقلق المستقبل

٨:٢:٢ – أعراض قلق المستقبل

٩:٢:٢ – التعامل مع قلق المستقبل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢:٢ – المقدمة

إن العصر الحالي يسمى عصر القلق نتيجة تعقد الحياة وتطورها الهائل في كل الميادين ، فضلا عن الشعور بالقلق نتيجة الضغوط التي يتعرض لها والتي تجعله كأنه إنسان مغترب عن مجتمعه إضافة إلى كثرة مطالب الحياة وقلة فرص العمل، وكثرة الحروب والمار والقتل والظلم كل هذا أسهم في إرهاق الإنسان وزاد من قلقه وجعله في حالة من اللاستقرار.

فالمجتمعات العصرية لم تعد ضحايا المجاعات والأمراض والأوبئة ولكن حلت محلها وبتأثير أكثر قسوة جيوش من الأوبئة النفسية الخبيثة تلك هي القلق والاكتئاب والوسواس والاضطرابات الشخصية والذهانية لذا فهو عصر القلق والشكوك والأوهام (الخالدي ،٢٠٠١ :١١٤).

إن الشعب الفلسطيني وعلى مدى الخمس عقود الماضية عاش تحت وطأة الاحتلال الذي أذاقه جميع أنواع العذاب فصار مصدرا للويلات والنكبات التي تتابعت على مر السنوات كان آخرها الحصار الجائر على قطاعنا الحبيب والذي تضمن الحرب الجائرة على المدنيين والأطفال والتي طالت الحجر والشجر فدمرت ما دمرت وقتلت من قتلت ويتمت من يتمت وعرت من كان له مأوى فكان من أثارهما شح الموارد، الفقر، البطالة، تدهور الأمن الغذائي، انقطاع الكهرباء، وتوقف الحياة عن العمل وبالتالي سبب كل هذا القلق المستمر للشعب الفلسطيني عامة.

وفي ظل هذا الواقع مما لاشك فيه ان النظرة للمستقبل ستكون حاملة في طياتها القلق والخوف من المستقبل الغامض .

و القلق يعد المادة الخام التي تتشكل فيه جميع الإضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وذلك حال كونه فائق الشدة أو مسرفاً في الإنخفاض أما القلق المتوسط فهو القلق السوي الدافعي الذي يكمن وراء كل تقدم ملحوظ أو إنجاز موجب(حسيب ، ٢٠٠٤ :٣٨١).

بدأ الإهتمام 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(شند ، ٢٠٠٢ : ١٢٠).

ويضيف غبريال أن أغلب ما يثير القلق هو المستقبل حيث أننا عندما نشعر بعدم وضوح المستقبل أو عدم تحديد المستقبل المهني نشعر بالإحباط والقلق على الذات وعلى المستقبل والوجود.

(غبريال ، ١٩٩٥: ٤١٠)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن العيش في ظل التناقضات تهدد الأمن ومن ثم تجعل الفرد في حالة من التوجس والترقب والقلق نحو الغد إضافة إلى ظهور الأزمات كالبطالة وغلاء المعيشة وأزمات توفير السكن يسهم كل هذا في التوجس والخوف والتشاؤم نحو المستقبل (العشري ،٢٠٠٤ : ١٣٩،١٤١).

١:٢:٢ – تعريف القلق

١. **المعنى اللغوي للقلق** : قلق الشئ قلقاً أي حركة فلم يستقر مكانه ولم يستقر في مكان واحد.

(المعجم الوسيط ، ١٩٧٣ : ١٨)

٢. **المعنى الإصطلاحي للقلق** :

أوضحت الجمعية الأمريكية أكثر تعريفات القلق شيوعاً وهو(توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدرة مجهولاً إلى درجة كبيرة ويعد مصدره غير واضح ويصاحبه عدد من التغيرات الفسيولوجية).

(الأنصاري ، ٢٠٠٤ : ٦٧)

هو حالة من التوتر الشامل والمستمر الذي يحدث للفرد نتيجة توقعه لخطر يهدده سواء كان هذا الخطر حقيقي أو رمزي يصاحبه خوف غامض بالإضافة إلى بعض الأعراض النفسية والجسمية .

(زهران ، ١٩٧٧ :٣٦٧)

أو حاله من الحدث الغامض الشديد الذي يسبب للفرد ألماً ولا يجعله مستقراً أو يركز انتباهه طويلاً متوقعاً الشر كالموت أو المرض ، متوتر الأعصاب، يكثر الإنطواء والعزلة وكثيراً يصاحب القلق أعراض جسمية كعسر الهضم والصداع –الخ مما يزيد القلق والتوتر(حمزة ،٢٠٠٥ : ٩٣).

وعرف بأنه شعور دائم بالخوف والتوتر عادة ما يصحبه أعراض تنبيه في الجهاز العصبي اللإرادى من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب وارتعاش الأطراف (عكاشة ، ١٩٨٢ : ١٨٥).

وعرف بأنه بمثابة حالة من الخوف الدائم الغير معروفه أسبابها وحدودها والتى تؤدي إلى حدوث استجابات سلوكية تؤثر في النشاط العام للفرد(عشري ،٢٠٠٤: ١٤٦).

هو حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والإرتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر أحد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخر ويرجع سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل(إبراهيم وآخرون ، ١٩٩٣ : ١٢١).

هو شعور غامض غير سار فيه توجس وخوف وتوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية كضيق النفس والشعور بنبض القلب...إلخ(عثمان،٢٠٠٠ : ١).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال ما تقدم من تعريفات فان الباحث يعرف القلق إجرائياً بأنه خطر مجهول وغامض في العادة هذا الخطر يهدد الفرد ويؤدي إلى مجموعة من التغيرات على كافة الأصعدة الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية التي تؤثر على الأداء العام للفرد .

٢:٢:٢ – النظريات المفسرة للقلق

نظرية التحليل النفسي :

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق حيث ينظر إليه باعتباره إشارة إنذار بقدوم خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل (الفاغوري ، ٢٠٠٧ : ١٢)

لقد أعتبر فرويد وهو رائد هذه النظرية أن القلق يعتبر مفهوماً جوهرياً في فهم المشكلات الشخصية حيث أوضح أن القلق ينتج عن الصراع بين قوانين في النفس وهي قوة الغرائز وقوة الأنا الأعلى (الضمير) ، حيث أوضح أن القلق يحدث لو تعرض الفرد لخطر بالفعل ولكن إذا شعر الفرد الخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك يتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وعليه إذا توقع الخطر شعر بالقلق كأن الخطر قد وقع بالفعل (حمزة ، ٢٠٠٥ : ٩٤) .

وبين فرويد أن القلق يظهر أصلا كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص فإذا انخفضت هذه الحالة انخفضت أو تلاشت أعراض القلق ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت الأعراض من جديد .

(الشناوي ،٢٠٠٠: ٣٧٧)

ويري فرويد أن القلق حالة خاصة من عدم السرور يصاحبه تفريغ عبر ممرات محددة والقلق وهو رد الفعل العام للخطر ويعتبر الأنا المعقل الوحيد الذي يرتكز عليه القلق وقد يكون الخطر الذي يستقبله الفرد حقيقياً أو متوقعا يدركه الفرد علي انه مرتقب .

حيث أشار إلى أن هناك ثلاثة أنواع من القلق :

١. القلق الواقعي : وهو الذي ينتج من أخطار واقعية موجودة في العالم الخارجي للفرد
٢. القلق الأخلاقي : وهو عبارة عن الخوف من الضمير وينتج عن الصراع مع الأنا الأعلى
٣. القلق العصابي : وهو عبارة عن خوف من خروج رغبات الهو عن الإنضباط ويشمل الخوف من العقاب الذي ينتج عن ذلك(يوسف ، ٢٠٠١ : ٦٨-٦٩).

وهناك جهود مجموعة من العلماء التحليليين حول موضوع القلق منهم :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **الفريد ادلر** : يفسر القلق على أنه وليد التفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ويرى أن الإنسان إذا حقق الإنتماء للمجتمع الذي يعيش فيه فإن هذا مدعاة لتقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالمحيطين فيه وبالتالي إمكانية تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والكسل.

(عثمان ، ٢٠٠١ : ٢٢)

- **سوليفان** : يري سوليفان أن أهم العوامل المسببة للقلق يتمثل في العلاقات بين الأشخاص وهذه العلاقة أساس بناء الشخصية وأن التوتر والقلق يمكن أن يزيد قلق الانفصال إذا شاب العلاقة بين الطفل وأمه شائبة (النجاحي ، ٢٠٠٨ : ٣٨٥).
- كارين هورني : تفسر القلق من منظور بيئي ثقافي فترى أن السلوك السوي يستمد من الشعور بالطمأنينة وأن القلق يرجع إلى عدم قدرة الفرد على الوصول إلى حالة الطمأنينة.

(أبو عيطة ، ١٩٩٧ : ١١٩)

النظرية السلوكية :

وهي تفسر القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي حيث يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الإستجابة الخاصة بالمثير الأصلي وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف مع أن طبيعته لا تثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وهو القلق(كفافي ،١٩٩٧ :٣٤٩).

وقد أشار دولارد أن اضطراب القلق يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها.

(القاضي ، ٢٠٠٩ :٢٦)

ويرى كل من بافلوف وواطسون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل محفزاً ومن ناحية أُخرى مصدراً للتعزيز وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك الغير مرغوب فيه وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفه تعزيزيه سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (عثمان ، ٢٠٠١ :٢٥).

فالسلوكية تنظر إلى القلق على انه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت التدعيم الإيجابي والسلبي(محمد ، ٢٠٠٢ : ٢٣٩).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النظرية المعرفية :

ظهر هذا المنحي أساساً كأسلوب لعلاج الاكتئاب والقلق واتسع الآن ليغطي معظم الأمراض النفسية وترى أن معظم الاضطرابات النفسية تنتج عن الأخطاء أو التحيزات في التفكير بمعنى أن الأفكار التي تقود إلى المرض النفسي تنجم عن مشكلات في الطريقة التي ندرك بها المعلومات ومن ثم نفسر، لذا الأفراد القلقين يقيمون الأمور بطريقة غير منطقية غير طبيعية والتي بدورها تؤدي إلى الاستجابات الإنفعالية والسلوكية للفرد القلق والتي تكون غير متكيفة لأن التقييم مشوه ومحرف أو مبالغ فيه.

(Clive&Adele,1993:205)

ويرى أرو نبيك aroonbek أن الأفكار لدى الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثاً نسبياً مع الذات ومسيطراً ومن ثم تظهر انخفاض في الكفاءة الذاتية .

(الفاغوري ، ٢٠٠٧ : ١٤)

وتشمل هذه النظرية نموذجين :

أ. النموذج المعرفي للقلق عند ارون بيك

أن توقع الفرد للأخطار هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق ، فالقلق يتوقف أساساً على كيفيه إدراكه لتلك المخاطر وتقديره لها ، فالمبالغة في تقدير الأخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل تجعله دائم الشك في قدرته على المواجهة والمقاومة مما يسبب له قلقاً مستمراً.

(بلكيلاني، ٢٠٠٨ : ١٣٦)

ويشير بيك إلى أن الأفكار الملازمة لمرضى القلق تتضمن

١.عدم الكفاءة والأهلية للإنجاز

٢. نقص ضبط الذات والسيطرة عليها

٣. الرفض الاجتماعي (القاضي ، ٢٠٠٩ : ٢٢) .

ب. النموذج المعرفي للقلق عند لازاروس

حيث يميز بين عمليتين اساسيتين :

أ. التقويم الأولي : وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه وضرره – الخ وهذا التقويم يتأثر بنوعين :

١. شخصية الفرد ومعتقداته

٢. عوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب. التقويم الثانوي : ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانات وقدرات للتعامل مع الموقف ، ويتأثر هذا التقويم بالقدرات التالية :

١. قدرات نفسية (تقديره لذاته والروح المعنوية لديه)
٢. قدرات جسمية (صحة الفرد وطاقته للعمل)
٣. قدرات اجتماعية (علاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدم له)
٤. قدرات مالية (حجم المال والأدوات والتجهيزات –الخ) (بلكيلاني ، ٢٠٠٨ : ١٣٨).

النظرية الإنسانية :

حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان فهو قلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث فالمثير الأساسي لقلق الإنسان هو الموت.

(الشناوي ، ٢٠٠٠ : ٣٦٥)

لذلك فأن القلق ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان تحت ظروف خاصة أو استجابة يكتسبها الفرد أثناء عملية التعلم وإنما هو طبيعة النفس الإنسانية ، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق كخبرة يومية مستمرة تبدأ من بداية حياته ولا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية فمصدر القلق ليس الماضي والحاضر والمستقبل بينما الحياة برمتها (فوزي ، ١٩٩٦: ٩٥-٩٦).

ويضيف كارل روجرز أن القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الإتساق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته علماً أن روجرز أشار إلى أن نشوء القلق لا يشترط الوعي الكامل بالتناقض بين الذات والخبرة (حمزة ، ٢٠٠٥ : ٩٦).

فكلما اتسقت الخبرات مع مفهوم الذات كلما أدى ذلك إلى التوافق النفسي في حين أن عدم الإتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على أنها تمثل تهديداً له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر

(حسين ، ٢٠٠٧ : ٣٦).

تعقيب :

من خلال ما سبق من نظريات يلاحظ الآتي :

– المدرسة التحليلية ترى أن القلق يرجع إلى الصراع بين مكونات الشخصية إلا أن هناك بعض العلماء الجدد من التحليلين الذين أشاروا إلى أن القلق يرجع إلى عدم انتماء الفرد للمجتمع وعدم الشعور بالطمأنينة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- المدرسة السلوكية ترى أن القلق سلوك متعلم من خلال البيئة سواء بشكل مباشر أو عبر الإشتراط.
- المدرسة المعرفية ترى أن القلق يعود إلى أفكار ومعتقدات الفرد الخاطئة
- المدرسة الإنسانية ترى أن القلق يعود إلى القلق من المستقبل وما سيحدث به حتى أن بعضهم يرجع القلق إلى الموت .

٣:٢:٢ – تعريف قلق المستقبل

"هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن،مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقل، وقلق التفكير بالمستقبل ، والخوف من المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس" (شقير ،٢٠٠٥:٥).

ويعرفه عشري (٢٠٠٤:١٤٨) : خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الإستغراق في التفكير فيها ،وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل .

وتعرفه سلوى عبد الباقي(١٨:١٩٩٣) : مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والإكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة .

ويعرف بانه الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل" (صبري، ٢٠٠٣:٦٠).

وتعرفه العجمي (٢٠٠٤ :١١) : قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والإهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواءً كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة .

أو هو حالة من التوجس والخوف وعدم الإطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل.

(النجاحي ، ٢٠٠٨ :٣٨٤)

هو ذلك النوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل ومما يحمله من أحداث.

(رافيليا ، ٢٠٠٥ : ٢٤٩)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هو القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والإكتئاب والأفكار الوسواسية ،وقلق الموت واليأس ، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والإنطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن (معوض ، ١٩٩٦ : ٢٢).

هو استعداد أو نزوع أو ميل شخصي اتجاه التفكير في المستقبل الذي سوف نعيش ونعمل فيه والذي سوف نواجه فيه أحداث سيئة أو غير مواتية يجب أن نعمل على مواجهتها والتغلب عليها ونتحمل مسئوليات ونتائج ما سنقوم به من أعمال أو أفعال تجاهها والخوف والجزع والشعور بالعجز وعدم الكفاءة لمواجهه تلك الأحداث (عبد السلام ، ٢٠٠٥ : ١٥٨).

وفي ضوء ما تم استعراضه لمفهوم قلق المستقبل يرى الباحث بأن قلق المستقبل هو التفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية التشاؤمية للحياة ، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والمشكلات والضغوطات ومن ثم فانه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان من المستقبل .

٤:٢:٢ – أسباب قلق المستقبل

١. العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن .
٢. كثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل(عشري ، ٢٠٠٤ : ١٣٩).
٣. عزو الفشل لظروف خارجية .
٤. العوامل الإجتماعية والإقتصادية والثقافية (خليفة ، ٢٠٠٢ : ٧٩).
٥. الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكارة العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي(شقير ، ٢٠٠٥ : ٤) .
٦. الطموحات الزائدة والأماني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية (ذياب ، ٢٠٠١ : ٤٣٧) .
٧. الشعور بعدم الإنتماء داخل الأسرة والمجتمع .
٨. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات .
٩. الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام .
١٠. الخوف الغامض من الغد وما يحمله من صعوبات (القاضي ، ٢٠٠٩ : ٣٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١١. عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزاً عن ذلك

١٢. الجهل بمعرفة الحياة فلو كان يعرف معنى الحياة لاستمتع بها خير استمتاع دون أن يضيعها في القلق والخوف والمشاعر السيئة . فالإنسان لا يعرف للحياة معنى دون أن يعمل ويبذل قصارى جهده للتقدم نحو تحقيق الحياة السعيدة (الاقصري ،٢٠٠٢ : ٢٣).

١٣ . تدني مستوى القيم الروحية والدينية

١٤. الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم علي حل مشاكله .

(الفاغوري ، ٢٠٠٧ : ١٩)

٦:٢:٢ – سمات ذوي قلق المستقبل

هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

١ - التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ، ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.

٢ - استغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

٣ - الإنسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.

٤ - عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى اصطدام بالآخرين.

٥ -اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

٦ - استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

٧ - التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.

٨ - الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

٩ - الخوف من التغيرات الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

١٠ -صلابة الرأي والتعنت وظهور الإنفعالات لأدني الأسباب.

١١ -الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

١٢ -الإنتظار السلبي لما قد يقع (حسانين ، ٢٠٠٠ : ١٩).

فالشخص الذي لديه قلق مستقبل يتسم بما يلي :

١. الشعور بالعجز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. لا يمكنه أن يبدع
٣. لا يمكنه تحقيق ذاته
٤. نقص القدرة على مواجهه المستقبل
٥. الشعور بالنقص
٦. الشعور بعدم الأمن
٧. ضعف الثقة بقدراته وإمكاناته
٨. إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية (معوض ، ١٩٩٦ : ٥٤) .

من خلال ما تقدم يرى الباحث أن سمات ذوى قلق المستقبل تتمثل في :

١. العزلة والانطواء.
٢. عدم الثقة بالنفس والآخرين .
٣. النظرة التشاؤمية .
٤. دوماً يلجأ إلى أساليب الهروب من المواقف فهو غير واثق من قدراته وإمكاناته
٥. يكثر من استخدام الحيل الدفاعية فهي أفضل السبل للتعامل مع الحياة من وجهه نظرة .

٧:٢:٢ – التأثير السلبي لقلق المستقبل

ويشير(المشيخي، ٢٠٠٩:٥٦) أن من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل ما يأتي:

١ -الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وصلابة الرأي والتعنت.

٢ -الشعور بالتوتر والإنزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، وإضرابات التفكير، وعدم التركيز ، وسوء الإدراك الإجتماعي والإنطواء والشعور بالوحدة.

٣ -الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

٤ -يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والبدني.

٥ -التقوقع داخل إطار الروتين وإختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.

٦ -استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.

٧ -تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة. إضرابات متعددة الأشكال والخرافات والإنحراف واختلال الثقة بالنفس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨ -التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.

٩ -الإلتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

١٠ -يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.

١١ -الإعتمادية والعجز واللاعقلانية.

ولقلق المستقبل العديد من الآثار السلبية أهمها :

١. الإتكالية.
٢. التصرف بلا عقلانية.
٣. الشعور بالعجز وعدم القدرة .
٤. إنعدام الطمأنينة علي الصحة والرزق والمكانة (مسعود ، ٢٠٠٦ : ٣٥٦).

كما وتؤكد النجاحي أن هناك آثار ونتائج سلبية مترتبة على قلق المستقبل :

١. التوقع والإنتظار السلبي لما قد يحدث .
٢. الإنسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة والتي قد تحتوي على نوع من المخاطرة .
٣. الروتين والتقوقع داخله وعدم الاقتناع بسهولة بأن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع يمكن أن تكون مفيدة.
٤. استخدام العلاقات الإجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
٥. الإعتمادية والعجز واللاعقلانية (النجاحي ، ٢٠٠٨ : ٣٨٧).

٨:٢:٢ – أعراض قلق المستقبل

أولا : أعراض فسيولوجية تتمثل في :

" شحوب الوجه، تعابير الخوف على الوجه، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس والشعور بالاختناق، جفاف الحلق وصعوبة البلع، آلام في المعدة والأمعاء ، صعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه"(حمودة ،١٩٩١: ١٧٣-١٧٥).

ثانيا : أعراض نفسية وإجتماعية تتمثل في:

" التوتر والإنزعاج لأتفه الأسباب، الأحلام المزعجة ، اضطرابات في النوم ، الخوف الشديد من شر مرتقب، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي، الإنسحاب وعدم التفاعل مع الاخرين "

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثا : أعراض عقلية تتمثل في:

" اضطرابات التفكير، عدم التركيز، صعوبة إعمال العقل" (ذياب ، ٢٠٠١ : ٤٤٠).

٩:٢:٢ – التعامل مع قلق المستقبل

من خلال الطرح السابق يلاحظ أن قلق المستقبل له العديد من الآثار السلبية التى لا بد من الفرد أن يعلمها ومن ثم يتعرف على آليات وطرق التعامل مع هذا القلق :

فهناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة(الخطوة خطوة)

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما، يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى أثار وخيمة، فليخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالإسترخاء لأنه ثبت أن أغلب

المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للإسترخاء العميق عندما يريدون ، وبعد الإسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف .

وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق،إنما هي ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات ،وتكون المواجهة أولاً في الخيال ، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.

الطريقة الثانية : الإغراق

وهو أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، ويتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك ،ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق ، ويتعامل معها في خياله ،ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت(المشيخي ، ٢٠٠٩ : ٥٧-٥٨).

الطريقة الثالثة: إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كبيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية. فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف لماذا لايتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك حيث توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لابد له أنه أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها، ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحدة فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية طويلة قد تطول إلى أن ينتهي الانسان من التغلب من مخاوفه تماماَ ، ولعل أفضل هذه الطرق السابقة الإشارة اليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الإسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الأخطار ، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدريج .أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (القاضي ، ٢٠٠٩ : ٣٤) .

ويتضح من خلال ما سبق أنه لا بد من مراعاة عده أمور للتعامل مع قلق المستقبل :

١. الثقة بالله وقضاء الله وقدرة
٢. الثقة بالنفس والقدرة على التغيير
٣. استخدام المنطق في حل المشكلات
٤. وضع أهداف واقعية تتناسب مع الإمكانات والقدرات
٥. العمل وفق قاعدة من يعمل يخطأ ومن لا يعمل لا يخطأ فالفشل في مسألة لا يعني نهاية المطاف بل قد يكون بداية ودافع للجد والإجتهاد وصولاً للنجاح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : مستوى الطموح

٣:٢ – المقدمة

١:٣:٢ – تعريف مستوى الطموح

٢:٣:٢ – نظريات مفسرة لمستوى الطموح

٣:٣:٢ – خصائص وصفات الفرد الطموح

٤:٣:٢ – العوامل المؤثرة في مستوى الطموح

٥:٣:٢ – دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣:٢ – المقدمة

من الطبيعي جداً أن يكون لكل إنسان في هذه الحياة أهدافاً يسعى جاهداً إلى تحقيقها إلا أن ظروف واقعنا الفلسطيني الذي لطالما تعرض للهجمات والضغوطات على كافة مناحي الحياة حتى على لقمه العيش ، أثرت على الطموحات والآمال والأهداف التي رسمها كل فرد لذاته.

في ظل هذه الأجواء والظروف لا بد من وجود دافع قوي للهمة وهو الطموح الذي من خلاله يستطيع الفرد أن يرتقي ويصل إلى المبتغى رغم كل الصعاب والعراقيل .

فمستوى الطموح يعتبر من العوامل الهامة المميزة للشخصية ؛ فبقدر ما يكون الطموح مرتفع بقدر ما تكون الشخصية متميزة بقدر ما يكون المجتمع متقدم فالطموح من أهم أسرار نجاح الفرد والمجتمع (دسوقي، ١٩٨٨ : ١٣١).

حيث يصنع مستوى الطموح دوراً هاماً في حياه الفرد لأنه يعد أحد العوامل ذات التأثير البالغ فيما يصدر عنه من نشاط ولعل الكثير من الإنجازات ترجع إلى توافر القدر المناسب من مستوى الطموح (قلادة ، ١٩٨٧: ١٧٧).

فالطموحات الواقعية تقود إلى النجاح والإحترام للذات بينما اللاواقعية تقود إلى الفشل .

(البدري ، الإدريسي ، ١٩٩٨ : ٢١٦)

إن اصطلاح الطموح كان شائعاً على نحو غير دقيق ، حتى جاءت بحوث ليفين وتلاميذه فجددت مفهوم الطموح وأجرت الكثير من الدراسات التجريبية وانتهت إلى تحديده بمصطلح مستوى الطموح كما بينت الكثير من إبعاده المختلفة(شبير ، ٢٠٠٥ : ٢٣).

١:٣:٢ – تعريف مستوى الطموح

١. **المعنى اللغوي لمستوى الطموح** : جاء في لسان العرب عن الطموح في مادة (طمح) " والطماح مثل الجماح ، وطمحت المرأة مثل جمحت ، فهي طامح . أي تطمح إلى كل الرجال . وطمح ببصره يطمح طمحاً : شخص ، وأطمح فلان بصره: رفعه ورجل طماح : بعيد الطرف . وطمح بصره إلى الشيء : ارتفع ، والطماح : الكبر والفخر لإرتفاع صاحبة ، وبحر طموح الموج مرتفعه .

(ابن منظور ، ١٩٩٠ : ٥٣٤)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. المعنى الإصطلاحي لمستوى الطموح :

تعتبر (هوبي) أول من عرفت مصطلح مستوى الطموح وقالت : " هو أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة " .

وعرفه (جاردنر): " القرار أو البيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لأدائه المقبل"

وعرفه (وتش): " الهدف الذي يعمل الفرد على تحقيقه، ومفهوم مستوى الطموح يكون له معنى أو دلالة حين نستطيع أن ندرك المدى الذي تتحقق عنده الأهداف الممكنة "(عبد الفتاح، ١٩٨٤: ٩-١١)

هو هدف ذو مستوى محدد يتوقع او يتطلع الفرد إلى تحقيقة في جانب معين من حياته وتختلف درجة أهميه هذا الهدف لدى الفرد ذاته باختلاف جوانب الحياة كما تختلف هذه الدرجة بين الأفراد في الجانب الواحد ويتحدد مستوى هذا الهدف وأهميته في ضوء الإطار المرجعي للفرد(حجازي ، ١٩٨١ : ١٥٧) .

وعرف بانه " المستوى الذي يتوقع الفرد أن يصل إليه على أساس تقديره لمستوى قدراته وإمكانياته ".

(مرحاب، ١٩٨٤: ٩٤)

هو سمة نفسية ثابتة نسبياً تميز الأفراد بعضهم عن بعض في الإستعداد والوصول إلى أهداف فيها نوع من الصعوبة، ويتضمن الكفاح وتحمل المسؤولية والمثابرة والميل والتفوق ويتحدد حسب الخبرات ذات الأثر الفعال التي مر بها الفرد في حياته(منسي ، ٢٠٠١ : ١١٢).

هو مستوى الإنجاز الذي رغب الفرد في الوصول إليه أو يشعر أنه يستطيع تحقيقه.

(إبراهيم ، ٢٠٠٤ : ١٧٨)

ويعرف بأنه الهدف الذي يتطلع إليه الفرد ويسعى لتحقيقه في جوانب الحياة شريطة أن يتوافق هذا الهدف مع التكوين السيكولوجي للفرد وخبرات النجاح والفشل لديه واطارة المرجعي (شقير ، ١٩٩٧: ٥٢) .

ويعرف بأنه الهدف المقصود تحقيقه من جهود الفرد (رؤوف ،١٩٨١: ١٢٦) .

ويعرفه راجح (١٩٧٣ : ١٢٩) : " المستوى الذي يرغب الفرد في بلوغه أو يشعر أنه قادر على بلوغه وهو يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة وإنجاز أعماله اليومية" .

هو هدف ذو مستوى محدد يتوقع أو يتطلع الفرد تحقيقه في جانب معين من حياته وتختلف درجة أهمية هذا الهدف لدى الفرد ذاته باختلاف جوانب الحياة ، كما تختلف هذه الدرجة بين الأفراد في الجانب الواحد ، ويتحدد مستوى هذا الهدف وأهميته في ضوء الإطار المرجعي للقرد(أبو زايد ، ١٩٩٩ : ١٤).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعنى معياراً يضع الفرد في إطاره أهدافه المرحلية والبعيدة في الحياة ويتوقع الوصول إليها عن طريق سعيه المتواصل في ضوء خبراته بقدرته الراهنة " (شقير ، ١٩٩٥: ٢٢٣).

ويعرفه بوفتاح (٢٠٠٨ : ٤٨) مستوى النجاح الذي يتمني الإنسان الوصول إليه .

هو مدى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه المرسومة مستقبلاً ضمن إمكاناته وقدراته.

(منسي ، ٢٠٠٣ : ١٨٤)

٢:٣:٢ – نظريات مفسرة لمستوى الطموح

تعددت النظريات التي تناولت مستوى الطموح ومن هذه النظريات :

١. نظرية الفريد آدلر:

يعتبر (آدلر) من المدرسة التحليلية ومن تلاميذ (فرويد) ولكنه انشق عن (فرويد) بسبب آرائه في الجنس، وعدم انسجامه مع العديد من أفكاره، وكونَ هو ومجموعة معه ما يعرف بالتحليلية الجديدة.

ويؤمن آدلر: " بفكرة كفاح الفرد للوصول إلى السمو، والإرتفاع وذلك تعويضاً عن مشاعر النقص، فقد أصبحت هذه الفكرة من نظريات الشخصية الجديدة، فكرة الكفاح أو السعي وراء الشعور بالأمان. كذلك فقد أكد آدلر على أهمية الذات كفكرة مضادة لفكرة فرويد المتمثلة في الأنا الدنيا، والأنا الوسطى، والأنا العليا. كذلك أكد آدلر على أهمية العلاقات الإجتماعية، وعلى أهمية الحاضر بدلاً من توكيد أهمية الماضي كما فعل فرويد (العيسوي، ٢٠٠٤: ١٠١) .

ويعتبر آدلر، الإنسان كائناً اجتماعياً، تحركه أساساً الحوافز الإجتماعية، وأهدافه الحياتية، يشعر بأسباب سلوكه وبالأهداف التي يحاول بلوغها، ولديه القدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها. ومن المفاهيم الأساسية عنده: الذات الخلاقة، الكفاح في سبيل التفوق، أسلوب الحياة، الأهداف النهائية والوهمية، مشاعر النقص وتقويضها. وتمثل الذات الخلاقة: نظاماً شخصياً وذاتياً للغاية، تبحث عن الخبرات التي تساعده على تحقيق أسلوبه الشخصي الفريد، والمميز في حياته، وهي في جوهرها: أن يصنع الفرد شخصيته. ويعتبر آدلر مبدأ الكفاح من أجل التفوق فطريا. فالفرد يسعى للكفاح من أجل التفوق، وذلك منذ ميلاده وحتى وفاته، وهو الغاية التي ينزع جميع البشر لبلوغها، وتعتبر الغاية التي ينشط الشخص لتحقيقها عامل حاسم في توجيه سلوكه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما ويؤكد آدلر ، أن كل إنسان يتمتع بإرادة أساسية في القوة وبدافع مُلح نحو السيطرة والتفوق. فإذا وجد إنسان أنه ينقصه شيء؛ فإنه ينساق نحو جعل نفسه متفوقاً بطريقة ما، أو على الأقل نحو الزعم لنفسه وللآخرين بأنه متفوق. ومثل هذا الفرد قد يعوض نقصه بجهد صادق منظم. وبذلك فإن آدلر يعتقد أن حافز توكيد الذات، وليس الدافع الجنسي، هو القوة السائدة الإيجابية في الحياة، وهو الذي يجعل الفرد في اندفاع دائم الوجود نحو التفوق أو على الأقل ضد النقص ".

(شبير، ٢٠٠٥ : ١٣-١٤)

٢. نظرية المجال:

تعتبر نظرية المجال أول نظرية فسرت مستوى الطموح وعلاقته بالسلوك الإنساني بصفة عامة ، وهي النظرية الوحيدة التي تعرضت لتفسير مستوى الطموح مباشرة ، وقد يرجع ذلك للأعمال المتعددة التي أسهم بها ليفين وتلاميذه في هذا المجال(عبد الفتاح ، ١٩٨٤:٥١) .

ويشير إبراهيم(٢٠٠٣، ٣١-٣٢) بأن من أهم دعاة هذه النظرية هو العالم ليفين وتسمى النظرية بنظرية المجال فهو يرى أن هناك عدة قوى تعتبر دافعة وتؤثر في مستوى الطموح ومنها:

- عامل النضج : فكلما كان الفرد أكثر نضجاً أصبح من السهل عليه تحقيق أهداف الطموح لديه وكان أقدر على التفكير في الغايات والوسائل على السواء .
- عامل القدرة العقلية : فكلما كان الفرد يتمتع بقدرة عقلية أعلى كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة .
- عامل النجاح والفشل: فالنجاح يرفع من مستوى الطموح ويشعر صاحبه بالرضا أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط وكثيراً ما يكون معرقلاً للتقدم في العمل .
- عامل نظرة الفرد إلى المستقبل: تؤثر نظرة الفرد إلى المستقبل وما يتوقع أن يحققه من أهداف في مستقبل حياته وعلى أهدافه الحاضرة.

٣. نظرية القيمة:

قدمت اسكالونا Escalona نظرية القيمة الذاتية للهدف وترى أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الإختيار ، بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة .

والفرد يضع توقعاته في حدود قدراته وتقوم النظرية على ثلاث حقائق وهي:

- هناك ميل لدى الأفراد ليبحثوا عن مستوى طموح مرتفعاً نسبياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- كما أن لديهم ميلاً ليجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعاً إلى حدود معينة .
- أن هناك فرقا كبيرة بين للناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسطر عليهم احتمال الفشل وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف وهناك عوامل احتمالات النجاح والفشل للفرد في المستقبل أهمها الخبرة السابقة ،ورغباته، ومخاوفه وأهدافه (المشيخي ،٢٠٠٩ : ١٠٠)

وتؤكد اسكالونا Escalona على الآتي:

- الفشل الحديث يميل إلى إنقاص مستوى الطموح، والحالات التي ترفع مستوى الطموح بعد الفشل تأتي إما نتيجة لإنقاص الشعور بالواقع، أو نتيجة لتقبل الفشل.
- مستوى الطموح يتناقص بشدة بعد الفشل القوي أكثر منه بعد الفشل الضعيف ، ويتزايد بعد النجاح.
- الشخص المعتاد على الفشل؛ يكون لديه درجة اختلاف أقل من الشخص الذي ينجح دائماً .
- البحث عن النجاح، والابتعاد عن الفشل، هو الأساس في مستوى الطموح.

(عبد الفتاح، ١٩٨٤ : ٥٢ – ٥٥)

٣:٣:٢ – خصائص وصفات الفرد الطموح

- لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دائماً على النهوض به، أي: لا يرى أن وضعه الحاضر أحسن ما يمكن أن يصل إليه .
- لا يؤمن بالحظ ولا يعتقد أنَّ مستقبل الإنسان محدد لا يمكن تغييره، ولا يترك الأمور للظروف .
- لا يخشى المغامرة، أو المنافسة، أو المسئولية، أو الفشل، أو المجهول.
- لا يجزع؛ إن لم تظهر نتائج جهوده سريعاً .
- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه، ولا يثنيه الفشل عن معاودة جهوده، ويؤمن بأنَّ الجهد والمثابرة كفيلان بالتغلب على الصعاب.
- النظرة المتفائلة إلى الحياة، والاتجاه نحو التفوق، والميل نحو الكفاح، وتحديد الأهداف والخطة، وتحمل المسئولية، والإعتماد على النفس ، والمثابرة ، وعدم الإيمان بالحظ.

(سرحان، ١٩٩٣: ١١٤)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى الحلبي ان الفرد الطموح :

- يميل إلى الكفاح .
- لديه القدرة على تحمل المسؤولية .
- مثابر بالأعمال التي يقوم بها .
- يميل إلى التفوق .
- يسير وفق خطة معينة .
- يصيغ الخطط للوصول إلى أهدافه .
- لا يقنع بالقليل .
- يؤمن أن جهد الإنسان هو الذي يحدد نجاحه في أي مجال .
- يحب المغامرة .
- يتغلب على العقبات التي يواجهها .
- يواصل الجهد حتى يصل بعمله إلى الكمال .
- واثق بنفسه .
- محترم لذاته .
- متكيف إجتماعياً .
- مستقر انفعالياً .

متعاون مع الجماعة (الحلبي ، ٢٠٠٠ : ٥٩) .

٢:٣:٤ – العوامل المؤثرة في مستوى الطموح

أولا : العوامل الشخصية:

أ- الذكاء:

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد لمستوى طموحه ويتوقف مستوى الطموح على قدرة الفرد العقلية، فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق أبعد وأكثر صعوبة .والذكاء يمد الفرد بالقدرة على الإستبصار ووسائل تدبير الفرص وحل المشاكل والتغلب على العوائق واستخلاص النتائج والقدرة على التوقع.

(المشيخي ،٢٠٠٩: ٩٦)

ومما لا شك فيه أن للذكاء علاقة رئيسية بمدى نجاح الفرد في حياته حيث أن الفرد لا يحيا في فراغ وإنما يعيش في مجتمع يتفاعل معه ويؤثر فيه ويتأثر به لذلك فالنجاح يحتاج إلى الذكاء(السيد ،١٩٩٤: ١٨٢).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما تؤكد(الغريب،١٩٩٠:٣٢٩) أن مستوي الطموح ودرجته يتوقف على قدرة الفرد العقلية، فكلما كان الفرد أكثر قدرة، كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد،وأكثر صعوبة، ولما كانت قدرة الطفل العقلية تزداد بازدياده في العمر ذلك حتى يصل إلى مستوي الطموح المناسب .

و بقدر ما يمتلك الإنسان من قدرات؛ بقدر ما يكون ناجحاً في حياته، وبقدر ما يمتلك الإنسان من قدرة عقلية؛ بقدر ما يكون مستوى طموحه مرتفعاً . فالعلاقة بين القدرة العقلية ، ومستوى الطموح علاقة طرديه، لذلك كلما ارتفع مستوى الذكاء؛ ارتفع مستوى الطموح، وكلما انخفض مستوى الذكاء؛ انخفض مستوى الطموح، ووجد أنّ الذكي يعمد إلى خفض مستوى طموحه نتيجة لفشله؛ لأنه يضع لنفسه أهدافاً غير واقعية " (الأسود ، ٢٠٠٣ : ٩٧) .

وكذلك أكدت انستازي علاقة الذكاء بمستوى الطموح وقد اتفق معها كل من كرونباخ ووكسلر وهيرلوك حيث أوضحت أن الذكاء يلعب دوراً هاماً في تحديد مستوى طموح الفرد وفي موضوعات هذا الطموح (شبير ، ٢٠٠٥ : ٤٠) .

لهذا قضيه وضع الرجل المناسب في المكان المناسب تتطلب التعرف على الإمكانيات العقلية للفرد وكل متطلبات عمل تقتضي التعرف على ما يلائمها من ذكاء كل هذا يضمن كفاية الفرد ليسهم في بناء ورُقي المجتمع لذلك فإن للذكاء أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة.

(الحواجري ،١٩٨٩:٧٧).

ب- الخبرات السابقة :

للنجاح والفشل أثرٌ قويٌ جداً في طموح الفرد فإذا ما نجح الفرد وتفوق زاد طموحه ويظل الفرد مثابراً للمحافظة على ما حصل عليه من تفوق دراسي ومعنى هذا أن النجاح يدفع بالطموح إلى التقدم والنمو أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والإحباط (محمود ، ٢٠٠١ : ٥١) .

كما ويختلف تأثير كل من النجاح والفشل على الطموح. فالنجاح من شأنه العمل على رفع مستوى الطموح، والفشل من شأنه العمل على خفضه ، كما أن ميل مستوى الطموح إلى الإرتفاع عقب النجاح أقوى من ميله إلى الإنخفاض عقب الفشل. ويشعر الفرد بالنجاح إن بلغ مستوى طموحة ، كما يشعر بالفشل والإخفاق إن قصر عن بلوغه. فكأن مستوى الطموح" معيار يحكم من خلاله على نجاحه، أو فشله فيما يقوم به من أعمال، وما يهدف إليه من غايات ".

(أبو زيد ، ١٩٩٩ : ٢٣)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أكدت ذلك(جاكنات) من خلال الدراسات التي أجرتها لدراسة أثر خبرات النجاح والفشل في مستوى الطموح حيث توصلت إلى أنه كلما كان النجاح كبيراً،كلما أرتفع مستوى الطموح وكلما كان الفشل كبيراً، كان انخفاض مستوي الطموح كبيراً(عبد الفتاح ، ١٩٧٢ : ١٩).

ج- مفهوم الذات :

إن مفهوم الذات عند الفرد يقوم بدوراً هاماً في شخصيته وأنماط سلوكه، وإن لمفهوم الذات أهمية كبيرة أكثر من الذات الحقيقية للفرد، فالإنسان يتصرف في ضوء الصورة التي يرى نفسه عليها وان لم تكن حقيقية وواقعية، وهو يسعى دائماً لتكوين مفهوم موجب عن ذاته من أجل إشباع حاجة لديه وهي تحقيق الذات، ولمفهوم الذات وظيفة دافعية تدفع الفرد لتنظيم عالم الخبرة لديه والعمل على تكامله وبالتالي تحقيق أهدافه (سمارة ، ١٩٩٠ : ٥١) .

وأشارت دراسة هارلوك harlock (١٩٦٧) أن الإستبصار بالذات يقود إلى بناء طموح واقعي في حين ضعف الإستبصار بالذات يؤدي إلى بناء مستوى طموح مرتفع جداً فهو يرى أن الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه تؤثر على مفهومه لذاته لأن الوصول لهذه الأهداف هو الذي يحدد فيما إذا كان الفرد يرى نفسه ناجحاً أم فاشلاً فإذا تمكن من تحقيق هذه الأهداف شعر بالثقة واحترام الذات وعندما لا يصل الفرد إلى هذا المستوى العالي فإنه يعود إلى تحقير الذات نتيجة الفشل الذي يؤدي بالفرد إلى وضع مستويات طموح غير واقعية مرتفعة أو منخفضة (موسى ، ١٩٩٠ : ٥٦) .

ويري (كرونباخ) أن الفرد الذي تكون قد أهتزت له صورته لذاته، يضع أحياناً مستوى مرتفعاً من الطموح وهو لا يتنازل عنه حتى لو تعرض لخبرات متكررة من الفشل .وتتفق في هذا (هيرلوك)حيث ترى أن تصور الفرد لذاته كلما كان سليماً أدى ذلك إلى تكوين مستوى طموح واقعي . ذلك لأن الفرد المتوافق مع نفسه و الراضي عن ذاته يضع أهدافاً واقعية في ضوء تقييمه المستمر لقدراته وإمكانياته.

(مرحاب ، ١٩٨٤ : ١٠٨)

د - الصحة النفسية

يرى الباحث أن مفهوم الصحة النفسية مفهومٌ واسعٌ يشمل العديد من الأمور تتلخص في النظرة بتفاؤل وحب ونظرة مشرقه هذا التفاؤل والإشراق يساعده على تحقيق الطموح الذي يسعى إليه وهذا لا ينفي وجود مشكلات وعقبات لكن هذه النظرة أمر هام لتذليل كل العقبات وتحديها وصولا للمراد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فالشخص السوي هو : الذي يضع نصب عينيه مستويات يسعى للوصول إليها، حتى لو كانت في بعض الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل معناه الجهاد والعمل المستمر طبقاً لخير ما يمكن أن يتصوره الغير من مبادئ ولكي يتحقق يجب أن تكون الأهداف واقعية في إطار إمكانيات الفرد؛ حتى لا يتعرض للشعور بالإحباط والإخفاق والفشل ".

(موسى، ١٩٩٣ : ٣٣٠)

إن الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس والشعور بالأمن والتوافق النفسي والإجتماعي والإنبساط ومفهوم الذات الإيجابي كلها عوامل تساعد على رفع مستوى الطموح بصورة واقعية في حين أن القلق والإضطراب الإنفعالي وفقدان الثقة بالنفس وعدم التوافق عوامل مساعدة على خفض مستوى الطموح.

(الذواد، ٢٠٠٢:١٢٩)

فالتوافق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى الفرد، لهما دور كبير في التطلع وارتفاع الطموح ، لأن القلق والخوف ، والإنطواء والإكتئاب وسوء التوافق النفسي سبب لتشتت فكر وعقل الفرد مما يسبب ضعفاً في الأداء وتراجعاً في الطموح، وعدم الإكتراث ببلوغ الأهداف "(الأسود، ٢٠٠٣: ١٠٣).

هـ . نمط الشخصية :

هناك علاقة بين تمط الشخصية للفرد ومستوى طموحه، وهو مايؤكده عدد كبير من العلماء،وان كان كلا منهم قد أهتم بجانب من جوانب هذه العلاقة ، فقد أهتم"ماكليلاند وفريمان" بأثر أساليب الرضاعة على إكساب الأطفال في الكبر أنماط سلوكية معينة ، وما يكون لها من دور أساسي في تحديد مستوى الطموح، ونجد "كورنباخ" قد اهتم بأثر مفهوم الذات عند الفرد ، فالفرد الذي اهتزت له صورته عن نفسه ، يضع أحياناً مستوى مرتفعاً من الطموح وهو لا يتنازل عنه حتى لو تعرض لخبرات متكررة من الفشل وبهذا يتضح الفرق الأساسي بين نمط شخصية الفرد الراضي عن نفسه، والمتوافق معها ،وبين الفرد سيئ التوافق الرافض لذاته ،في إن الأول عندما يفشل في تحقيق هدفه الذي يكون قد وضعه لنفسه،ينزع على الفور على تعديل سلوكه ،وبالتالي تعديل مستوى طموحه، بينما يندفع الثاني نحو أساليب تبريرية لعله يغطي بها فشله (شعبان ،٢٠١٠ :٦٥).

ثانيا : العوامل البيئية والاجتماعية :

إن للبيئة الإجتماعية دوراً كبيراً في نمو مستوى الطموح ، لأن البيئة هي التى تمد الفرد بمفاهيمه وثقافته ، وهي التي تشكل الإطار المرجعي له ، ولكن هذا التأثير يكون مختلفاً من فرد لأخر تبعاً لقدراته الذاتية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتبعاً للمضمون ، هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له إما إن تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي ، أو تؤدي إلى نمو مستوى طموح غير واقعي ، فمثلا : تلعب الأسرة دوراً كبيراً في تحديد نمو مستوى الطموح لأن أفرادها المنتمين للأسر المستقرة إجتماعياً وبيئياً ، هم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسبة مع إمكاناتهم ، ويستطيعون بلوغها أفضل مما لو كانوا ينتمون إلى أسر غير مستقرة .

(شبير ،٢٠٠٥: ٦٨)

حيث تلعب الأسرة دوراً كبيراً في تشكيل شخصية الطفل فهي أول مؤسسة إجتماعية تتلقف الطفل ومن خلالها يتشرب الطفل العادات والتقاليد، والقيم، واللغة، وطريقة التفكير. ولهذا للأسرة دور محوري، لا سيما أن الخمس سنوات الأولى من حياة الطفل، هي أهم خمسة سنوات في حياته على الإطلاق و " من شب على شيء شاب عليه" وبالتالي فإن كيفية معاملة الأسرة للطفل غاية في الأهمية فإذا كانت الأسرة تشعر الطفل بالود والحب والحنان العاطفي، والراحة، والسكينة، وتهتم وتعتني به نفسياً ، وعاطفياً ، وعقلياً وتشجعه على سلوك الطريق الصواب، وتدفعه للتطلع إلى الأفضل دائماً، فإن هذا سيرفع من مستوى طموح الطفل . أما إذا استخدمت الأسرة الأساليب الخاطئة في تربية الطفل من قسوة وضرب وعقاب وتسلط ، وإهمال ، وحرمان فإن ذلك سيؤثر سلباً على شخصية الطفل، وسينشأ هذا الطفل منذ نعومة أظفاره يعاني التوترات والصراعات. " وأشارت بحوث علم النفس الإجتماعي إلى أن : طموح الفرد يتأثر تأثراً مباشراً بالجماعة التي ينتمي إليها ، فالفرد ينمو في إطار إجتماعي يشمل الأسرة والمدرسة والأصدقاء وتؤثر عملية التنشئة الأجتماعية منذ بداية حياته على مستوى طموحه، فنجد أن الأسر تنمي مستوى طموح الفرد عن طريق دفع أبنائها إلى الجد والاجتهاد " (محمد ، ١٩٨٠ : ٣٢).

ولإستقرار الفرد داخل أسرته دورٌ كبيرٌ في مستوى طموحه ، فكلما كان مستقراً داخل أسرته كان مستوى طموحه أعلى ، كما إن اهتمام الآباء المبكر بما يخص أبناءهم له دور في مستوى الطموح ، لأن الآباء يمكن أن يدفعوا أبناءهم لمستويات طموح عالية ، ويساعدهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف ، هناك بعض الآباء لايكتفون بذلك بل يشاركوهم الوصول إليه بطرق خاطئة أحيانا ، كالتغريب وممارسة الضغوطات والإكراه. إن الآباء دوماً يدفعون أبناءهم لتحقيق ما فشلو فيه ويعملون على إتاحة الفرص المناسبة لذلك ووضع الوسائل المساعدة لهم مما يؤدي إلى تشجيع الأبناء على الوصول إلى ذلك الطموح ورفع مستوى طموحهم في هذا الاتجاه ، ولكل من الوالدين أسلوبه الخاص في ذلك ، كما أن جماعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرفاق لها دور كبير إما إيجابي أو سلبي لأن الفرد يتعلم منها ويأخذ الأفكار التي تشكل شخصيته فالفرد يجعل منهم المعيار الذي يقيس به تفوقه ونجاحه الأكاديمي ومن خلال المنافسة يحاول الوصول إليهم أو إلى مستوى أعلى منهم ، ولذلك فان الجامعة التي يعيش فيها الفرد تمثل المعيار الذي يقيس بها أفراده .
(قندلفت، ٢٠٠٢ : ٧٧)

ويجمل الباحث أهم العوامل التي تؤثر في مستوى الطموح :

١. الأسرة ونمط التنشئة فيها
٢. الثقة بالنفس
٣. جماعات الرفاق والأقران
٤. المستوى الثقافي
٥. المستوى الإجتماعي
٦. التوافق النفسي والإجتماعي
٧. التجارب والخبرات السابقة
٨. الإتزان الانفعالي
٩. القدرات العقلية
١٠. مستوى الدافعية والمثابرة
١١. مفهوم الذات.

٥:٣:٢ – دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع

في المجتمعات الماضية كان تأثير مستوى الطموح في بناء الشخصية تأثيراً ضعيفاً حيث كان للشخص دور محدد يعرفه سلفاً للقيام به في المستقبل ، والقليل من الأفراد من يطمح في أن يعمل أكثر مما هو متوقع منه فمثلاً أين العامل لا يطمح إلا أن يكون عاملاً ، وابن الموظف سوف يكون بالتأكيد موظفاً فهو لا يطمح أن يصل إلى درجة أعلى من التي وصل اليها والده .إن تكوين المجتمع القديم يشجع على بقاء الفرد في المكان المرسوم له من قبل فالفرد يعيش في حالة خالية من الأهداف أي أن هدفه هو عدم الوصول إلى أي هدف بل إلى المكانة نفسها المرسومة له مسبقا .

أما في المجتمعات الحديثة فإن الأبناء يتلقون من التشجيع والدفع مما يجعلهم يحاولون التميز في الأختيار كما ينمي لديهم الطموح اللازم ليصبحوا مختلفين عن أبنائهم أو الأشخاص المحيطين بهم سواء كان هذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التميز في الجانب السوي أو في الجانب الشاذ ، ومن أخطر الأمراض التي تصيب المجتمع استسلام الفرد وعدم قيامة بمحاولة لتحقيق أي هدف من أهدافه نتيجة للضغط الممارس عليه من قبل هذا المجتمع ، أما في حال تحسن مستوى الطموح عند الأفراد فإن هذا يدفع إلى التقدم في بناء المجتمع لتحقيق المزيد من الطموح والأهداف، أما في ما يخص الفرد فإن ارتفاع مستوى الطموح عنده يؤدي إلى ارتفاع درجة التمايز عنده أيضا إضافة إلى قيامة بدور هام في تنوع الجهد وتحديد مستواه وكذلك في إحداث شحنات موجبة أو سالبة في القوى النفسية اللازمة لتحقيق الهدف ،كما يشكل بعداً أساسياً في تكوين البيئة النفسية للفرد ومجال نشاطه على أساس أن توقعات الفرد في النجاح أو الفشل هي التي سوف تحدد قوة اندفاعه تجاه هدفه وخاصة أن هذه التوقعات تقوم على أساس معرفة الهدف.

ويرى فرانك (Frank) أن الشخصية تتميز من خلال مستوى الطموح إذ يقول "إن مستوى الطموح هو مستوى الإنجاز القادم كمهمة مألوفة يحاول الفرد الوصول إليها بصورة صريحة.

(المشيخي،٢٠٠٩: ١٠٤)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث:

دراسات سابقة

أولاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي

ثانياً : دراسات تناولت قلق المستقبل

ثالثاً : دراسات تناولت مستوى الطموح

رابعاً : التعقيب على الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة:

لقد تناول الباحث العديد من الدراسات السابقة التي تتحدث عن الإنهاك النفسي وعن علاقته بالعديد من المتغيرات لدى عينات مختلفة من المهنيين والطلاب إلا أنه لم يتم التطرق لأي دراسة سابقة تحدثت عن عينة العاملين في الأنفاق لعدم وجود دراسات سابقة تطرقت لهذا الأمر على حد علم الباحث .

١. دراسة يوسف جلال يوسف ،هانم أبو الخير الشربيني (٢٠٠٠) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة الفروق بين معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب المتخلفين عقلياً ومعلمي الطلاب المتفوقين عقلياً من حيث درجة الشعور بالإنهاك النفسي كذلك الكشف عن مصادر الإنهاك النفسي لدى معلمي العاديين ومعلمي المتخلفين عقلياً ومعلمي المتفوقين عقلياً .

وتكونت عينة الدراسة : من (٣١٣) معلماً ومعلمة منهم(٢٣٠) معلماً ومعلمة للطلاب العاديين و(٤٧) للمتخلفين عقلياً و(٣٦) للمتفوقين عقلياً وجميعهم من معلمي ومعلمات محافظات الدقهلية .

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي من إعداد الباحثين.

توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود فروق بين معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب المتفوقين عقلياً من حيث درجة الشعور بالإنهاك النفسي لصالح معلمي الطلاب العاديين ، كما وأظهرت نتائج الدراسة مصادر الإنهاك النفسي وهنا نقتصر على أهم مصدر لكل فئة حيث كان مصدر الإنهاك الأساسي لدى المعلمين العاديين عدم وجود الكفاية العلمية وتدني الوضع الإجتماعي بينما لدى معلمي المتخلفين عقلياً يتمثل في عدم الكفاية العلمية وقلة مصادر العلم والمعرفة وانخفاض دافعية المتعلمين نحو التعلم وغياب المتابعة أما مصادر الإنهاك النفسي لدى معلمي المتفوقين عقلياً تتمثل بعدم الكفاية العلمية والتأهيلية والتدريبية ونقص المتابعة الفنية وضعف الدور النقابي .

٢. دراسة جمعة سيد يوسف (٢٠٠١) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس والخبرة والمرحلة التي يعمل بها المعلم .

وتكونت عينة الدراسة : من (٩٥) من المعلمين ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة أسوان منهم(٥٠) معلماً و(٤٥) معلمة .

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي للمعلم إعداد الباحث.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى : أن المعلمات أكثر تعرضاً للإنهاك النفسي من المعلمين وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة وأن معلمي المرحلة الإبتدائية أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. دراسة سيد احمد البهاص (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : بحث العلاقة بين النهك النفسي والصلابة لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.

وتكونت عينة الدراسة : من(١٤٤) معلماً ومعلمة منهم(٧٦) من الذكور و(٦٨) من الإناث.

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي إعداد الباحث.

توصلت نتائج الدراسة إلى : ارتفاع النهك النفسي لدى جميع أفراد العينة ووجود علاقة عكسية دالة بين النهك النفسي والصلابة النفسية داخل العينة الكلية ، كما وأشارت إلى وجود فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة بينهما في النهك النفسي كما وأشارت إلى أن المعلمين الأكثر خبرة كانوا أقل نهكاً من أقرانهم الأقل خبرة في حين لم تتأثر الصلابة النفسية بمدة الخبرة.

٤ . دراسة بريك (٢٠٠٣) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة أثر الجنس والحالة الإجتماعية على الإنهاك النفسي .

وتكونت عينة الدراسة : من المعلمين يبلغ عددهم(١٠٥٤) من الجنسين يعملون في المدارس الحكومية والخاصة في عمان منهم (٤٤٦)معلماً و(٥٩٣)معلمة و(٧٣٣) متزوجاً و(٣٢١) أعزباً وتكونت أدوات الدراسة : من مقياس الإنهاك النفسي لمسلاش وجاكسون تعريب دواني وزملاؤه.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى : إصابة الذكور بالإنهاك النفسي أكثر من الإناث على بعدي تبلد المشاعر والشعور بنقص الإنجاز دون البعد الثالث كما أن المتزوجين أكثر معاناة من الغير متزوجين على بعد الإجهاد الإنفعالي كبعد للإنهاك النفسي .

٥ . دراسة فوزية عبد الحميد الجمالي ، حسن عبد الحميد (٢٠٠٣) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة أثر الجنس والخبرة ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم على الإنهاك النفسي للمعلم.

وتكونت عينة الدراسة : من عينة تبلغ(١٣٣) معلماً من الجنسين يدرسون للفئات الخاصة في سلطنة عمان منهم (٣٣) معلماً و(١٠٠) معلمة و(٤٢)معلماً للإعاقة العقلية و(٤٥)معلماً للإعاقة السمعية(١١) للعاقة البصرية و(١٤) معلماً للإعاقات المتعددة للكبار و(٢١) معلماً للإعاقات المتعددة للأطفال

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس الإنهاك النفسي إعداد ماسلاش وجاكسون.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصلت نتائج الدراسة إلى : عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي ترجع للجنس أو الخبرة التدريسية وأن المعلمين الذين يعملون مع الإعاقات المتعددة للكبار أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي في بعد الإجهاد الإنفعالي .

٦ . دراسة هيو – جين (٢٠٠٤) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الجنس والإنهاك النفسي

وتكونت عينة الدراسة : من(١٠٣٤) طالباً من كليات مهنية تقع في أماكن مختلفة في تايوان منهم ٥٢٥ طالباً و(٥٠٩) طالبة .

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش .

توصلت نتائج الدراسة إلى : أن الطالبات يعانين درجة أعلى من الإنهاك النفسي مقارنة بالذكور .

٧ . دراسة فوقية محمد راضي (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى : تحديد إذا ما كانت هناك فروق في إدارة الصف لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تعزى إلى متغيرات الجنس والإعداد التربوي وسنوات الخبرة التدريسية للمعلم وكثافة الصف وبيئة المدرسة (قرية – مدينة) وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الصف وشعور المعلمين بالإنهاك النفسي .

وتكونت عينة الدراسة : من(٣٦١) معلماً يعملون في بعض المدارس الإبتدائية بمدينة المنصورة والقرى. التابعة لها منهم(٢١٦) معلماً (١٤٥) معلمة تراوحت أعمارهم بين ٢٢–٤٣ عام .

أدوات الدراسة / مقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف ومقياس الإنهاك النفسي إعداد الباحث .

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود فروق دالة بين درجات المعلمين المعدين تربوياً والغير مُعدين على مقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف لصالح المعلمين المعدين تربوياً ، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على مقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف ، توجد فروق دالة بين درجات المعلمين ذوي سنوات الخبرة التدريسية الأقل من عشر سنوات علي مقياس إدارة الصف لصالح أصحاب الخبرة الأكثر من عشر سنوات ، توجد فروق بين درجات معلمي الصفوف الدراسية ذات الكثافة الأكبر علي مقياس اتجاهات إدارة الصف لصالح معلمي الصفوف الدراسية ذات الكثافة الأقل ، توجد فروق بين معلمي القرية ومعلمي المدينة لصالح معلمي القرية كما وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معاملات ارتباط سالبة بين درجات المعلمين على مقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف ودرجاتهم على مقياس الإنهاك النفسي .

٨ . دراسة وجيهة محمد التابعي (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الرضى الوظيفي لدى محضري المحاكم والدافعية للإنجاز وبين الإنهاك النفسي وانعكاساتها على مستوى أدائهم الوظيفي كما وهدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين المتغيرات الديموغرافية (مدة الخبرة- العمر الزمني- مستوي التعليم- المستوي الاقتصادي والاجتماعي- نوع العمل- حجم الأسرة- الدرجة الوظيفية ومتغيرات الدراسة الأساسية).

وتكونت عينة الدراسة: من(٢٠٠) من المحضرين للمحاكم.

أدوات الدراسة:استمارة جمع المعلومات ومقياس الإنهاك النفسي ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة .

توصلت نتائج الدراسة إلى أن: هناك علاقة إيجابية بين توحيد الذات وتحقيقها والدافعية للإنجاز كما ويؤثر نوع العمل الذي يقوم به الفرد على درجة دافعية الإنجاز وتحقيق الرضا الوظيفي ،طبيعة العمل وظروفه تؤثر على مستوى الدافعية للإنجاز وتقبل المهنة ،وهناك علاقة إيجابية بين الأجور والمكافئات والرضا الوظيفي ،وجود علاقة إرتباطيه موجبة بين الأمن الوظيفي والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز ومستوى الأداء ومدة الخبرة ونوع العمل كما وأشارت بوجود علاقة إرتباطيه سالبة بين الأمن الوظيفي والضغوط الأسرية والدرجة الكلية للإنهاك النفسي، وجود علاقة موجبة بين الإستقلال ومتغيري نوع العمل ودرجة الوظيفة ، وجود علاقة إرتباطيه بين درجات عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي ومستوى الأداء الوظيفي ودرجاتهم على المتغيرات الديمجرافية كما وأشارت الدراسة أنه كلما زادت الدافعية للإنجاز لدى الفرد انخفض معدل الإنهاك النفسي لديه .

٩ . دراسة تانج وبانج (٢٠٠٦):

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي ومتغيري الجنس والخبرة ، حيث استخدم الباحثان عينة تبلغ(٨٩٦) من المعلمين الصينيين من كلا الجنسين .

وتكونت عينة الدراسة : من عشرة مدارس متوسطة وأربع مدارس ابتدائية من ولاية هيمان في الصين .

الأدوات المستخدمة : مقياس ماسلاش .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : أن الإنهاك النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين ، المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى في الإنهاك النفسي .

١٠ . دراسة إبراهيم أمين القريوتي ، فريد مصطفي الخطيب (٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة ما إذا كانت درجة الإنهاك النفسي تختلف باختلاف الحالة الإجتماعية وفئة إعاقة الطالب وجنس المعلم.

وتكونت عينة الدراسة : من(٤٤٧) معلماً من الجنسين بالأردن منهم(٣١١) متزوجاً و (١٣٦) غير متزوج (١٦٣) معلماً للتربية الخاصة(٢٨٤)معلماً للعاديين و(١٢٩)معلماًو (٣١٨) معلمة .

أدوات الدراسة : استخدم الباحثين مقياس الإنهاك النفسي إعداد شرنك .

توصلت نتائج الدراسة إلى : عدم وجود فروق في الإنهاك النفسي ترجع لجنس المعلم أو حالته الإجتماعية بينما وجدت فرقاً يرجع لفئة إعاقة الطالب حيث أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الإنهاك النفسي عن باقي الفئات .

١١ . دراسة احمد عبد الرحمن الحراملة (٢٠٠٧):

هدفت الدراسة إلى: معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية للمعلم .

وتكونت عينة الدراسة : من عينة من المعلمين بلغ عددهم(٤٧٢) معلم من كلا الجنسين ممن يعملون في مدارس مدينة الرياض الثانوية الخاصة ، والحكومية منهم(٣٧٣) معلم متزوجا(٩٨) أعزب .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس ماسلاش حيث توصلت نتائج الدراسة : إلى أن هناك فروقاً في الإنهاك النفسي بين المعلمين ترجع إلى الحالة الإجتماعية ، يزداد الشعور في الإنهاك النفسي لدى الغير متزوجين مقارنة بالمتزوجين .

١٢ . دراسة ويليامس (٢٠٠٧)

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي المهني والرضا الزواجي

وتكونت عينة الدراسة : من (٩٩) فرداً للذين في الكنيسة الإنجليكانية في انجلترا منهم ٤٠% من النساء و ٦٠ % من الرجال .

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي إعداد ماسلاش ومقياس التوافق الزواجي إعداد ديباس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي والإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي كما أشارت إلى قلة الرضا الزواجي مع زيادة الجمود في العلاقات وازدواجية الدور كما وأظهرت الدراسة بعدم وجود علاقة بين البعد العاطفي والرضا الزواجي .

١٣ . دراسة مارتنيسن وآخرين (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : كشف أثر الإنهاك النفسي على الأسرة .

وتكونت عينة الدراسة : من(٢٢٣) من ضباط الشرطة في النرويج بمتوسط عمر(٣٦،٨)ومتوسط ساعات عمل(٣٩،٥).

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى : أن الضغط العائلي يعتبر منبئاً بحدوث الإنهاك النفسي فالعلاقة إيجابية بين الضغط المنزلي والإنهاك النفسي كما وأوضحت أن الإنهاك النفسي يزيد عنف الزوج ويزيد صراع الدور لدى الزوج بين دورة في الأسرة والعمل .

١٤ . دراسة عزة محمد صديق (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : بحث الفروق بين الذكور والإناث في كل من إدراك المعاناة الإقتصادية والمساندة الإجتماعية والإنهاك النفسي ، وكذلك دراسة العلاقة بين المعاناة الإقتصادية وكل من المساندة الإجتماعية والإنهاك النفسي فضلاً عن محاولة الوقوف على دور المساندة الإجتماعية كمتغير مخفف من قوة العلاقة بين إدراك المعاناة الإقتصادية والإنهاك النفسي .

وتكونت عينة الدراسة : من(٣٧٥) فرداً منهم (١٦١) ذكراً تراوحت أعمارهم ما بين ٢٣-٦٠ عام و(٢١٤) أنثى تتراوح أعمارهن بين ٢٠ – ٥٧ عام من العاملين بكلية الآداب بجامعة حلوان ، ومركز البحوث والدراسات النفسية والشرقية بجامعة القاهرة ، ومدرسين ببعض المدارس الحكومية والخاصة .

أدوات الدراسة : استبيان المعاناة النفسية إعداد ممدوحة ، اختبار الإمداد بالعلاقات الإجتماعية إعداد الشناوي وآخرون ، اختبار الإنهاك النفسي إعداد الباحثة .

نتائج الدراسة : وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك المعاناة الإقتصادية لصالح الذكور و إلى فروق بينهم في الإنهاك النفسي لصالح الإناث ، في حين لم تكن هناك فروق بينهم في المساندة الإجتماعية كما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأظهرت الدراسة إلى أنه لم يتضح دور المساندة كمتغير يخفف من قوة العلاقة بين إدراك المعاناة الإقتصادية والإنهاك النفسي .

١٥ . دراسة حسام محمود علي(٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي من جانب عدة متغيرات " الفروق بين الجنسين – سنوات الخبرة – العينة التي يقوم المعلم بالتدريس لها لدى عينة الدراسة وتكونت عينة الدراسة : من(٢٠٠) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا منوعي الخبرة التدريسية ومن ثلاثة فئات من مدارس التربية الخاصة " الصم – المكفوفين – المعاقين عقلياً " للعام ٢٠٠٧ – ٢٠٠٨ خلال الفصل الثاني .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة ومقياس التوافق الزواجي من إعداد راوية الدسوقي.

وقد توصلت نتائج الدراسة : توجد علاقة إرتباطيه سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة الدراسة ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي ، لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمانية سنوات والأكثر من ثمانية سنوات لدى عينة الدراسة في الإنهاك ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات فئات معلمين الفئات الخاصة " الصم – المكفوفين – المعاقين عقلياً " في الإنهاك النفسي لدي عينة الدراسة .

١٦ . دراسة عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٩) :

هدفت الدراسة إلى : إعداد مقياس للإنهاك النفسي للمعلمين وتوضيح الفروق بين الجنسين والتخصص والخبرة التدريسية في الإنهاك النفسي للمعلمين كذلك تحديد مستوى الإنهاك النفسي للمعلمين ومدى توافره وتكونت عينة الدراسة : من(٤٩٩) مقسمين(٣٧٦) معلماً و(٢٢٣) معلمة من(٣٧) مدرسة موزعة على ٦ تخصصات لكل جنس.

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي إعداد الباحث .

توصلت نتائج الدراسة إلى : ارتفاع الإنهاك النفسي عند جميع المعلمين وفي جميع التخصصات كما وأشارت إلى أن المعلمين أكثر إنهاكاً من المعلمات في إبعاد الإنهاك الإحدى عشر كذلك أشارت إلى أن معلمي اللغات والتخصصات النوعية واللغة العربية أكثر إنهاكاً من معلمي الدراسات الإجتماعية كذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعلمين ذوي الخبرة الأقل من خمس سنوات معرضين للإنهاك النفسي أكثر من ذوي الخبرة الأعلى من عشر سنوات وتوصلت الدراسة في منهج الدراسة إلى أن هناك فروق لصالح ذوي الخبرة الأعلى فهم أكثر إنهاكاً من ذوي الخبرة الأقل .

١٧ . دراسة روؤى رشيد الزبيدي (٢٠١٠) :

هدفت الدراسة إلى : قياس الإنهاك النفسي والرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين في محافظة بغداد بجانبي الكر والرصافة.

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٠٠) شرطيا .

أدوات الدراسة : مقياس الإنهاك النفسي والرضا الوظيفي إعداد الباحثة.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود إنهاك نفسي لدى منتسبي شرطة المرور ولا يوجد رضى وظيفي فالعلاقة الارتباطين عكسية سالبة فكلما زاد الإنهاك النفسي قل الرضا الوظيفي .

١٨ . دراسة إيمان شعبان احمد (٢٠١١) :

هدفت الدراسة إلى : الوقوف على العلاقة بين الإنهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي.

وتكونت عينة الدراسة : من(١٨٤) ربة أسرة عاملة وغير عاملة.

أدوات الدراسة : استبانة موارد الأسرة من إعداد الباحثة

توصلت نتائج الدراسة إلى : هناك فروق بين تعليم الأم والدخل الشهري للأسرة بينما لا توجد فروق بين الضغوط الاقتصادية وعمر الأم وعملها ، وجود علاقة إرتباطيه سالبة بين محاور الإنهاك النفسي ومحاور إدارة موارد الأسرة وقد اختلفت نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على إدارة الموارد فقد جاء نقص المساندة والدعم في المركز الأول يليه الضغوط الاقتصادية ثم الإنفعالية ثم التعب البدني.

- التعقيب على الدراسات السابقة

أولا:- التعقيب على دراسات الإنهاك النفسي :

من حيث الأهداف

من الملاحظ أنَّ الدراسات السابقة تباينت من حيث أهدافها :

فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها ، فقد هدفت دراسات إلى معرفة الفروق في الإنهاك بين الجنسين مثل دراسة (يوسف ، 2001) ودراسة (راضي ، 2005) ودراسة (الحراملة ، 2007) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (التابعي ، 2005) ودراسة (صديق ، 2007) ودراسة (علي ، 2008) . ودراسة (الزبيدي،2010).

من حيث بيئة الدراسات

حيث أجريت الدراسات السابقة في بيئات متنوعة فدراسة (يوسف والشربيني ، 2000) ودراسة (يوسف ، 2001) ودراسة (راضي ، 2005) ودراسة (صديق، 2007) أجريت في مصر، ودراسة (بريك ،٢٠٠٣) أجريت في الأردن ، ودراسة (هيو وجين، 2004) أجريت في تايواند ، ودراسة (الجمالي وعبد الحميد ، 2003)أجريت بسلطنة عمان ، ودراسة (الزبيدي،2010) أجريت في العراق، ودراسة (الحراملة ،2007) أجريت في السعودية ، دراسة (أهولا ، 2005) أجريت في فرلندا. ، ودراسة (تانج وبانج،2006) أجريت في الصين ، ودراسة (مارتنيسن ، 2007) أجريت في النرويج .

من حيث زمن الدراسات :

أجريت هذه الدراسات والبحوث في أزمنة مختلفة وسنوات عديدة فأولى هذه الدراسات العربية التي حصل عليها الباحث في هذا المجال هي دراسة (يوسف والشربيني،2000) والتي أجريت في مصر وأحدث هذه الدراسات دراسة (احمد، 2011) والتي أجريت في مصر مما يعني أن هذا البحث جدير بالدراسة في فلسطين.

من حيث عينات الدراسة :

فقد اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في حجم العينات حيث بلغت أصغر عيّنة في الدراسات السابقة (95) فرداً في دراسة (يوسف ،2001) وبلغ أكبر حجم للعيّنة (3276) فرداً في دراسة (أهولا، 2005). كذلك اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث نوع العينات فمنها من أجرى الدراسة على الذكور والإناث كما هو الحال في جميع الدراسات السابقة باستثناء دراسة(التابعي ، 2005) ودراسة (مارتنيسن ، 2007) والتي أجريت على عيّنة من الذكور فقط.

من حيث الأساليب الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة أساليب إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار "t.test" ، تحليل التباين الثنائي ، المتوسطات الحسابية ،الانحراف المعياري) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث نتائج الدراسات السابقة :

تباينت نتائج الدراسات السابقة في نتائجها وذلك بسبب اختلاف الأهداف المنشودة لكل دراسة ، فالدراسات التي هدفت إلى معرفة أثر الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات تباينت نتائجها مثل دراسة (علي، 2008) ودراسة (جابر ، 2009)

و أظهرت نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الإنهاك إلى تباين فقد أظهرت بعض نتائج الدراسات إلى أن الإنهاك أكثر لدي الإناث مثل دراسة (صديق ،2007) ودراسات أشارت لصالح الذكور كما في دراسة (جابر،2009) ودراسة (أهولا ، 2005) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : دراسات تناولت قلق المستقبل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة :

تناول الباحث الدراسات السابقة التي اهتمت بقلق المستقبل وتطرق أكثر لقلق المستقبل بعمومه علماً بأن العينة تختلف عن العينة التي ركزت عليها الدراسة الحالية وذلك لعدم وجود الدراسات السابقة التي تناولت هذه العينة.

١ . دراسة أحمد محمد حسانين(٢٠٠٠) :

هدفت الدراسة إلى : محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب وطالبات الصف الثاني الثانوي ، وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الإمتحان والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث وأيضاً التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل وقلق الإمتحان في ضوء كل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات.

وتكونت عينة الدراسة : من(٣٠٠) طالب وطالبة بالصف الثاني الثانوي.

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل إعداد زاليسكي ومقياس قلق الاختبار إعداد سبيلبرجر ومقياس الدافعية للانجاز إعداد هرمانز ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح وكشفت نتائج الدراسة : عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للانجاز ومستوى الطموح وكذلك وجود علاقة ايجابية بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

٢ . دراسة زالسكي وجانسون ZALESKi & JANSON(٢٠٠٠) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة قلق المستقبل لدى المشرفين العسكريين ، فقد استخدمت الدراسة مقياس زالسكي (zaleski ،١٩٩٦) واستبيان السلطة لرافن raven واستبيان روتر Roter لمركز الضبط ، وتوصلت النتائج إلى أن الأشخاص المشرفين الذين سجلوا علامات مرتفعة كانوا يستخدمون استراتيجيات سلطة وقوة أكثر شدة عند محاولتهم التأثير على مرؤوسيهم مثل التهديد والعقاب والإكراه الشخصي ، وان الأشخاص المشرفين الذين سجلوا علامات منخفضة على مقياس قلق المستقبل قد استخدموا استراتيجيات تتصف بالتعاون والعقلانية في المعاملة أثناء التأثير على مرؤوسيهم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ . دراسة مورو Morrow (٢٠٠٠):

هدفت الدراسة إلى: تحديد العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى الطلاب في أحدى الكليات ومعرفة اضطرابات القلق العمومية الأولية ، واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى وتكونت المجموعة من ثلاث مجموعات :

أ- ٢٤ مريضا يتميزون باضطرابات القلق العمومية الأولى

ب- ٢٥ مريضا يتميزون باضطرابات القلق العمومية الثانوية

ج- ٣٨ مريضا يتميزون باضطرابات القلق الأخرى منها ، على سبيل المثال الوسواس القهري الأولي والخوف الاجتماعي ، واستخدمت الدراسة مقياس القلق من إعداد الباحث ومقياس الإستدعاء الحر لقياس خمسة موضوعات والتي تبدو فيها الهموم وهي كالتالي :العلاقات ،العمل، التهديد الجسدي ، المستقبل، وأوضحت النتائج أن اضطرابات مرضى القلق العمومية كانوا مهمومين أكثر بالمستقبل من مرضى اضطرابات القلق غير العمومية وعلاوة على ذلك أشار التحليل البعدي لإختيار العلاقات الخطية إلى أن مرضى اضطرابات القلق العمومية الثانوية الذين كانوا بدورهم أكثر هماً وإنزعاجاً من المستقبل من مرضى اضطرابات القلق الأخرى ومع أن النتائج أوضحت أنه برغم الإنزعاج أو الهموم حول المشاكل الحالية ربما لا يفرق بين مرضى اضطراب القلق العمومية من مرضى اضطرابات القلق الأخرى إلا أنه وجد مستويات عالية من الإنزعاج والهم من أحداث المستقبل وهو ما يميز اضطرابات القلق العمومية .

٤ . دراسة عاشور محمد ذياب(٢٠٠١) :

هدفت الدراسة إلى : التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل، وتكونت العينة من (١١٦) طالباً وطالبة بواقع (٥٨) من الذكور و(٥٨) من الإناث من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : جميع أفراد العينة الأساسية تعاني من قلق المستقبل، أن برنامج الإرشاد الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، استمرارية التأثير الديني وفاعلية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

٥ . دراسة سميرة محمد شند (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الفروق في قلق المستقبل وقلق الموت بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة كذلك التعرف على طبيعة الفروق في قلق المستقبل وقلق الموت التي تعود إلى اختلاف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التخصص الأكاديمي وكذلك التعرف على تأثير تفاعل الجنس والتخصص على قلق المستقبل وقلق الموت .

وتكونت عينة الدراسة : من(٥٤٨) من طلاب وطالبات كلية التربية وكلية الهندسة والطب والآداب من تخصصات متنوعة .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة ، ومقياس قلق الموت إعداد أحمد عبد الخالق ، ومقياس معنى الحياة إعداد عبد الرحمن سليمان وإيمان فوزي .

وقد توصلت نتائج الدراسة : إلى عدم وجود فروق دالة تعود إلى متغير الجنس بين الطلاب في قلق المستقبل بأبعادة ما عدا بعد واحد وهو القلق تجاه الأسرة كانت الإناث أكثر قلقاً ، وقد اتضح كذلك وجود فروق دالة بين التخصصات المختلفة في قلق المستقبل بابعادة المختلفة حيث كان طلاب قسم الحضارة الأوربية أكثر قلقاً تجاه العالم وكان طلاب الرياضيات أكثر قلقاً اتجاه الذات والأسرة كما أوضحت نتائج الدراسة ارتفاع الشعور بقلق الموت لدى الإناث عن الذكور وذلك على بعدين فقط من أبعاد قلق الموت أما بالنسبة لتأثير التخصص على الشعور بقلق الموت فقط أوضحت الدراسة ارتفاع الشعور بقلق الموت لدى الطلاب في التخصصات الأدبية عن الطلاب في التخصصات العلمية حيث كان طلاب الطب والهندسة أقل خوفاً من التخصصات الأخرى .

٦ . دراسة ايمان محمد صبري(٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات باختلاف النوع، وشملت العينة (١٥٠) فرداً (٧٥) طالباً (٧٥) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو بعض المعتقدات الخرافية ومقياس قلق المستقبل من إعداد زاليسكي Zaleski ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود إرتباط عكسي دال إحصائياً بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات وكل من قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، مما يعني أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث.

٧ . دراسة محمود محي الدين عشري (٢٠٠٤) :

وهدفت الدراسة إلى : معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي في مستوى قلق المستقبل وبلغت العينة(١٠٤) طالبا وطالبة من مصر وسلطنة عمان ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للبيئة النفسية والإجتماعية تأثيراً على قلق المستقبل فقد ارتفعت معدلات القلق لدى العينة المصرية بالمقارنة مع مثيلتها العينة العمانية ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقة الرابعة على مقياس قلق المستقبل عند مستوى ٠١و لصالح متوسط طلاب الفرقة الثانية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل إلا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية .

٨ . دراسة نجلاء محمد العجمي(٢٠٠٤):

هدفت الدراسة إلى : بناء أداة تقيس قلق المستقبل في مجتمع بدأت التغيرات والصعوبات تدخل في كل جانب من جوانبه، سواء كانت إجتماعية أو إقتصادية أو حتى سياسية.

وتكونت عينة الدراسة : من (٢٥٠) طالباً و(٢٥٠) طالبة، وقد روعي أن يكون جميع أفراد العينة من المواطنين السعوديين واستبعاد جميع الطلاب والطالبات الوافدين عند التطبيق، وقد أظهرت نتائج الدراسة: يتمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة، يتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية، توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ويمكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس، علم نفس الصحة، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، وعلم النفس عبر الحضاري.

٩ . دراسة وفاء محمود عبد الرازق (٢٠٠٥):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الفروق بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل، وكذلك الكشف عن فاعلية الإرشاد النفسي الديني على تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود، وكذلك الكشف عن مدى التأثير الفاعل للإرشاد النفسي الديني على طالبات المستوى السابع مقارنة بطالبات المستوى الأول، وذلك من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني تم أعداده للدراسة يعتمد في محتواه على بعض النصوص الدينية من الكتاب والسنة النبوية المطهرة.

وتكونت عينة الدراسة : من (١٩٢) طالبة من طالبات من المستوى الأول والمستوى السابع بكلية التربية بجامعة الملك سعود.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس لقلق المستقبل يقوم على ثلاثة محاور) قلق الموت ، الوساوس، التشاؤم من إعدادها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة: عدم وجود فروق جوهرية بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل على جميع محاور المقياس، كما أظهرت النتائج أيضاً التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقل لدى عينة الدراسة بشكل عام، كما أوضحت النتائج أيضاً أن التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف حده قلق المستقبل كان بصورة أعلى وأوضح لدى طالبات المستوى السابع بالمقارنة بطالبات المستوى الأول وذلك بعد الجلسات الإرشادية للبرنامج.

١٠ . دراسة ناهد شريف سعود(٢٠٠٥):

هدفت الدراسة إلى : تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة، ومدى إنتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل، ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعاً لمتغيرات : النوع، الدخل، التخصص)علوم تطبيقية ، علوم إنسانية(والعمر.

وتكونت عينة الدراسة : من(٢٢٨٤) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة : طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، مقياس جامعة الكويت لحالة القلق، مقياس سمة القلق تأليف سبيلبرجر وتعريب أحمد عبد الخالق ومقياس الأمل لسنايدر(١٩٩١).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ارتفاع نسبة القلقين جداً من الإناث مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور، ارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العملية، وجود علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل، وتنخفض درجة قل المستقبل مع التقدم في العمر، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية (التفاؤل – التشاؤم – الأمل).

١١ . دراسة جمال مختار حمزة (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى : الكشف عن الفروق بين قلق المستقبل لدى الأبناء الذين سافر آباؤهم للعمل في الخارج وبين الأبناء الذين لم يسافر آباؤهم للعمل بالخارج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من(١٠٠) طالباً من الذكور الملتحق بالحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة الجيزة والذين تتراوح أعمارهم من ١١ إلى ١٤ سنة وقد تم تقسيمهم إلى(٤٣)طالباً من أبناء العاملين بالخارج و(٥٧) من أبناء غير العاملين بالخارج .

أدوات الدراسة : واستخدم الباحث اختبار الذكاء المصور من إعداد أحمد زكي صالح ، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث .

كشفت نتائج الدراسة : أن أبناء العاملين بالخارج لديهم شعور بقلق المستقبل أكثر من ذويهم من أبناء غير العاملين بالخارج ، وأن هناك تأثير سلبي على اتجاهات أبناء العاملين بالخارج واضطراب سلوكهم مما يكون له أثر على القدرات التي تتطلب التفكير العلمي حيث يشعر الإبن من عدم جدوى مستقبل العمل الدراسي بسبب غياب الأب .

١٢ . دراسة بولانوسكي Bolanwski(٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني والتعرف على العقوبات التي تواجههم في بداية عملهم المهني والعمل على خلق روح التحدي لقهر هذه العقبات .

وتكونت عينة الدراسة : من (١٠٠٠) طبيب من أطباء الإمتياز البولنديين وأطباء الإمتياز الفرنسيين .

أدوات الدراسة : استبانة لقياس معدل القلق إعداد الباحث .

وأشارت نتائج الدراسة :عن ارتفاع معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني لدى أطباء الإمتياز في بولندا بينما معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني منخفض جداً لدى أطباء الإمتياز الذين لديهم دراية بواجبات الطبيب اليومية يقومون بتطوير مهاراتهم العلمية وأيضاً لديهم استقلال مادي عن مؤسساتهم الطبية وينخفض لديهم معدل الشعور بالقلق يكون له تأثير سلبياً على المستقبل المهني.

١٣ . دراسة سناء منير مسعود(٢٠٠٦):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية

وتكونت عينة الدراسة : من(٥٩٩)طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية.

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعدادها ومقياس الضغوط النفسية إعداد زينب شقير .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود علاقة إرتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، يوجد فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لصالح المراهقات، يتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بنوع التعليم، يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس وبين نوع التعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية بينما لم يوجد هذا التأثير على ضغوط النفسية .

١٤ . دراسة إبراهيم إسماعيل إبراهيم (٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على فاعلية الإرشاد الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني.

وتكونت عينة الدراسة : من (٢٤) طالباً من طلاب التعليم الثانوي التجاري .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية وبرنامج الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي إعداد الباحث .

وأشارت نتائج الدراسة : عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دلالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ،ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجاتهم بعد مرور شهر من التطبيق مما يعني فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل .

١٥ . دراسة محمود أنور فراج ، هويده حنفي محمود (٢٠٠٦) :

تهدف الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الإستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الإجتماعية والإقتصادية والثقافية المختلفة والتعرف على التفاعلات بين كل من المستوى الإجتماعي والاقتصادي والثقافي والجنس والتخصص الدراسي على قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع .

وتكونت عينة الدراسة : من(٣٣٢) طالباً وطالبة مقسمين(١٢٣) طالب(١٠٩) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة الإسكندرية من الشعب الأدبية.

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير ، مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب إعداد آمال أباظة ، مقياس حب الإستطلاع إعداد الباحثين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة إرتباطيه عكسية بين قلق المستقبل وحب الإستطلاع وبين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية ، توجد فروق ذات دلالة في قلق المستقبل تبعاً لاختلاف المستوى الثقافي والإقتصادي والإجتماعي والجنس لصالح الذكور ولا يوجد فروق في التخصص بين الأقسام الأدبية والعلمية ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح بين طلبة كلية التربية تبعاً للتخصص لصالح الأقسام العلمية ، توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية التربية ذوي المستويات الاجتماعية والثقافية في حب الاستطلاع لصالح الطلبة ذوى المستويات المرتفعة كذلك في التخصص لصالح الأقسام الأدبية ، كما أظهرت الدراسة بعدم وجود فروق بين طلبة كلية التربية تبعا للجنس في حب الاستطلاع .

١٦ . دراسة محمود مندوه سالم (٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي في قلق المستقبل .

وتكونت عينة الدراسة : من (٦٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة .

أدوات الدراسة : فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداده ،وتوصلت نتائج الدراسة : إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث وطلاب التخصصات العلمية والأدبية، والفرق الدراسية من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل المهني بإبعاده المختلفة (القلق المهني، القلق الاقتصادي ، القلق العام) لصالح الذكور ذوي التخصصات الأدبية وطلاب الفرقة الرابعة الأكثر قلقاً ، كما توصلت الدراسة عن وجود إرتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.

١٧ . دراسة سميرة محمد شند،محمد ابراهيم الأنور (٢٠٠٦) :

تهدف الدراسة إلى : تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة وتحديد الفروق في الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية في ضوء المتغيرات (النوع ، طبيعة العمل دائم – جزئي ، مجال العمل حكومي – خاص)

وتكونت عينة الدراسة : من (٤٠٠)عامل وعاملة من متزوجين ومتزوجات ولديهم أبناء أعمارهم ٣٩-٤٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل لسميرة شند ، مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحث ، مقياس المستوى الإجتماعي والإقتصادي للأسرة لعبد العزيز الشخص .

توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة موجبة بين مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى العاملين كما أكدت أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث من العاملين على مقياس الضغوط النفسية لكن هناك فروق بين العمال الدائمين والغير دائمين لصالح الغير دائمين لكن هناك فروق وفق قطاعات العمل لصالح العاملين في القطاع الخاص على مقياس القلق كذلك هناك فروق وفق قطاعات العمل لصالح العاملين في القطاع العام على مقياس الضغوط .

١٨ . دراسة ماجدة هشام بخيت(٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات .

وتكونت عينة الدراسة : من عينة قوامها (٣٣٦) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس مدينة أسيوط تم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم (١٧٧) طالب وطالبة من المتفوقين دراسياً تم اختيارهم وفقا لمعايير وزارة التربية والتعليم ، (١٥٩) طالب وطالبة من العاديين .

أدوات الدراسة : مقياس الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين والعاديين، اختبار الدافعية لإنجاز الأطفال والراشدين، اختبار تقدير الذات، مقياس قلق المستقبل، ومقياس الحالة النفسية العامة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي تقديرات الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي تقديرات الطلاب العاديين والطالبات العاديات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والطلاب العاديين، وتوجد علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوط النفسية ومتغيرات دافعية الإنجاز، وتقدير الذات، والحالة النفسية العامة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين ، بينما توجد علاقة ارتباطيه طرديه بين الضغوط النفسية ومتغير قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين.

١٩ . دراسة محمد محمد عبد الرحيم (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : إعداد مقياس لقلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر، وتحويله من صورة مبصر إلى طريقة برايل. كما يهدف إلى إعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف حدة قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر بالمرحلة الثانوية، والتحقق من مدى فاعليته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من عشرة مراهقين ممن لديهم كف بصر من الجنسين (٦ذكور، ٤إناث)، قسمت إلى مجموعتين متساويتين (٣ذكور، ٢إناث) أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٥ و ١٩ عاماً. وقد تم اختيار العينة من طلاب مدرسة النور للمكفوفين ببني سويف .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل للمراهقين العميان بطريق برايل إعداد الباحث ، برنامج علاجي معرفي سلوكي إعداد الباحث.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى : البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي كان فاعلاً في التخفيف من حده قلق المستقبل لدى المراهقين ذوى كف البصر بإستثناء بعد قلق الزواج وتكوين أسرة .

٢٠ . دراسة أيهم على الفاغوري (٢٠٠٧):

هدفت الدراسة إلى: التعرف على مدى الفروق في القلق المستقبلي بين ذوي الإحتياجات الخاصة والعاديين، التعرف على الإختلافات في القلق المستقبلي بين ذوي الإحتياجات الخاصة والعاديين من حيث متغير الجنس والحالة الإقتصادية ، التعرف على مدى الفروق في القلق المستقبلي في المجالات المختلفة التي يقيسها مقياس القلق المستقبلي بين ذوي الإحتياجات الخاصة و العاديين.

وتكونت عينة الدراسة من : (١٠٠) فرد شملت (٤٩) من ذوي الإحتياجات الخاصة (٢١) من الذكور و(٢٨) من الإناث وشملت(٥١) من العاديين (٢٥)من الذكور و(٢٦) من الإناث والذين تمتد أعمارهم ما بين ١٦ –٢٥ عام .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل من إعدادها.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بين ذوي الاحتياجات الخاصة بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الإقتصادية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بين العاديين بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الإقتصادية.

٢١ . دراسة فضيلة عرفات السبعاوي (٢٠٠٧) :

تهدف الدراسة إلى : التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، إنساني) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من(٥٧٨) طالباً وطالبة مقسمين (٢٧٧) طالباً وطالبة في الإختصاص العلمي و(٣٠١) طالباً وطالبة في الإختصاص الإنساني.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الخالدي.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : أن مستوى قلق المستقبل لدى العينة مرتفع ، وجود علاقة إرتباطيه دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث ، كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطيه غير دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي .

٢٢ . دراسة شاكر عقلة المحاميد ، محمد ابراهيم السفاسفة (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية وأثر كل من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني .

وتكونت عينة الدراسة : من ٤٠٨ طالباً وطالبة من طلبة جامعات اليرموك والهاشمية ، مؤتة .

أدوات الدراسة : استخدم الباحثين مقياس قلق المستقبل المهني من إعدادهما.

توصلت نتائج الدراسة إلى : أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني وان هناك فروقا دالة إحصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح العلمية في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائياً تعزى إلى متغير الجنس وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس وأشارت الدراسة إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً تعزى إلى التفاعل لصالح الذكور في الكليات العلمية .

٢٣ . دراسة ابراهيم محمد بلكيلاني (٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج .

وتكونت عينة الدراسة : من(٥٠٠) شخص (ذكور وإناث).

أدوات الدراسة : إستبانة قلق المستقبل وتقدير الذات .

وأوضحت نتائج الدراسة : بأن القلق يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية و أهدا فاً غير واقعية تسبب له اضطراب و تجعله يعيش القلق الإجتماعي مع المحيطين ، ووجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين، وجود فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٤ . دراسة صلاح حميد كريمان (٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على سمات الشخصية وقلق المستقبل لدى العاملين من الجالية العراقية في استراليا .

وتكونت عينة الدراسة : من (١٩٨) فرداً منهم ١٢٦ ذكور و ٧٢ إناث تراوحت أعمارهم بين (١٨– ٥٨)

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس جون ودوناهو وكتيل لقياس سمات الشخصية وكذلك استخدام مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث .

وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس في أبعاد الإنبساطية والطيبة وحيوية الضمير لصالح الذكور وفي بعد العصابية لصالح الإناث ،كما أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة ،وعدم وجود فروق ذات إحصائية حسب الجنس والحالة الإجتماعية في قلق المستقبل وأوضحت نتائج الدراسة وجود فرق ذات دلالة إحصائية حسب العمر في قلق المستقبل بين فئتين العمر(١٨–٣١) سنة و(٣٢– ٤٥) سنة ولصالح الفئة الأخيرة وكذلك أوضحت الدراسة وجود علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبعد العصابية ولم تظهر وجود علاقة إرتباطيه بينه وبين الأبعاد الأخرى .

٢٥ . دراسة فوزية محمود النجاحي (٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والإتجاه نحو تخصص رياض الأطفال لدى كل من طالبات ومعلمات رياض الأطفال .

وتكونت عينة الدراسة : من(١١٤) طالبة ومعلمة مقسمين(٥٠) طالبة رياض الأطفال بكلية التربية ،(٤٤) معلمة رياض أطفال تخصص رياض أطفال عاملات في التربية والتعليم، ٢٠ معلمة رياض أطفال غير متخصصات عاملات في الشئون الاجتماعية .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير ، مقياس الإتجاه نحو تخصص رياض الأطفال إعداد الباحثة .

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى :وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل والإتجاه نحو التخصص لدى العينة الكلية ، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات طالبات ومعلمات رياض الأطفال على مقياس قلق المستقبل ، وجود فروق بين المجموعات الثلاثة لقلق المستقبل ، كما وأظهرت نتائج الدراسة لوجود فروق بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الأولى ومعلمات الشئون الإجتماعية لصالح الفرقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأولى ، كما أشارت إلى أن معلمات الأطفال العاملات في التربية والتعليم أكثر قلقاً من معلمات الشئون الإجتماعية .

٢٦ . دراسة خالد سعد محمد (٢٠٠٨) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل وتحسين معنى الحياة للمراهقين المكفوفين كما وتهدف إلى التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج على العينة بعد تطبيقه بشهرين .

وتكونت عينة الدراسة : من (١٣) من المكفوفين(٩) ذكور(٣)إناث بعمر ١٤ – ١٦ عام .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل للمكفوفين إعداد الباحث ، مقياس معنى الحياة لسليمان وشاهين ، برنامج إرشادي إعداد الباحث.

توصلت نتائج الدراسة إلى : فاعلية البرنامج البعدي في خفض قلق المستقبل لدى المكفوفين العميان كذلك في معنى الحياة لصالح المجموعات التجريبية لا الضابطة لكن لوحظ أنه لا توجد فروق على مقياس قلق المستقبل في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي لكن في مقياس معنى الحياة لصالح التتبعي .

٢٧ . دراسة غالب بن محمد المشيخي (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة إلى: التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل، معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

وتكونت عينة الدراسة : من (٧٢٠) طالباً منهم (٤٠٠) طالباً من طلاب كلية العلوم و (٣٢٠) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (٢٠٠١)، مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥).

وكان من نتائج الدراسة: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات وفي مستوى الطموح ، توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليتي العلوم والآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم.

٢٨ . دراسة وفاء محمد القاضي (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة إلى: التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة وتأثير بعض المتغيرات (الجنس ، الحالة الإجتماعية ،وجود أولاد أم لا ، مكان البتر ، سبب البتر ومدة الإصابة).

وتكونت عينة الدراسة : من (٢٥٠) فرد من حالات البتر.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، مقياس مفهوم الذات إعداد الباحث ومقياس صورة الجسم إعداد الباحثة .

وأشارت نتائج الدراسة: إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل ومفهوم الذات وصورة الجسم لدى حالات البتر ، لا توجد فروق في قلق المستقبل لدى حالات البتر تعزي للجنس أو الحالة الاجتماعية أو مكان الإصابة أو لديك أبناء أم لا أو سبب البتر ،لا توجد فروق ذات دلالة لصورة الجسم لمتغير الجنس والحالة الإجتماعية ومكان البتر وهل لديك أبناء أم لا لكن توجد فروق في مدة الإصابة لصالح الإصابة الأقل من عام ، لا توجد فروق بمفهوم الذات لمتغيرات الدراسة كلها (الجنس ، مدة البتر ، مكانه ، الحالة الإجتماعية ....الخ).

٢٩ . دراسة منال رضا حسان (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة وكشف العلاقة بين كل من مستويات الصلابة وأبعاد الصلابة وقلق المستقبل لدى العينة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٠٠٠) من معلمات من رياض الأطفال بمراكز محافظة الغربية تراوحت أعمارهم من ٣٠ –٤٥ عام.

أدوات الدراسة : مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثة ، مقياس قلق المستقبل لزينب شقير.

توصلت نتائج الدراسة إلى : ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، توجد علاقة إرتباطيه دالة سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ووجود علاقة بين أبعاد الصلابة الثلاثة وقلق المستقبل كما وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ثاثير لمستويات الصلابة على درجة قلق المستقبل .

٣٠ . دراسة أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٠):

هدفت الدراسة إلى : إكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهه وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أخرى والتعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة وذلك لدى عينة من الشباب الجامعي .

وتكونت عينة الدراسة : من(٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس .

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل لسميرة شند ، مقياس معني الحياة لنجوى إبراهيم ،مقياس الضغوط النفسية لنجلاء المعبود .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى : أنه توجد علاقة إرتباطيه سالبة بين درجات الأفراد في مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم في مقياس معنى الحياة كما وأشارت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية وقلق المستقبل بينما في مقياس الحياة توجد فروق لصالح الإناث .

التعقيب على الدراسات الخاصة بقلق المستقبل :

من حيث الأهداف :

فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها ، فقد هدفت دراسات إلى معرفة الفروق في قلق المستقبل بين الجنسين مثل دراسة (حسانين ، 2000) ودراسة (ذياب ، 2001) ودراسة (النجاحي ، 2008) ودراسة (سالم ، 2006) .

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة مستوى قلق المستقبل مثل دراسة (السبعاوي ، 2007) ودراسة (المحاميد والسفاسفة ، 2007) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات مثل دراسة (فراج ومحمود ، 2006) ودراسة (حسان ، 2009) ودراسة (القاضي ، 2009).

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة مدي فاعلية برنامج لخفض قلق المستقبل مثل دراسة (محمد ، 2008) ودراسة (ابراهيم ، 2006) ودراسة (عبد الرازق ، 2005).

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى بناء أدوات لقياس قلق المستقبل مثل دراسة (العجمي ، 2004) ودراسة (عبد الرحيم ، 2007) .

من حيث بيئة الدراسات :

حيث أجريت الدراسات السابقة في بيئات متنوعة فدراسة (حسانين ، 2000) ودراسة (ذياب ، 2001) ودراسة (شند ، 2002) ودراسة (بخيت، 2007) أجريت في مصر، ودراسة (المحاميد والفسافسة ، 2007) أجريت في الأردن ، ودراسة (بلكيلاني، 2008) أجريت في النرويج ، ودراسة (عشري ، 2004)أجريت بسلطنة عمان ، ودراسة (كريمان،2008) أجريت في الدنمارك، ودراسة (تونسي ،2002) ودراسة (العجمي ، 2004) ودراسة (عبد الرازق ، 2005) أجريت في السعودية ، دراسة (القاضي ، 2009) أجريت في فلسطين.

من حيث زمن الدراسات :

أجريت هذه الدراسات والبحوث في أزمنة مختلفة وسنوات عديدة فأولى هذه الدراسات العربية التي حصل عليها الباحث في هذا المجال هي دراسة (حسانين،2000) والتي أجريت في مصر وأحدث هذه الدراسات دراسة (عبد الحليم، 2010) والتي أجريت في مصر مما يعني أن هذا البحث جدير بالدراسة في فلسطين.

من حيث عينات الدراسة :

فقد اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في حجم العينات حيث بلغت أصغر عيّنة في الدراسات السابقة (10) فرداً في دراسة (عبد الرحيم ،2007) وبلغ أكبر حجم للعيّنة (3995) فرداً في دراسة (كاجان وآخرون، 2004).

كذلك اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث نوع العينات فمنها من أجرى الدراسة على الذكور والإناث كما هو الحال في جميع الدراسات السابقة باستثناء دراسة(حمزة ، 2005) ودراسة (بولانوسكي ، 2005) ودراسة (المشيخي ، 2009) والتي أجريت على عيّنة من الذكور فقط. ومنها من اجري على الإناث فقط مثل دراسة (حسان، 2009) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث الأساليب الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة أساليب إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار "t.test" ، تحليل التباين الثنائي ، المتوسطات الحسابية ،الانحراف المعياري) .

من حيث نتائج الدراسات السابقة :

تباينت نتائج الدراسات السابقة في نتائجها وذلك بسبب اختلاف الأهداف المنشودة لكل دراسة ، فالدراسات التي هدفت إلى معرفة الفروق في قلق المستقبل بين الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات تباينت نتائجها مثل دراسة (سعود، 2005) ودراسة (حمزة ، 2005) الا ان الدراسات منها من ذهب إلى وجود قلق مرتفع لصالح الذكور كدراسة (كريمان ، 2008) ومنها لصالح الإناث كدراسة (السبعاوي ، 2007) .

بينما أظهرت نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات فقد أظهرت بعض نتائج الدراسات إلى ارتفاع مستوى القلق مثل دراسة (سبعاوي ، 2007) ودراسة (محاميد وفسافسة ، 2007) ، بينما أشارت دراسات أخرى إلى بناء أدوات لقلق المستقبل مثل دراسة (عبد الرحيم ،2007) ودراسة (العجمي ، 2004) والتي تستخدم في مجالات عديدة من علم النفس ، كذلك أظهرت الدراسات التي اعتمدت أهدافها على إعداد برامج للتخفيف من قلق المستقبل مدى فاعلية تلك البرامج ونجاحها في تخفيف حده القلق مثل دراسة (إبراهيم ، 2006) ودراسة (عبد الرازق ، 2005).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : دراسات تناولت مستوى الطموح

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة :

تناول الباحث الدراسات السابقة التي اهتمت بمستوى الطموح لدى العديد من العينات من المتزوجين والموظفين وطلاب المدارس والمهنيين بكافة أشكالهم إلا أن هذه الدراسات لم تشمل على عينة دراسة الباحث وهي فئة العاملين في الأنفاق وذلك لعدم وجود دراسات سابقة في هذا الأمر على حد علم الباحث.

١. دراسة حنان خليل الحلبي (٢٠٠٠) :

هدفت الدراسة إلى: معرفة العلاقة بين مستويات الطموح المتوافقة لدى الزوجين والعلاقة بين الزوجين ، ومعرفة العلاقة بين الزوجين ومستوي التعليم .

وتكونت عينة الدراسة : من (٤٠٠) زوج وزوجة .

واستخدمت الباحثة في الدراسة : استبيان مستوي الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح واستبيان العلاقة الزوجية إعداد ليفكوفيتش ترجمة إيمان عزو وآخرين.

وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية : عدم وجود علاقة بين مستويات الطموح المتوافقة والعلاقة الزوجية ، وعدم وجود علاقة بين العلاقات الزوجية وبين المستوي التعليمي والعمر.

٢ . دراسة محمد عبد الكريم الصافي (٢٠٠١):

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين المناخ المدرسي السائد في المدرسة الثانوية وكل من دافعية الإنجاز ومستوى لدى الطلاب من الجنسين .

وتكونت عينة الدراسة : من (١٦٠) طالباً وطالبة من طلبة مدارس مدينة أبها.

أدوات الدراسة : قام الباحث بوضع مقياس المناخ المدرسي للمرحلتين المتوسطة والثانوية ليناسب الاستخدام مع البيئة السعودية، ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد (لن lynn)، ومقياس مستوى الطموح من إعداد كاميليا عبد الفتاح.

توصلت الدراسة إلي : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات طلبة المدارس ذات المناخ المدرسي المفتوح وبين متوسطات طلبة المدارس ذات المناخ المدرسي المغلق في كل من دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لصالح طلبة المدارس ذات المناخ المدرسي المفتوح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ . دراسة محمد توفيق (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الفاعلية العاملة للذات ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز والجنس والتخصص الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بأنواعها العام والتجاري والصناعي .

وتكونت عينة الدراسة : من ٢٣٩ من طلاب الصف الثاني الثانوي موزعة كالتالي (٨٦) طالبا وطالبة من الثانوي العام مقسمين إلى(٤٢) طالباً(٤٤)طالبة وتكونت عينة الثانوي الصناعي من(٧٦)طالبا وطالبة مقسمين إلي (٣٥) طالب(٤١)طالبة وعينة الثانوي التجاري من(٧٧)طالبة وطالب مقسمين ٤١ طالب (٣٦) طالبة .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الفاعلية العامة للذات إعداد محمد السيد عبد الرحمن ، ومقياس مستوي الطموح إعداد الباحث ، واختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين إعداد فاروق عبد الفتاح موسى وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : وجود إرتباط موجب دال إحصائياً عند مستوي (١،٠) بين فاعلية الذات العامة ومستوى الطموح ، وبين الفاعلية العامة للذات وبين دافعية الإنجاز ، كما وتوصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية العامة للذات في دافعية الإنجاز لصالح مرتفعي الفاعلية كما ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ثانوي تجاري في الفاعلية العامة للذات لصالح الذكور كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ثانوي صناعي في الفاعلية العامة للذات .

٤ . دراسة هيام السيد خليل (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : دراسة مستوى الطموح المهني وعلاقته بتوجهات الأهداف نحو التعلم ، والتعرف على الفروق في توجهات الأهداف نحو التعلم (مرتفع – منخفض) ونحو الدرجة (مرتفع – منخفض) من حيث علاقتها بمستوى الطموح المهني .

وتكونت عينة الدراسة : من(٢٦٠) طالباً وطالبة من كلية التربية من تخصصات مختلفة.

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس مستوى الطموح إعداد الباحث ومقياس التوجهات الدافعية لدي الفرد من إعداد عمر(١٩٩٣).

وتوصلت الدراسة للنتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب أهداف التعلم المرتفع ، وطلاب أهداف التعلم المنخفض في مستوى الطموح المهني ، وذلك لصالح ذوي المستوى المرتفع ، ووجود تفاعل دال بين التوجه نحو التعلم والتوجه نحو الدرجة بعد تحديد الأهداف والخطة والمجموع الكلي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لمستوى الطموح المهني وذلك لصالح مجموعة مرتفعي التوجه نحو التعلم ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثالثة والفرقة الرابعة على مستوى الطموح المهني .

٥ . دراسة عبد الله بن طه الصافي (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومخفضيه

وتكونت عينة الدراسة : من طلاب الصف الأول الثانوي بالسعودية والبالغ عددها(٢٩٨).

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الإتجاه نحو التعلم الذاتي ومقياس مستوى الطموح ومقياس الإتجاه نحو الامتحان.

وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الطلاب (مرتفعي ، منخفضي) التحصيل الدراسي في القابلية للتعلم الذاتي لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الطلاب (مرتفعي ، منخفضي) التحصيل الدراسي في قلق الاختبار لصالح الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الطلاب (مرتفعي ، منخفضي) التحصيل الدراسي في مستوى الطموح لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي .

٦ . دراسة اسماء بنت عبد الله التويجري (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة المتغيرات الإجتماعية المحددة لمستويات وأنماط الطموح الاجتماعي

وتكونت عينة الدراسة : من(٤٠٠) طالباً وعاملاً.

أدوات الدراسة : استبيان مستوى الطموح الإجتماعي إعداد الباحث واستبيان المستوى الإقتصادي الإجتماعي إعداد الباحث.

توصلت الدراسة للنتائج التالية : وجود فاعلية محددة لمتغير الدخل في التأثير على مستوى الطموح الإجتماعي ، لا توجد فروق في مستوى الطموح الإجتماعي تعزي للجنس ولا توجد فروق في مستويات الطموح تعزى للتخصص الدراسي ، لا يؤثر المستوى التعليمي للوالدين على نمط الطموح ، كما وأظهرت النتائج أن هناك علاقة بين مهنة الأب وأنماط معينة من الطموح ، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علاقة بين نوع السكن والحي ومستوى الطموح مع وجود علاقة بين النمط الإجتماعي عند الأسرة ومستوى طموح الأبناء .

٧ . دراسة الجوهرة عبد الله الذواد (٢٠٠٢):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين سمة وجهه الضبط الداخلية ومستوى الطموح لدى عينة من طالبات الجامعة السعوديات والمصريات.

وتكونت عينة الدراسة : من(١٢٠) طالبة من طالبات الجامعة السعوديات والمصريات .

أدوات الدراسة : تم تطبيق مقياس وجهة الضبط ومستوى الطموح.

توصلت الدراسة للنتائج التالية : وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمه وجهه الضبط الداخلية ومستوى الطموح لدي عينة من طالبات الجامعة المصريات والسعوديات ، وجود فروق بالنسبة لوجهة الضبط الداخلية لصالح الطالبات السعوديات ، وجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمستوى الطموح لصالح الطالبات المصريات .

٨. دراسة حسن عمر منسي (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين مستوى الطموح والتخصص والجنس والمستوى التعليمي للوالدين عند طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة إربد بالأردن.

وتكونت عينة الدراسة : من(٧٥٠) طالباً وطالبة منهم(٤٠٠) ذكور (٣٥٠) إناث.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث استبانة مستوى الطموح إعداد عبد الوهاب العيسى.

توصلن الدراسة إلي النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح تعزى لجنس الطلبة لصالح الذكور ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح للطالبات تعزى للتخصص وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح بين الطالبات تعزى للتخصص لصالح طالبات التخصصات العلمية والأدبية مقارنة بطالبات تخصص الاقتصاد المنزلي والتجاري ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح تعزى للمستوى العلمي للوالدين وكان في صالح مستوى الدبلوم والجامعي فما فوق ثم الثانوي والإعدادي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩ . دراسة فايز على الأسود (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين مستوى القلق ومفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين .

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٧٨) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر والإسلامية والأقصي.

أدوات الدراسة : مقياس القلق العام للراشدين إعداد محمد جعفر ، مقياس مفهوم الذات للراشدين إعداد صلاح أبو ناهية ، استبيان مستوى الطموح للراشدين إعداد كاميليا عبد الفتاح

توصلت الدراسة إلي النتائج التالية : وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مستوى القلق ومستوى الطموح ، لا توجد فروق دالة في مفهوم الذات ومستوى الطموح تعزي لمتغير الجنس ، لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح تعزى لمتغير الجامعة والتخصص ، لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ثانية – ثالثة – رابعة).

١٠ . دراسة حسن عمر شاكر (٢٠٠٣) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين مستوى الطموح والتخصص والجنس والمستوى التعليمي للوالدين

وتكونت عينة الدراسة : من (٧٥٠) طالباً منهم(٤٠٠) ذكور(٣٥٠) إناث من طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة إربد بالأردن .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث استبيان مستوى الطموح لعبد الوهاب العيسى .

وقد توصلت الدراسة إلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى طموح الطالبات تعزى للتخصص لصالح طالبات التخصصات العملية .

١١ . دراسة محمود احمد أبو سمرة وآخرون (٢٠٠٤) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف إلى واقع المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين والتعرف إلى مستوى الطموح لدى طلابها ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر متغيرات (الجامعة والجنس والكلية في متوسطات درجات كل من المناخ الجامعي ومستوى الطموح وهدفت أيضا إلى التعرف إلى العلاقة الإرتباطية بين درجات متغيري المناخ الجامعي ومستوى الطموح.

وتكونت عينة الدراسة : من(٦٤٢) طالباً منهم (٢٥٢)طالباً(٣٩٠) طالبة .

أدوات الدراسة : مقياس مستوى الطموح للصافي ومحمد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشارت نتائج الدراسة أن : درجة المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين كانت متوسطة ،ودرجات مستوى الطموح لدى طلابها كانت مرتفعة ، توجد فروق دالة إحصائياً بين بين متوسط درجات المناخ الجامعي ودرجات مستوى الطموح تعزى لمتغير الجامعة ، في حين كانت المتوسطات غير دالة في متغير الجنس والكلية وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطيه دالة إحصائياً بين درجات المناخ الجامعي ودرجات مستوى الطموح .

١٢ . دراسة خالد محمود أبو ندى (٢٠٠٤):

هدفت الدراسة إلى : تحديد علاقة التفكير الإبداعي بكل من العزو السببي و مستوى الطموح لدى طلبة الصف الخامس و السادس الإبتدائي في مدارس وكالة الغوث في محافظة رفح

وتكونت عينة الدراسة : من (٢٦١) من طلبة الصف الخامس و السادس المسجلين للعام الدراسي ٢٠٠٣. ٢٠٠٤ في مدارس وكالة الغوث بمحافظة رفح.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث في دراسته اختبار تورانس للتفكير الإبداعي و مقياس العزو السببي من إعداد الباحث، و مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية إعداد صلاح أبو ناهية.

وأشارت نتائج الدراسة في : وجود علاقة إرتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإبداعي و مستوى الطموح، في حين عدم وجود عامل عام بين التفكير الإبداعي و العزو السببي و مستوى الطموح، و عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الطموح لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

١٣ . دراسة أكرم محمد الحجوج (٢٠٠٤):

هدفت الدراسة إلى: تحديد العلاقة بين سمات الشخصية و مستوى الطموح و بيان مدى اختلاف هذه العلاقة باختلاف كل من موضع الضبط و الإحتراق المهني، و التعرف على الفروق بين الجنسين في المتغيرات السابقة في ضوء المتغيرات:سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، مجموعات الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة : من(٣٨٧) معلماً و معلمة (١٩٤) معلماً و (١٩٣) معلمة من معلمي و معلمات المرحلة الأساسية (الدنيا. العليا) التابعة لوزارة التربية و التعليم في محافظات غزة للعام الدراسي٢٠٠٣ .٢٠٠٤.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث في دراسته مقياس الإنبساط/ الإنطواء إعداد آيزنك و ويلسون و تعريب أبو ناهية، و مقياس العصبية / الإتزان الإنفعالي إعداد آيزنك و ويلسون و تعريب أبو ناهية، و مقياس الإحتراق النفسي إعداد سيدمانو زاجر، تعريب عادل محمد، هذا، ومقياس الضبط الداخلي / الخارجي من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إعداد نويكي ودوك، تعريب أبو ناهية وموسى، واستبيان مستوى الطموح للراشدين من إعداد كاميليا عبد الفتاح.

وقد توصلت الدراسة لأمور عديدة أهمها: توجد علاقة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية: الإجتماعية، والتأملية، وتقدير الذات، والسعادة، والأستقلال، والنشاط، ومستوى الطموح لدى أفراد العينة، وتوجد علاقة سالبة بين سمات الشخصية: الإندفاعية، والقلق، وتوهم المرض، والشعور بالذنب، والتعبيرية، ومستوى الطموح لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي ذوي مستوى الطموح المرتفع، وذوي الطموح المنخفض في سمات الشخصية التالية: سمة حب المخاطرة، وسمة التعبيرية، وسمة الوسواس القهري.

١٤ . دراسة حسيب محمد حسيب (٢٠٠٤):

هدفت الدراسة إلى : التعرف على القلق التنافسي لدى طلاب المرحلة الثانوية والفروق بين مستوياته (مرتفع – منخفض – متوسط) ونتيجة اختلاف الجنس ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح.

وتكونت عينة الدراسة : من(٦٤٢) طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي أعمارهم تتراوح ما بين ١٥-١٦ بواقع مدرستين احدهما للبنين والأخرى للبنات.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس القلق التنافسي ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح من إعداد الباحث.

توصلت الدراسة إلي : وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستويات القلق التنافسي لدى مرتفعي دافعية الإنجاز يتسمون بالقلق التنافسي السوي ، وجود علاقة طرديه بين مستويات القلق التنافسي ومستويات الطموح لدى مجتمع الدراسة ، كما وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى القلق التنافسي لدى مرتفعي مستوى دافعية الإنجاز ذوي الطموح المرتفع وانخفاض مستوى القلق التنافسي لدى منخفضي مستوى دافعية الإنجاز ذوي الطموح المنخفض .

١٥ . دراسة علا توفيق إبراهيم (٢٠٠٤) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الإغتراب النفسي وعلاقته بمستوي ونوعية الطموح ومستوى الأداء المهاري لبعض المواد العملية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من عينة تبلغ قوامها ٢٧٦ من الطالبات حيث تم التجانس بينهن بالسن والطول والوزن والمنسوب الإجتماعي والاقتصادي .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث اختبار مستوى ونوعية الطموح إعداد العارف بالله الغندور ومجمد سليط ، واختبار المستوى الإجتماعي والإقتصادي للأسرة ومقياس الإغتراب النفسي لزينب شفيق .

توصلت الدراسة للنتائج التالية : عدم وجود علاقة إرتباط بين الإغتراب النفسي ومستوى الأداء المهاري لدي الطالبات من المجموعة الثالثة (الأقاليم) كذلك الحال بعدم وجود إرتباط بين مستوى الطموح ومستوى الأداء المهاري لنفس المجموعة ، توجد علاقة إرتباطيه عكسية بين الإغتراب النفسي ومستوي الطموح ونوعيته والإغتراب الثقافي لطالبات المجموعة الأولي (قاطني القاهرة والجيزة) كما أوضحت الدراسة عن وجود علاقة إرتباط موجبة بين الإغتراب النفسي ومستوى الطموح ونوعيته في محوري العجز ومعدل التدهور وعلاقة سالبة بين العجز ومجموع الإغتراب للمجموعة الثالثة.

١٦ . دراسة نجاه مصطفى عبد العال (٢٠٠٤) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة الفروق بين الإناث والذكور في التباين مع الذات المثالية والفروق بين الجنسين في التباين مع الذات الغير مرغوبة والعلاقة بين التباين مع الذات المثالية وبين متغيرات التنشئة الوالدية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

وتكونت عينة الدراسة : من(٢٣٥) طالباً وطالبة من جامعة القاهرة .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس تباين الذات لهيبين وجيلفي لقياس التباين مع الذات غير المرغوبة ، ومقياس التباين مع الذات المثالية ترجمة وتقنين الباحثة ، واستمارة تقرير الحالة إعداد علاء الدين الكفافي ، واستبيان مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التباين مع الذات المثالية بين الذكور والإناث ، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في التباين مع الذات الغير مرغوبة بين الجنسين ، ويوجد إرتباط موجب بين التباين مع الذات المثالية وبين مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ويوجد إرتباط سالب بين التباين مع الذات غير المرغوبة وبين مستوى الطموح ، والتباين مع الذات المثالية أكثر تنبؤاً بمستوى الطموح مقارنة بالتباين مع الذات الغير مرغوبة لدى طلاب الجامعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٧ . دراسة توفيق محمد شبير (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى: دراسة مستوى الطموح وعلاقته بمستوى الذكاء لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، كما هدفت إلى الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح و المستوى الإقتصادي و الإجتماعي و بعض المتغيرات الديموغرافية .

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٧٠) طالبة وطالب من الجامعة الإسلامية بغزة في الفصل الدراسي الثاني للعام (٢٠٠٤- ٢٠٠٥).

أدوات الدراسة : استخدم الباحث ثلاث مقاييس للوصول إلى النتائج وهي مقياس المستوى الإقتصادي و الإجتماعي من إعداد الباحث ، و مقياس مستوى الطموح من إعداد(كاميليا عبد الفتاح)، إختبار الذكاء المتعدد (تعريب الدردير).

وقد توصل الباحث في نتائج دراسته : إلى أنه يوجد مستوى مرتفع للذكاء و الطموح لدى طلبة الجامعة الإسلامية ،كما توصل إلى وجود علاقة بين مستوى الطموح و الذكاء و المستوى الإقتصادي و الإجتماعي للطلبة .

١٨ . دراسة محمد حسين حسان (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرضى عن الحياة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين مستوى ونوعية الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الرضى عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٢٩) طالباً وطالبة من جامعة جنوب الوادي بمصر.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني لروفين بار ترجمة صفاء يوسف وسحر عبد المجيد ، ومقياس مستوى ونوعية الطموح إعداد العارف بالله الغندور ومحمد صبري ، ومقياس الرضى عن الحياة إعداد مجدي دسوقي .

توصلت الدراسة للنتائج التالية : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح لدى طلاب الجامعة ، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلا ب الجامعة ، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ونوعية الطموح وأبعاد الرضى عن الحياة لدى طلاب الجامعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٩ . دراسة آمنة محمد حمد (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى : التحقق من العلاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي والدافع للإنجاز ومستوى الطموح ومعرفة العلاقة بين مرتفعي مفهوم الذات الأكاديمي ومنخفضية بكل من الدافع للإنجاز ومستوى الطموح وتكونت عينة الدراسة : من (٤٨٤) طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات الأكاديمي إعداد الباحثة ومقياس الدافع للإنجاز إعداد النابلسي واستبانة مستوى الطموح للراشدين إعداد كاميليا عبد الفتاح .

وأشارت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة إرتباطيه موجبة بين مفهوم الذات الأكاديمي والدافع للإنجاز وبين مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح ، ووجود علاقة إرتباطيه موجبة بين مفهوم الذات والدافع للإنجاز لدى طلبة الجامعة لصالح مرتفعي مفهوم الذات الأكاديمي كما أظهرت وجود دالة في مفهوم الذات الأكاديمي تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث ومتغير الجامعة لصالح الجامعة الإسلامية .

٢٠ . دراسة محمد حامد زهران ، سناء حامد زهران (٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعات الحكومية والخاصة ، دراسة الفروق بين الجنسين في كل من مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح في كل من الجامعات الحكومية والخاصة كذلك الفرق بين الطلاب الذكور في مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح من الجامعتين كذلك الفرق في المفهومين بين الإناث في الجامعتين.

وتكونت عينة الدراسة: من (٤٢٢) من طلاب وطالبات الشعب الأدبية بالفرقة الثالثة بالجامعات الحكومية (حلوان والمنصورة) والجامعات الخاصة (٦ أكتوبر) حيث تتراوح أعمارهم ١٩ – ٢١ .

أدوات الدراسة : قام الباحثين بتصميم مقياسين والعمل بهما وهما مقياس مفهوم الذات الأكاديمي لطلاب الجامعة ومقياس مستوى الطموح .

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى : وجود معامل إرتباط موجب ودال إحصائياً بين مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية والخاصة ، يوجد فرق دال إحصائياً في مستوي الطموح بين طلاب الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة لصالح طلاب الجامعات الخاصة بينما في الطالبات كان لصالح الجامعات الخاصة أيضا ، لا يوجد فرق في مفهوم الذات الأكاديمي بين الطلاب والطالبات في الجامعات الخاصة كذلك الحال لا يوجد فرق بين طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بمفهوم الذات الأكاديمي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢١ . دراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلاب الثالث الثانوي ومعرفة الفروق بين مستوى الطموح وتقدير الذات بين الجنسين.

وتكونت عينة الدراسة : من(١٢٠) طالباً وطالبة .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس مستوى الطموح إعداد غيثاء بدور ومقياس تقدير الذات إعداد الباحثة .

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة لوجود علاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطموح .

٢٢ . دراسة زياد بركات (٢٠٠٨):

هدفت الدراسة إلى: معرفة علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس ، التخصص ، التحصيل الأكاديمي) .

وتكونت عينة الدراسة : من (٣٧٨) طالباً و طالبة ملتحقين بالدراسة في جامعة القدس المفتوحة في المناطق التعليمية التالية (نابلس ، طولكرم ، جنين، قلقيلية، سلفيت) .

أدوات الدراسة : مقياس مفهوم الذات ومستوى الطموح .

وقد أظهرت نتائج الدراسة : أن مستوى مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى أفراد العينة هما بالمتوسط وان هناك إرتباطا موجبا بين مفهوم الذات و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة . كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات الطلاب على مقياس مفهوم الذات ومستوى الطموح تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح فئة الطلاب ذوي التحصيل المرتفع و عدم وجود فروق جوهرية في هذه الدرجات تبعا لمتغير الجنس و التخصص .

٢٣ . دراسة غالب بن محمد المشيخي (٢٠٠٩) :

هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ، والعلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح ، معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ونخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل كذلك الأمر مستوي الطموح في قلق المستقبل ، معرفة الفروق بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في (فاعلية الذات– قلق المستقبل – مستوى الطموح) تبعا للتخصص والسنة الدراسية ، التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكونت عينة الدراسة : من (٧٢٠) طالبا منهم (٤٠٠) طالبا من طلاب كلية العلوم و(٣٢٠) طالبا من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف.

أدوات الدراسة : مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث ، مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل ، مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم .

وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية : توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات وفي قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح بينما توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومستوي الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب علي مقياس قلق المستقبل تبعا للتخصص والسنة الدراسية لصالح طلاب كلية الآداب وعلى مقياس فاعلية الذات ومستوى الطموح لصالح طلاب كلية العلوم ، كما وأظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

٢٤ . دراسة عبد ربه علي شعبان (٢٠١٠) :

هدفت الدراسة إلى : التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة المعاقين بصرياً بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمدرسة النور والأمل بمدينة غزة ، التعرف على مستوى تلك المتغيرات ومدى علاقة الخجل بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح .

وتكونت عينة الدراسة : من(٢٠) من الطلبة المعاقين بصرياً .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الخجل ومقياس تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح إعداد الباحث .

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود مستوى عال من الطموح وتقدير الذات لدى العينة مع وجود مستوى فوق المتوسط في الخجل ، وجود علاقة ضعيف تكاد تصل للعدم بين الخجل وتقدير الذات من جهة وبين الخجل ومستوى الطموح من جهة أخرى ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى لسبب حدوث الإعاقة ودرجة الإعاقة مع وجود فروق لمتغير الجنس لصالح الإناث ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات ومستوى الطموح تعزي للجنس ودرجة الإعاقة وسبب حدوثها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على الدراسات الخاصة بمستوى الطموح:

من حيث الأهداف :

فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها ، فقد هدفت دراسات إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (الصافي ، 2001) ودراسة (الحجوج ، 2004) ودراسة (حسان ، 2005) ودراسة (المشيخي ، 2009) .

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة مستوى الفروق في مستوى الطموح مثل دراسة (الصافي ، 2002) ودراسة (الأسود ، 2003) .

وهدفت مجموعة من الدراسات إلى معرفة مستويات الطموح مثل دراسة (أبو سمرة ، 2004) ودراسة (الحلبي ، 2000) .

من حيث بيئة الدراسات :

حيث أجريت الدراسات السابقة في بيئات متنوعة فدراسة (الصافي ، 2001) ودراسة (الصافي ، 2002) ودراسة (الذواد ، 2002) أجريت في السعودية ، ودراسة (منسي ، 2003) ودراسة (شاكر ، 2003) أجريت في الأردن ، ودراسة (نيازي، 2004) ودراسة (إبراهيم ، 2004) ودراسة (حسان،2005) ودراسة (زهران ،2006) أجريت في مصر، ودراسة (الأسود ، 2003) ودراسة (أبو ندى ، 2004) , دراسة (الحجوج ، 2004) ودراسة (شبير ، 2005) ودراسة (بركات ، 2008) , دراسة (شعبان ، 2010) أجريت في فلسطين.

من حيث زمن الدراسات :

أجريت هذه الدراسات والبحوث في أزمنة مختلفة وسنوات عديدة فأولى هذه الدراسات العربية التي حصل عليها الباحث في هذا المجال هي دراسة (الحلبي،2000) والتي أجريت في مصر وأحدث هذه الدراسات دراسة (شعبان، 2010) والتي أجريت في غزة مما يعني أن هذا البحث جدير بالدراسة في فلسطين.

من حيث عينات الدراسة :

فقد اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في حجم العينات حيث بلغت أصغر عيّنة في الدراسات السابقة (20) فرداً في دراسة (شعبان، 2010) وبلغ أكبر حجم للعيّنة (750) فرداً في دراسة (منسي، 2003).

كذلك اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث نوع العينات فمنها من أجرى الدراسة على الذكور والإناث كما هو الحال في جميع الدراسات السابقة باستثناء دراسة(الصافي ، 2002) ودراسة (التويجري ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2002) والتي أجريت على عيّنة من الذكور فقط. ومنها من أجري على الإناث فقط مثل دراسة (إبراهيم، 2004) .

من حيث الأساليب الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة أساليب إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار "t.test" ، تحليل التباين الثنائي ، المتوسطات الحسابية ،الانحراف المعياري) .

من حيث نتائج الدراسات السابقة :

تباينت نتائج الدراسات السابقة في نتائجها وذلك بسبب اختلاف الأهداف المنشودة لكل دراسة ، فالدراسات التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (الصافي ، 2001) ودراسة (الحجوج ، 2004) ودراسة (حسان ، 2005) ودراسة (المشيخي ، 2009) .

فمنها من ذهب إلى وجود علاقة بين مستوى الطموح ومتغيرات الدراسة مثل دراسة (الحجوج ، 2004) ومنها أشارت بعدم وجود فروق كدراسة (أبو ندى ، 2004) .

كذلك أشارت مجموعة من الدراسات إلى معرفة مستويات الطموح مثل دراسة (أبو سمرة ، 2004) والتي اختلفت حسب متغيرات الدراسة .

رابعاً : تعقيب عام على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بالإنهاك النفسي ، قلق المستقبل ، مستوى الطموح يتضح لنا أن هناك اتفاقات فيما بينها كما أنه توجد بعض الإختلافات فيما بينها وهذه الإختلافات تظهر جلياً في أهداف الدراسة ، ومتغيرات الدراسة ، والبيئة التي تم تطبيق الدراسة بها ، والأساليب الإحصائية المختلفة والمقاييس المستخدمة إضافة إلي نوع العينة وحجمها حيث انها عينه تختلف عن كل الدراسات السابقة فهي عينة العاملين في الانفاق التجارية على الحدود الفلسطينية المصرية التي ما ظهرت إلا في ظروف ناجمة عن الحصار والضغط على قطاع غزة ، كذلك الإختلاف في النتائج التي أظهرتها الدراسة.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة لا يوجد فيها دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية بشكل كامل متمثلة " بالإنهاك النفسي وقلق المستقبل ومستوى الطموح " ، ولعل من أهم الإتفاقات بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة أنها دراسات نفسية تسعى إلى تحقيق حلول لعينة الدراسة لذا نجد الدراسات منها من اهتمت بالأطباء ومنها من اهتمت بذوي الإحتياجات الخاصة ومنها من اهتمت بالمعلمين ومنها من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اهتمت بالمراهقين ومنها من اهتمت بالأطفال ومنها من اهتمت برجال الشرطة وأخرى تناولت طلبة الجامعات المتزوجين والغير متزوجين ، وقد استفاد الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة على آخر ما توصلت إليه نتائج الباحثين خاصة في متغير الإنهاك النفسي ومتغير قلق المستقبل ومتغير مستوى الطموح ، كذلك استفاد الباحث من الأساليب الإحصائية والأدوات والمقترحات والتوصيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- صدق الاستبانة.
- ثبات الاستبانة.
- إجراءات الدراسة.
- المعالجات الإحصائية.
- الصعوبات التي واجهت الباحث في الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع
الطريقة والإجراءات

مقدمة :

تناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد مقاييس الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

أولاً : منهج الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل المحتوى ، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

(ملحم، ٢٠٠٠: ٣٢٤)

فقد حاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة **(الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق)** وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها.

ثانياً: مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين بالأنفاق على الحدود المصرية الفلسطينية بمحافظات غزة للعام ٢٠١٢.

ثالثاً: عينة الدراسة :

أ –العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٥٣) عاملاً من العاملين بالأنفاق على الحدود المصرية الفلسطينية بمحافظات غزة من خارج أفراد العينة الأصلية، وذلك بغرض تقنين أداة الدراسة، والتحقق من صدقها وثباتها.

ب العينة الأصلية:

تكونت عينة الدراسة من العاملين بالأنفاق على الحدود المصرية الفلسطينية بمحافظات غزة والبالغ عددهم (٢٧٣) عاملاً للعام ٢٠١٢ والجدول التالي يوضح ذلك:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (١)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمل

	العدد	النسبة المئوية
الرفع	114	41.76
السحب	100	36.63
القص	59	21.61
المجموع	273	100

جدول رقم (٢)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر

	العدد	النسبة المئوية
من ١٦ – أقل من ٢٠	25	9.16
من ٢٠ – أقل من ٢٨	131	47.99
من ٢٨ – أقل من ٣٧	117	42.86
المجموع	273	100

جدول رقم (٣)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى العلمي

	العدد	النسبة المئوية
إعدادي فما دون	92	33.70
ثانوي	113	41.39
جامعي	68	24.91
المجموع	273	100

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٤)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الدخل الشهري

	العدد	النسبة المئوية
من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش	162	59.34
من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش	102	37.36
من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش	9	3.30
المجموع	273	100

جدول رقم (٥)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

	العدد	النسبة المئوية
أعزب	142	52.01
متزوج	131	47.99
المجموع	273	100

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً: أدوات الدراسة :

قام الباحث باستخدام ثلاثة مقاييس وهي مقياس**الإنهاك النفسي ومقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق** وهي من إعداد الباحث

وذلك بعد الإطلاع على الأدب التربوي الحديث الذي سبق أن عرضناه، وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي تم الإطلاع عليها، وفي ضوء استطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية، قام الباحث ببناء المقاييس الثلاثة وفق الخطوات الآتية :

- الإطلاع على العديد من المقاييس التي تناولت موضوع الدراسة
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مقياس من المقاييس.
- عرض المقاييس علي المشرف من أجل اختيار مدى ملاءمتها لجمع البيانات.
- تعديل المقاييس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف.
- عرض المقاييس على (٩) من المحكمين التربويين، بعضهم أعضاء هيئة تدريس في ، الجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر ، وجامعة الأقصى، وجامعة القدس المفتوحة،وكلية العلوم المهنية والتطبيقية ومؤسسات دولية ومحلية والملحق رقم (٤) يبين أعضاء لجنة التحكيم.
- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف وكذلك تم تعديل وصياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغته النهائية (٢٥) فقرة لكل مقياس من المقاييس الثلاث، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق مقياس ليكرت الثلاثي حسب الجدول التالي:

الاستجابة	نعم	لا	أحيانا
الدرجة للفقرات الموجبة	٢	٠	١
الدرجة للفقرات السالبة	٠	٢	١

وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (٢٥- ٥٠) درجة لكل مقياس من المقاييس الثلاث والملحق رقم (٤) يوضح المقاييس في صورته النهائية التي تتكون من (٢٥) فقرة لكل مقياس من المقاييس كما يوضحا الجدول التالي:

م	البعد	عدد الفقرات
١	المقياس الأول : الإنهاك	٢٥
٢	المقياس الثاني: قلق المستقبل	٢٥
٣	لمقياس الثالث: مستوى الطموح	٢٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً: صدق المقاييس :

ويقصد بصدق المقاييس: أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه وقام الباحث بالتأكد من صدق المقاييس بطريقتين:

١ – صدق المحكمين :

تم عرض المقاييس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقاييس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل فقرة من فقرات المقياس للمقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس (٢٥) فقرة لكل مقياس من المقاييس الثلاث .

٢ـ صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٣) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

أولاً: مقياس الانهاك

الجدول (٦)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس : الانهاك والدرجة الكلية لفقراته

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	أشعر بالضيق لأنني أعمل في الأنفاق	0.824	دالة عند ٠,٠١
٢	أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي	0.509	دالة عند ٠,٠١
٣	مسؤولي المباشر في العمل غير مقدر لجهدي وعملي	0.685	دالة عند ٠,٠١
٤	راتبي لا يكفي للتغلب على الغلاء المعيشي	0.726	دالة عند ٠,٠١
٥	مهنتي وعملي في الأنفاق تحقق لي حياة كريمة	0.582	دالة عند ٠,٠١
٦	توجد نظرة سلبية إتجاه العاملين في الأنفاق	0.644	دالة عند ٠,٠١
٧	أعاني من نوبات صداع شديدة نتيجة عملي في الأنفاق	0.601	دالة عند ٠,٠١
٨	لو وجدت مهنه أخرى لتركت عملي الحالي فوراً	0.595	دالة عند ٠,٠١
٩	عملي الحالي أثر سلباً على علاقتي مع الآخرين	0.689	دالة عند ٠,٠١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٠	عملي طوال اليوم يشكل إجهاداً كبيراً لي	0.658	دالة عند ٠,٠١
١١	أصبحت أعاني من مشكلات في النوم	0.674	دالة عند ٠,٠١
١٢	أشعر بالإستياء من عملي في الأنفاق	0.547	دالة عند ٠,٠١
١٣	أشعر بعصبية شديدة وسرعة غضب عارمة	0.769	دالة عند ٠,٠١
١٤	أشعر بخيبة أمل نتيجة عملي الحالي	0.448	دالة عند ٠,٠٥
١٥	أشعر بالرضا عن عملي	0.672	دالة عند ٠,٠١
١٦	أعاني من الآم في الظهر	0.644	دالة عند ٠,٠١
١٧	أشعر بأنني منعزل ووحيد	0.797	دالة عند ٠,٠١
١٨	أشعر بالضيق من الطريقة التي أُعامل بها الآخرين	0.569	دالة عند ٠,٠١
١٩	منذ عملي بالأنفاق أشعر بأنني أكثر تقديراً للآخرين	0.727	دالة عند ٠,٠١
٢٠	أشعر بأنني متعب عندما استيقظ في الصباح لأواجه يوماً جديداً من العمل	0.627	دالة عند ٠,٠١
٢١	أشعر بأنني خائر العزيمة	0.572	دالة عند ٠,٠١
٢٢	أنا مستمتع بعملي الحالي	0.408	دالة عند ٠,٠٥
٢٣	منذ عملي في الأنفاق وأنا سريع الغضب	0.560	دالة عند ٠,٠١
٢٤	أشعر بأن مشاعري جامدة متبلدة	0.635	دالة عند ٠,٠١
٢٥	أصبحت علاقاتي الاجتماعية قليلة جداً	0.461	دالة عند ٠,٠٥

**ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (٠,٥٢٩-٠,٨٧٧)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مقياس قلق المستقبل

الجدول (٧)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لفقراته

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	أرى أن مستقبلي مظلم ولا يبشر بخير	0.682	دالة عند ٠,٠١
٢	أعاني من ضيق في التنفس	0.541	دالة عند ٠,٠١
٣	أنا قلق من إحتمال إصابتي بأمراض خطيرة مستقبلاً	0.577	دالة عند ٠,٠١
٤	عملي في الأنفاق يزيد من خوفي من المستقبل	0.653	دالة عند ٠,٠١
٥	اشعر بالتشاؤم إذا ما فكرت بمستقبلي	0.607	دالة عند ٠,٠١
٦	اشعر بالطمأنينة بالنسبة لحياتي المستقبلية	0.722	دالة عند ٠,٠١
٧	عملي في الأنفاق غيرَ جميع طموحاتي	0.915	دالة عند ٠,٠١
٨	أشعر أن المستقبل غامض	0.526	دالة عند ٠,٠١
٩	تراودني باستمرار فكرة الموت	0.541	دالة عند ٠,٠١
١٠	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	0.518	دالة عند ٠,٠١
١١	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار	0.431	دالة عند ٠,٠٥
١٢	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	0.523	دالة عند ٠,٠١
١٣	مستقبلي يحمل صورة مشرقة	0.569	دالة عند ٠,٠١
١٤	أخشى الفشل في المستقبل	0.706	دالة عند ٠,٠١
١٥	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	0.606	دالة عند ٠,٠١
١٦	أشعر بعدم التركيز وشرود الذهن	0.890	دالة عند ٠,٠١
١٧	أشعر بالضيق لعدم وجود من يهتم بمستقبلي	0.725	دالة عند ٠,٠١
١٨	أنا غير قادر على إتخاذ قرارات بسبب غموض المستقبل	0.605	دالة عند ٠,٠١
١٩	أشعر بالضعف العام ونقص الحيوية	0.640	دالة عند ٠,٠١
٢٠	أعاني من اضطراب في النوم	0.622	دالة عند ٠,٠١
٢١	أعاني من صداع مستمر	0.614	دالة عند ٠,٠١
٢٢	أخشي أن تتغير حياتي إلى الأسوأ مستقبلاً	0.411	دالة عند ٠,٠٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢٣	أشعر بعدم الأمان إذا ما فكرت في المستقبل	0.634	دالة عند ٠,٠١
٢٤	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي مستقبلاً	0.419	دالة عند ٠,٠٥
٢٥	يشغلني كثيراً التفكير في إحتمال فشل حياتي الأسرية	0.709	دالة عند ٠,٠١

**ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (٠,٣٦٧-٠,٧٨٣)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ثالثاً: مقياس مستوى الطموح

الجدول (٨)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية لفقراته

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل	0.842	دالة عند ٠,٠١
٢	أسعى جاداً لتحقيق الأهداف التي رسمتها	0.962	دالة عند ٠,٠١
٣	إن واجهتني أى مشكلة أتوقف عن العمل	0.859	دالة عند ٠,٠١
٤	عملي بالأنفاق يدفعني دوماً نحو الإنجاز	0.914	دالة عند ٠,٠١
٥	ينتابني دوماً الشعور باليأس	0.927	دالة عند ٠,٠١
٦	أحدد أهدافي في ضوء إمكاناتي	0.932	دالة عند ٠,٠١
٧	أعتبر نفسي قنوعاً راضياً بما لدى	0.424	دالة عند ٠,٠٥
٨	ينبغي عدم الإستسلام للفشل	0.608	دالة عند ٠,٠١
٩	أؤمن بالقول "رب ضارة نافعة "	0.761	دالة عند ٠,٠١
١٠	أؤمن بأنه بعد العسر يسر	0.878	دالة عند ٠,٠١
١١	أجد صعوبة في التخطيط	0.824	دالة عند ٠,٠١
١٢	يجب أن استعد لمواجهه المستقبل بتحدياته	0.785	دالة عند ٠,٠١
١٣	أعتقد أن المعاناة تكون دافعاً للانجاز	0.945	دالة عند ٠,٠١
١٤	أسعى لتحقيق ما هو أفضل	0.863	دالة عند ٠,٠١
١٥	أجد أن كثيراً من أحلامي مستحيلة التحقيق	0.750	دالة عند ٠,٠١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٦	أشعر بالرضا عما أنا فيه الآن	0.914	دالة عند ٠,٠١
١٧	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي	0.401	دالة عند ٠,٠٥
١٨	أخشى المغامرة خوفاً من الفشل	0.860	دالة عند ٠,٠١
١٩	أرى أن فشلي لا يقلل من طموحي	0.722	دالة عند ٠,٠١
٢٠	أشعر بالرغبة في الحياة	0.541	دالة عند ٠,٠١
٢١	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها	0.877	دالة عند ٠,٠١
٢٢	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق	0.835	دالة عند ٠,٠١
٢٣	أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد	0.686	دالة عند ٠,٠١
٢٤	يشغلني التفكير في الماضي ومشكلاته	0.937	دالة عند ٠,٠١
٢٥	أؤمن بالحظ والصدف	0.815	دالة عند ٠,٠١

**ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (٠,٦٣٥-٠,٩٠٣)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

سادساً: ثبات المقاييس :

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقاييس الثلاث وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

١ طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقاييس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بتجزئة كل مقياس من المقاييس إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية لكل مقياس من المقاييس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان والجدول (٩) يوضح ذلك:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٩)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مقياس من المقاييس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

البعد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
المقياس الأول : الإنهاك	٢٥	0.943	0.948
المقياس الثاني: قلق المستقبل	٢٥	0.928	0.931
المقياس الثالث: مستوى الطموح	٢٥	0.981	0.986

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (٠,٨٨٢)، وهذا يدل على أن المقاييس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

٢ -طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقاييس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل مقياس من المقاييس، والجدول (١٠) يوضح ذلك:

الجدول (١٠)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مقياس من المقاييس

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المقياس الأول : الإنهاك	٢٥	0.931
المقياس الثاني: قلق المستقبل	٢٥	0.928
المقياس الثالث: مستوى الطموح	٢٥	0.976

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (٠,٨٧٤)، وهذا يدل على أن المقاييس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة، ويعني ذلك أن هذه المقاييس لو أعيد تطبيقها على أفراد الدراسة أنفسهم أكثر من مرة لكانت النتائج مطابقة بشكل كامل تقريباً ويطلق على نتائجها بأنها ثابتة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سابعاً: خطوات و إجراءات تطبيق مقاييس الدراسة:

١ -إعداد المقاييس بصورتها النهائية.

٢ -حصل الباحث على كتاب موجه من وزارة الداخلية؛ لتسهيل مهمة الباحث في توزيع المقاييس على عينة الدراسة .

٣ -بعد حصول الباحث على التوجيهات والتسهيلات ، قام الباحث بتوزيع (٥٣) لكل مقياس من المقاييس ؛ للتأكد من صدق الإستبانة وثباتها.

٤ -بعد إجراء الصدق والثبات قام الباحث بتوزيع (٣٠٠) لكل مقياس من المقاييس واسترد (٢٧٣) لكل مقياس من المقاييس صالحة للتحليل الإحصائي.

٥ -تم ترقيم وترميز مقاييس الدراسة، كما تم توزيع البيانات حسب الأصول ومعالجتها إحصائياً، من خلال جهاز الحاسوب للحصول على نتائج الدراسة.

٦ -تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة وعلى ضوء هذه النتائج تم تقديم التوصيات والمقترحات .

ثامناً : المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

١ - تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) Social Stochastic Package for Science ، لتحليل البيانات ومعالجتها.

٢ - تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية للتأكد من صدق وثبات المقاييس الثلاثة:

- معامل ارتباط بيرسون: التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس، وذلك بإيجاد معامل "ارتباط بيرسون" بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.
- معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة.

٣- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

- النسب المئوية والمتوسطات الحسابية.
- اختبار ت: لبيان دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين
- تحليل التباين الأحادي: لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تاسعاً : الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء الدراسة :

١. الجهد والتعب أثناء البحث عن المراجع والكتب في المكتبات فيما يختص بموضوع الدراسة

٢. صعوبة تجميع عينة الدراسة في مكان واحد لتطبيق الإستبانة .

٣. عدم جدية بعض المشاركين في الإجابة عن الأسئلة .

٤. صعوبة تجميع العاملين وذلك لطبيعة ظروف عملهم مما اضطر الباحث للعودة مرات كثيرة لتطبيق الاستبانة .

٥. طبيعة الظروف السياسية الخطرة من جانب العدو الصهيوني مما يؤدى للإرباك المستمر والإخلاء .

٦. انقطاع التيار الكهربائي مما أثر علي مدة إنهاء الباحث من الدراسة .

٧. وجود عدد من العاملين غير قادرين على القراءة والكتابة وهذا أدى إلى اضطرار الباحث للقراءة لكل الإستبانة .

٨. رفض بعض العاملين تطبيق الإستبانة لضيق أوقاتهم

٩. عدم وجود إحصائية لدى الجهات المختصة بالأنفاق تحدد طبيعة تعليم العاملين من حيث المستوى التعليمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس
نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة :

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقاييس التي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على **الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق**، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت على (طبيعة العمل، العمر، المستوى العلمي، مستوى الدخل الحالة الاجتماعية)، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من مقاييس الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على : " **ما مستوى الإنهاك النفسي و قلق المستقبل و مستوى الطموح لدي العاملين في الأنفاق ؟**

الوزن النسبي للإنهاك النفسي 66,62 % بينما الوزن النسبي لقلق المستقبل 73,48 % وكانت نتيجة الوزن النسبي لمستوى الطموح 56,59 %.

وقد تم الغجابة على هذا السؤال باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

أولاً: الإنهاك النفسي

جدول (١١)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الانهاك النفسي كذلك ترتيبها (ن =٢٧٣)

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أشعر بالضيق لأنني أعمل في الأنفاق	441	1.615	0.693	80.77	4
٢	أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي	347	1.271	0.866	63.55	17
٣	مسؤولي المباشر في العمل غير مقدر لجهدي وعملي	374	1.370	0.808	68.50	13
٤	راتبي لا يكفي للتغلب على الغلاء المعيشي	440	1.612	0.725	80.59	5
٥	مهنتي وعملي في الأنفاق تحقق لي حياة كريمة	351	1.286	0.915	64.29	15

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
٦	توجد نظرة سلبية إتجاه العاملين في الأنفاق	176	0.645	0.819	32.23	25
٧	أعاني من نوبات صداع شديدة نتيجة عملي في الأنفاق	405	1.484	0.786	74.18	8
٨	لو وجدت مهنه أخرى لتركت عملي الحالي فوراً	468	1.714	0.663	85.71	1
٩	عملي الحالي أثر سلباً على علاقتي مع الآخرين	376	1.377	0.791	68.86	12
١٠	عملي طوال اليوم يشكل إجهاداً كبيراً لي	464	1.700	0.616	84.98	2
١١	أصبحت أعاني من مشكلات في النوم	425	1.557	0.721	77.84	7
١٢	أشعر بالإستياء من عملي في الأنفاق	385	1.410	0.818	70.51	11
١٣	أشعر بعصبية شديدة وسرعة غضب عارمة	396	1.451	0.799	72.53	9
١٤	أشعر بخيبة أمل نتيجة عملي الحالي	354	1.297	0.864	64.84	14
١٥	أشعر بالرضا عن عملي	286	1.048	0.916	52.38	22
١٦	أعاني من الآم في الظهر	426	1.560	0.721	78.02	6
١٧	أشعر بأنني منعزل ووحيد	308	1.128	0.871	56.41	21
١٨	أشعر بالضيق من الطريقة التي أُعامل بها الآخرين	250	0.916	0.851	45.79	23
١٩	منذ عملي بالأنفاق أشعر بأنني أكثر تقديراً للآخرين	248	0.908	0.929	45.42	24
٢٠	أشعر بأنني متعب عندما استيقظ في الصباح لأواجه يوماً جديداً من العمل	442	1.619	0.708	80.95	3
٢١	أشعر بأنني خائر العزيمة	339	1.242	0.823	62.09	19
٢٢	أنا مستمتع بعملي الحالي	344	1.260	0.900	63.00	18
٢٣	منذ عملي في الأنفاق وأنا سريع الغضب	348	1.275	0.875	63.74	16
٢٤	أشعر بأن مشاعري جامدة متبلدة	316	1.158	0.862	57.88	20
٢٥	أصبحت علاقاتي الاجتماعية قليلة جداً	385	1.410	0.849	70.51	10
	الدرجة الكلية	**9094**	**33.311**	**7.412**	**66.62**	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (٨) والتي نصت على" لو وجدت مهنه أخرى لتركت عملي الحالي فوراً " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٨٥,٧١%).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-الفقرة (١٠) والتي نصت على" عملي طوال اليوم يشكل إجهاداً كبيراً لي " احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (٨٤,٩٨%).

وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (١٩) والتي نصت على" منذ عملي بالأنفاق أشعر بأنني أكثر تقديراً للآخرين " احتلت المرتبة الرابعة والعشرون بوزن نسبي قدره (٤٥,٤٢%).

-الفقرة (٦) والتي نصت على" توجد نظرة سلبية إتجاه العاملين في الأنفاق " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (٣٢,٢٣%).

أما الوزن النسبي للمقياس ككل حصل على (٦٦,٦٢%).

ويري الباحث أن هذه الدرجة هي درجة فوق المتوسطة حيث أن هذه الفئة تعمل في ظل ظروف صعبة جدا حيث تعمل في ظروف مليئة بالإرهاق والتعب حفر ورفع وقطع للرمال وكلة مجهد ناهيك عن طبيعة متطلبات الحياة الكثيرة وفي المقابل ظروف العمل المتقطعة الغير دائمة بسبب الظروف السياسية التي يمر بها قطاع غزة .

وقد أشار (السمادوني ،١٩٩٥ : ١٦٩) إلي أن حجم الضغوطات التي يتعرض لها أصحاب المهن المختلفة أصبحت من أكثر الأمور خطرا من الناحية النفسية والصحية لأنها تؤدي إلي الوصول لمرحلة الإنهاك .

ويشير الباحث أن أعلي الدرجات في استبانة الإنهاك هي لو وجدت مهنه أخرى لتركت عملي الحالي فوراً حيث" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٨٥,٧١%).وهذا إن دل يدل علي حجم الإنهاك لديهم وهذا ما أكدته مسلاش بقولها " إن من أبرز علامات ومظاهر المنهك نفسياً الإتجاه السلبى نحو الحياة العملية.

(ماسلاش ، ١٩٧٨ :١)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: قلق المستقبل

جدول (١٢)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات قلق المستقبل كذلك ترتيبها (ن =٢٧٣)

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أرى أن مستقبلي مظلم ولا يبشر بخير	364	1.333	0.859	66.67	21
٢	أعاني من ضيق في التنفس	346	1.267	0.852	63.37	23
٣	أنا قلق من إحتمال إصابتي بأمراض خطيرة مستقبلاً	447	1.637	0.689	81.87	2
٤	عملي في الأنفاق يزيد من خوفي من المستقبل	427	1.564	0.760	78.21	9
٥	اشعر بالتشاؤم إذا ما فكرت بمستقبلي	401	1.469	0.752	73.44	16
٦	اشعر بالطمأنينة بالنسبة لحياتي المستقبلية	228	0.835	0.927	41.76	25
٧	عملي في الأنفاق غيرَ جميع طموحاتي	396	1.451	0.830	72.53	18
٨	أشعر أن المستقبل غامض	442	1.619	0.718	80.95	4
٩	تراودني باستمرار فكرة الموت	410	1.502	0.718	75.09	11
١٠	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	441	1.615	0.703	80.77	5
١١	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار	402	1.473	0.757	73.63	15
١٢	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	410	1.502	0.758	75.09	12
١٣	مستقبلي يحمل صورة مشرقة	337	1.234	0.910	61.72	24
١٤	أخشى الفشل في المستقبل	395	1.447	0.780	72.34	19
١٥	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	465	1.703	0.644	85.16	1
١٦	أشعر بعدم التركيز وشرود الذهن	436	1.597	0.685	79.85	7
١٧	أشعر بالضيق لعدم وجود من يهتم بمستقبلي	438	1.604	0.721	80.22	6
١٨	أنا غير قادر على إتخاذ قرارات بسبب غموض المستقبل	442	1.619	0.665	80.95	3
١٩	أشعر بالضعف العام ونقص الحيوية	397	1.454	0.794	72.71	17
٢٠	أعاني من اضطراب في النوم	419	1.535	0.737	76.74	10
٢١	أعاني من صداع مستمر	353	1.293	0.792	64.65	22
٢٢	أخشي أن تتغير حياتي إلى الأسوأ مستقبلاً	406	1.487	0.796	74.36	14
٢٣	أشعر بعدم الأمان إذا ما فكرت في المستقبل	431	1.579	0.709	78.94	8

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
٢٤	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي مستقبلاً	410	1.502	0.728	75.09	13
٢٥	يشغلني كثيراً التفكير في إحتمال فشل حياتي الأسرية	387	1.418	0.814	70.88	20
	الدرجة الكلية	**10030**	**36.740**	**8.529**	**73.48**	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (١٥) والتي نصت على" أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٨٥,١٦%).

-الفقرة (٣) والتي نصت على" أنا قلق من إحتمال إصابتي بأمراض خطيرة مستقبلاً " احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (٨١,٨٧%).

وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (١٣) والتي نصت على" مستقبلي يحمل صورة مشرقة " احتلت المرتبة الرابعة والعشرون بوزن نسبي قدره (٦١,٧٢%).

-الفقرة (٦) والتي نصت على" اشعر بالطمأنينة بالنسبة لحياتي المستقبلية " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (٤١,٧٦%).

أما الوزن النسبي للمقياس ككل حصل على (٧٣,٤٨%).

وهي درجة مرتفعة نسبياً ويعود ذلك إلى طبيعة مهنة العمل في الأنفاق فهي مهنة شاقة صعبة إضافة إلي حجم الضغوطات التي تعاني منها هذه الفئة فهي تعيش في ظروف اجتماعية صعبة وظروف اقتصادية مريرة حيث انه رغم وجود راتب إلا أنها مهنة غير ثابتة وغير مستقرة بسبب انه عمل طارئ متوقف علي فتح المعابر فالعاملين في الأنفاق يعيشون ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة وهذا سبب جدير بإيجاد هذه النسبة من قلق المستقبل وقد أكد ذلك خليفة (٢٠٠٢: ٧٩) عن من أسباب قلق المستقبل الأساسية العوامل الإجتماعية والإقتصادية التي يعيشها العامل في مهنته وحياته بشكل عام .

ويضيف الجنابي وصبيح (٢٠٠٤ : ١٤) إن كثرة مطالب الحياة وقله فرص العمل وكثرة الحروب تسهم بشكل كبير في إرهاق الإنسان وزيادة قلقه نحو المستقبل.

ويري الباحث أن حالة مجتمعنا الفلسطيني هنا في غزة يعاني بقدر كبير من البطالة وغلاء المعيشة سواء على إطار الطعام أو السكن -الخ وهذا ما أشار إليه عشري (٢٠٠٤ : ١٤١) بقوله عن ظهور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأزمات كالبطالة وغلاء المعيشة وأزمات توفير السكن يسهم كثيرا في التوجس والخوف والتشاؤم من المستقبل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: مستوى الطموح

جدول (١٣)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات مستوى الطموح كذلك ترتيبها (ن =٢٧٣)

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل	255	0.934	0.876	46.70	16
٢	أسعى جاداً لتحقيق الأهداف التي رسمتها	334	1.223	0.848	61.17	13
٣	إن واجهتني أى مشكلة أتوقف عن العمل	231	0.846	0.874	42.31	18
٤	عملي بالأنفاق يدفعني دوماً نحو الإنجاز	219	0.802	0.873	40.11	19
٥	ينتابني دوماً الشعور باليأس	192	0.703	0.774	35.16	20
٦	أحدد أهدافي في ضوء إمكاناتي	380	1.392	0.793	69.60	8
٧	أعتبر نفسي قنوعاً راضياً بما لدى	343	1.256	0.870	62.82	11
٨	ينبغي عدم الإستسلام للفشل	430	1.575	0.677	78.75	5
٩	أؤمن بالقول "رب ضارة نافعة "	439	1.608	0.710	80.40	3
١٠	أؤمن بأنه بعد العسر يسر	468	1.714	0.617	85.71	1
١١	أجد صعوبة في التخطيط	164	0.601	0.756	30.04	24
١٢	يجب أن استعد لمواجهه المستقبل بتحدياته	432	1.582	0.739	79.12	4
١٣	أعتقد أن المعاناة تكون دافعاً للانجاز	365	1.337	0.811	66.85	9
١٤	أسعى لتحقيق ما هو أفضل	449	1.645	0.637	82.23	2
١٥	أجد أن كثيراً من أحلامي مستحيلة التحقيق	169	0.619	0.791	30.95	23
١٦	أشعر بالرضا عما أنا فيه الآن	324	1.187	0.919	59.34	14
١٧	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي	292	1.070	0.865	53.48	15
١٨	أخشى المغامرة خوفاً من الفشل	182	0.667	0.828	33.33	22
١٩	أرى أن فشلي لا يقلل من طموحي	348	1.275	0.863	63.74	10
٢٠	أشعر بالرغبة في الحياة	388	1.421	0.768	71.06	7
٢١	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها	398	1.458	0.766	72.89	6
٢٢	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق	337	1.234	0.838	61.72	12
٢٣	أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد	187	0.685	0.788	34.25	21
٢٤	يشغلني التفكير في الماضي ومشكلاته	151	0.553	0.789	27.66	25

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
٢٥	أؤمن بالحظ والصدف	248	0.908	0.897	45.42	17
	الدرجة الكلية	**7725**	**28.297**	**6.462**	**56.59**	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (١٠) والتي نصت على" أؤمن بأنه بعد العسر يسر " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٨٥,٧١%).

-الفقرة (١٤) والتي نصت على" أسعى لتحقيق ما هو أفضل " احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (٨٢,٢٣%).

وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانت:

-الفقرة (١١) والتي نصت على" أجد صعوبة في التخطيط " احتلت المرتبة الرابعة والعشرون بوزن نسبي قدره (٣٠,٠٤%).

-الفقرة (٢٤) والتي نصت على" يشغلني التفكير في الماضي ومشكلاته " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (٢٧,٦٦%).

أما الوزن النسبي للمقياس ككل حصل على (٥٦,٥٩%)

ويتضح هنا أن الوزن النسبي لمستوى الطموح متدني نسبياً ويرجع ذلك إلى طبيعة الواقع المؤلم الذي يعمل به عمال الأنفاق.

إذ انه من الطبيعي جداً أن يكون لكل إنسان في هذه الحياة أهدافاً يسعى جاهداً إلى تحقيقها إلا أن ظروف واقعنا الفلسطيني الذي لطالما تعرض للهجمات والضغوطات على كافة مناحي الحياه حتى على لقمه العيش ، أثرت على الطموحات والآمال والأهداف التى رسمها كل فرد لذاته.

فعمال الأنفاق يعلمون ظروف الحياة التي يعيشون فهم يعلمون بوجود البطالة ويعلمون أن إيجاد مهن أمر صعب للغاية وان ديمومة عملهم أيضاً أمر غامض للغاية كل هذا يجعل مستوى الطموح لديهم متدني نسبياً فيشعر الفرد من خلال ذلك بالفشل والإحباط ومن ثم يتدنى الطموح

وقد أوضح عبد الفتاح (١٩٨٤: ٥٢) أن الفشل يؤدى إلى تدني مستوى الطموح وذلك لان الفرد أصبح غير معتقد بالنجاح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على : " **هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرضية التالية:

لاتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق .

وللإجابة عن السؤال قام الباحث بحساب معامل الارتباط **بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق** والجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق

	قلق المستقبل
الإنهاك النفسي	0.656

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١٤٨

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١١٣

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق .

ويرجع ذلك إلى الإرتباط بين الإنهاك النفسي وقلق المستقبل بشكل طردي فكلما كان قلق المستقبل كبير كان الإنهاك كبير والعكس صحيح ويعود ذلك إلى كون بيئة العمل التي يعمل بها عمال الأنفاق مليئة بالمتاعب وحياتهم مليئة بالمطالب هذا كله يؤدي إلى الإسهام في إرهاق الفرد ومن ثم إنهاكه وبالتالي زيادة قلقه من المستقبل.

ويضيف الجنابي وصبيح إن كثرة مطالب الحياة وقله فرص العمل وكثرة الحروب تسهم بشكل كبير في إرهاق الإنسان وزيادة قلقه نحو المستقبل (٢٠٠٤ :١٤).

فالبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيشها عمال الأنفاق مليئة بالظروف الصعبة التي تؤدي للإنهاك ومن ثم قلق المستقبل .

وتشير دراسة عشري(٢٠٠٤) إلى أن للبيئة الإجتماعية والنفسية تأثيراً كبيرا على قلق المستقبل.

ويتفق ذلك مع دراسة مسعود(٢٠٠٦) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية وهي كمقدمة للإنهاك وبين قلق المستقبل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على : " **هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرضية التالية:

لاتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق .

وللإجابة عن السؤال قام الباحث بحساب معامل الارتباط **بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق** والجدول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق

	مستوى الطموح
الإنهاك النفسي	-0.245

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,١٤٨

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١١٣

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه سالبة **بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق .**

ويرجع ذلك إلى الإرتباط الوثيق بين الإنهاك النفسي ومستوى الطموح بشكل سلبي فكلما كان الإنهاك كبير كان مستوى الطموح متدني والعكس صحيح ويعود ذلك إلى مجمل الظروف التي يعيشها العمال بشكل عام وعمال الأنفاق بشكل خاص من هجمات وضغوطات على كافة مناحي الحياة بما فيها لقمة العيش كل هذا اثر بشكل كبير على الآمال والطموحات فتدنت الهمة ودب اليأس والتشاؤم فبوجود هذا الهم وهذا الواقع سيكون الفرد منهكا ومن ثم مستوى طموحة متدنياً

الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على : " **هل توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى إلى كل من (طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية)؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- طبيعة العمل

لاتوجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير طبيعة العمل(القص، الرفع، السحب)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (١٦)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	33.712	2	16.856	0.305	0.737	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	14910.823	270	55.225			
	المجموع	14944.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير طبيعة العمل.

ويرجع ذلك إلى أن طبيعة العمل في الأنفاق رغم اختلاف تخصصاته هو عمل مرهق وشاق حيث أن حجم الصعوبات التي يواجهها العاملون في الأنفاق واحدة فهم يعيشون في بيئة مادية سيئة وفي ظروف عمل صعبة لا تخضع لقوانين العمل من حيث عدد الساعات فهي طارئة خاضعة لظروف السياسة المتغيرة والتي لها علاقة باستمرار العمل في الأنفاق أو توقفه

ويتفق هذا مع فاركس الذي أشار إلى أن تعرض بعض العاملين للضغوط عند ممارستهم لمهنهم يتكون لديهم مشاعر سلبية نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مهنتهم التي يعملون بها الأمر الذي يجعلهم يشعرون دوماً بالإرهاق والتعب (١٩٨٣ :٤٣٤).

وأضاف جلال (٢٠٠٠ :٤٩١) إن الضغط الزائد في العمل يترتب عليه خفض في مستوى الأداء ومن ثم عدم الرضا عن العمل .

ويتفق هذا مع دراسة (جابر ،٢٠٠٩) والتي أجريت على المعلمين والتي أوضحت انه لا توجد فروق بينهم في الإنهاك النفسي رغم اختلاف تخصصاتهم واختلفت مع دراسة (التابعي ، ٢٠٠٥) والتي أشارت إلى أن طبيعة العمل تؤثر على تقبل الفرد للمهنة وعدم قبولها. .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢- العمر

لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير العمر(من ١٦ – أقل من ٢٠، من ٢٠ – أقل من ٢٨، من ٢٨ – أقل من ٣٧)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (١٧)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	33.086	2	16.543	0.300	0.741	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	14911.449	270	55.228			
	المجموع	14944.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

ويرجع ذلك إلى طبيعة الظروف العامة الصعبة التي يتعرض لها كافة شرائح المجتمع العامل بالأنفاق بشكل عام وبكافة أعمارهم وهذه الظروف جعلت الكل يحمل مسئولية فهذا والدة شهيد وهو يتحمل مسئولية أسرته رغم صغر سنه وهذا رب أسرة كبيرة لديها متطلبات وحاجيات كثيرة ، فالجميع لديه ضغوطات على كافة المناحي الاقتصادية والإجتماعية –الخ.

وقد أكد (فريدنبرجر،١٩٧٤ :١٦٠) على أن الإنهاك يحدث نتيجة كثرة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدراته تساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية

٣- مستوى الدخل

لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير مستوى الدخل(من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش، من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش، من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (١٨)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	536.268	2	268.134	5.025	0.007	دالة عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	14408.267	270	53.364			
	المجموع	14944.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي** ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل.

وللتعرف إلى اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه Scheffe المعياري والجدول (١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للإنهاك النفسي تعزى لمتغير العمر

	من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش	من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش	من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش
	34.364	**32.049**	**28.666**
من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش 34.364	0.000		
من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش 32.049	*2.315	0.000	
من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش 28.666	5.698	3.382	0.000

*دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الدخل **من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش** و **من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش** لصالح **من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش** ، ولم يتضح فروق في المستويات الأخرى.

ويرجع ذلك إلى انه رغم الجهد الذي يبذله الأفراد في بيئة العمل القاسية إلا أنهم لم يحققوا الكفاية الذاتية والقدر البسيط الكافي لتوفير حياة يسد بها أبسط حاجاته الأساسية .

وتؤكد دراسة التابعي ٢٠٠٥ أن هناك علاقة إيجابية بين الأجور والمكافئات وبين الرضا عن العمل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشير أحمد (٢٠١١ :١٨٩) على أن الضغوط الإقتصادية جانب مهم في معاناة الفرد من الإنهاك النفسي فالفرد يعمل ابتغاء الحصول على الدعم المادي للتغلب على الأعباء الإقتصادية وحين يقارن بين الجهد في العمل والدخل يجدهما لا يتناسبان مما يعرضه للمعاناة بدرجة عالية توصلة للإنهاك النفسي .

٤- المستوى التعليمي

لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير المستوى التعليمي(إعدادي فما دون ، ثانوي، جامعي)

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٠)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	244.215	2	122.107	2.243	0.108	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	14700.320	270	54.446			
	المجموع	14944.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ويرجع ذلك إلى طبيعة الظروف القاسية في العمل الذي يعمله العاملون في الأنفاق رغم اختلاف شهاداتهم فهم يعملون تحت سياسات عمل واحدة لها قوانينها الخاصة والطارئة التي تسير حسب المتغيرات الطارئة وهذا كله يؤثر على كافة الأفراد ويؤدي بهم إلى القلق والتوتر والإحباط .

وهذا ما يؤكده رزق (١٩٩٠ : ٢٧) حيث أشار إلى أن الضغوط الناجمة عن قوانين وسياسات العمل تؤثر على الحالة الإنفعالية للأفراد ومن ثم تؤدي إلى القلق والإحباط في العمل ومن ثم الإنهاك.

لذلك تلعب الدافعية دوراً هاماً خاصة في ظل هذا الواقع المؤلم تنخفض الدافعية خاصة لمن لديهم شهادات فهم كانوا يأملون بأنه فور تخرجهم سيجدون فرصة لعمل يتلاءم مع الشهادة التي حصلوا عليها إلا أنهم فوجئوا بهذا الواقع المليئ بالمشكلات والبطالات وقلة فرص العمل

وهذا ما تؤيده دراسة التابعي(٢٠٠٥) بأنه كلما زادت الدافعية انخفض معدل الإنهاك والعكس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥- الحالة الاجتماعية

لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(أعزب، متزوج)

وللإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (٢١) يوضح ذلك:

جدول (٢١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)

الأبعاد		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أعزب	142	32.993	7.578	0.738	0.461	غير دالة إحصائية
	متزوج	131	33.656	7.242			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٥٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في **الدرجة الكلية للمقياس**، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج).

وذلك يرجع إلى الضغوطات التي يتعرض لها المتزوجين وغير المتزوجين في العمل من حيث الإرهاق والتعب والانعزال عن المجتمع بسبب الإجهاد الكبير فهو ما يلبث أن ينهي عمله يذهب ويخلد لنومه .

فالأعزب له احتياجاته الخاصة والكثيرة ولدية أعباءة الضاغطة من حيث الظروف الاقتصادية والنظر للمستقبل والرغبة في الزواج ، أما المتزوج فهو أيضاً لديه أعباءة في العمل ولديه عبء تامين المستقبل للأبناء ولأسرته ولديه مشاكل زوجيه أخرى .

وقد أشارت دراسة مارتنيس وآخرون (٢٠٠٧) إن الضغوط العائلية تعتبر منبأ بحدوث الإنهاك وان الإنهاك يؤدي إلى زيادة صراع الدور لدى الزوج بين دورة في الأسرة ودورة في العمل

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة بريك (٢٠٠٣) والتي أشارت إلى أن المتزوجين أكثر إنهاكاً من الغير متزوجين .

واختلفت مع دراسة الحراملة التي تشير إلى أن الإنهاك لدى الغير متزوجين أكثر من المتزوجين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الخامس من أسئلة الدراسة على : " **هل توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى إلى كل من (طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية)؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

١- طبيعة العمل

لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير طبيعة العمل(القص، الرفع، السحب)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٢)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	92.439	2	46.220	0.634	0.531	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19694.095	270	72.941			
	المجموع	19786.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير طبيعة العمل.

ويرجع ذلك إلى طبيعة الظروف التي يمر بها عمال الأنفاق رغم اختلاف طبيعة عملهم فهم يعيشون في بيئة خالية من الأمن والأمان حيث البطالة وغلاء المعيشة وأزمات السكن وغلاء المهور وارتفاع الأسعار في كل الأشياء .

وهذا ما يشير إليه عشري (٢٠٠٤ : ١٤١) إن العيش في ظل التناقضات تهدد الأمن ومن ثم تجعل الفرد في حالة من التوجس والترقب والقلق نحو الغد إضافة إلى ظهور الأزمات كالبطالة وغلاء المعيشة وأزمات توفير المسكن يسهم كل هذا في التوجس والخوف والتشاؤم من المستقبل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ناهيك عن ظروف العدو الصهيوني الذي يهدد العاملين بالأنفاق بناحيتين إما توقف العمل أو الموت أثناء العمل حيث القصف المستمر للأنفاق دون سابق إنذار وهذا يؤدي إلى تفاقم القلق لكل العاملين رغم اختلاف طبيعة عملهم .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة شند (٢٠٠٢) وهي دراسة أجريت على عدد من الطلاب لتخصصات مختلفة حيث أشارت بوجود فروق دالة بين التخصصات في قلق المستقبل .

وتشير دراسة مسعود(٢٠٠٦) بوجود علاقة موجبة ودالة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية .

وتشير دراسة فراج ومحمود (٢٠٠٦) لا توجد فروق في قلق المستقبل تعود لطبيعة التخصص.

٢- العمر

لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير العمر(من ١٦ – أقل من ٢٠، من ٢٠ – أقل من ٢٨، من ٢٨ – أقل من ٣٧)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٣)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	323.582	2	161.791	2.244	0.108	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19462.953	270	72.085			
	المجموع	19786.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

ويرجع ذلك إلى أن ظروف العمل التي يعمل بها عمال الأنفاق واحدة رغم اختلاف أعمارهم وهي ظروف صعبة إضافة إلى أنهم يعيشون في كنف مجتمع فلسطيني واحد وهو مجتمع محاصر به ازدياد مستمر بالبطالة وغلاء المعيشة لذا فالكل يعني من قلق المستقبل ، فالقلق لا يخاطب فئة بعينها وسن بعينة فالكل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

له طموحات وآمال يرجوا تحقيقها فالعوائق المجتمعية كثيرة وهي بدورها تعيق هذه الطموحات لذا من الطبيعي أن لا يكون فروقات .

ويشير عشري إلى أن من أهم أسباب قلق المستقبل كثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة علي التكيف مع هذه الضغوط والمشاكل (٢٠٠٤ : ١٣٩).

ويضيف غبريال (١٩٩٥ : ٤١٠) إن ما يثير قلق المستقبل هو عدم وضوح المستقبل المهني فيشعر الفرد بالإحباط والقلق على الذات وعلى المستقبل والوجود .

وهذا يختلف مع دراسة مسعود (٢٠٠٥) والتي أشارت إلى انخفاض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر.

وتشير دراسة (كريمان : ٢٠٠٨) إلى ارتفاع درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر.

٣- مستوى الدخل

لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير مستوى الدخل(من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش، من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش، من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش)

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٤)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	416.691	2	208.346	2.904	0.057	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19369.844	270	71.740			
	المجموع	19786.535	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرجع ذلك إلى أن ظروف العمل في الأنفاق هي ظروف صعبة خطرة من جانب ومن جانب آخر هي مهنة مهددة بالزوال في حال حدوث طارئ سياسي أو اجتياح صهيوني إضافة إلى انه عمل مؤقت غير مستمر لذلك رغم اختلاف الرواتب لا توجد فروق في القلق بينهم وهذا يعود إلى أنهم يعيشون في ظل ظروف وسياسات عمل واحدة .

وتؤكد دراسة شند والأنور (٢٠٠٦) هذا الأمر حيث أشارت بوجود فروق بين العمال الدائمين وغير الدائمين لصالح الغير دائمين .

لهذا رغم اختلاف مستوى الدخل إلا أن الأمر يبقي ناقصا حيث الترقب للخطر بشكل مستمر بسبب عدم الديمومة فيبقى الفرد في حالة توجس وقلق من حاضرة ومستقبلة .

وتوضح صبري (٢٠٠٣ : ٢٠٠) إن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل .

ويوضح العجمي (٢٠٠٤ : ١١) إن قلق المستقبل يصاحبه شك وتوجس لما سيحدث من تغيرات على مستوى شخصي بسبب عدم الثقة وعدم الأمن من حيث التحكم بالنتائج والبيئة وهذا أمر واقع فلا ضمان لبقاء العمل مستمرا في الأنفاق .

وتختلف نتيجة الفرضية مع دراسة (مسعود ، ٢٠٠٥) حيث أشارت إلى انه كلما ارتفع الدخل قل قلق المستقبل.

٤- المستوى التعليمي

لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير المستوى التعليمي(إعدادي فما دون ، ثانوي، جامعي)

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٥)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	24.187	2	12.093	0.165	0.848	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19762.348	270	73.194			
	المجموع	19786.535	272				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ويرجع ذلك إلى عدم وجود رؤية واضحة لدى المتعلمين بدرجة جامعية وما دونهم من درجات التحصيل العلمي لحيثيات الواقع وطبيعة العمل الذي يعملون به من حيث استمرارية العمل أو عدمة ، فالمتعلم يعمل في عمل ما كان يوما يخطط للعمل به رغم امتلاكه لشهادة جامعية فهو يري بعينه الواقع الحقيقي المرير متمثلا بكثرة البطالة لدى الخريجين وأصحاب الشهادات.

كل هذه الظروف تجعل العاملين في الأنفاق بكافة تخصصاتهم لا يشعرون بالأمن ومن ثم عدم القدرة على التكيف مع الواقع الموجود

ويوضح عشري (٢٠٠٤ : ٣٩) إن من أهم أسباب القلق هو عدم الإحساس بالأمن والأمان وكثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل .

٥- الحالة الاجتماعية

لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(أعزب، متزوج)

وللإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (٢٦) يوضح ذلك:

جدول (٢٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)

الأبعاد		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أعزب	142	37.338	7.956	1.207	0.228	غير دالة إحصائية
	متزوج	131	36.092	9.096			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٥٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في **الدرجة الكلية للمقياس**، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرجع ذلك إلى أن قلق المستقبل لا يخاطب الحالة الاجتماعية (أعزب ، متزوج) بقدر ما يخاطب الشعور فكل من الأعزب والمتزوج يشعر بالضغوط النفسية خاصة في ظل هذه البيئة الخاصة بالعمل الشاق وكل منهما يشعر بعدم القدرة على الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي.

ويوضح شقير (٢٠٠٥ : ٤) إلى أن الذي يعاني من قلق المستقبل يكون لديه خوف وقلق يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي ناهيك عن الخوف من فقدان هذا العمل الصعب القاسي لأنه مرتبط بأمور سياسية وأمور داخلية تتعلق بسياسات مصرية فيشعر الفرد انه يشعر بعدم الانتماء للعمل والمجتمع ويشعر بان الحياة غير جديرة بالاهتمام .

ويوضح القاضي (٢٠٠٩ :٣٠) إن من أهم الأمور التي تؤدي إلى قلق المستقبل هو شعور الفرد بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام والخوف من الغد الغامض وما يحمله من صعوبات .

الإجابة عن السؤال السادس من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال السادس من أسئلة الدراسة على : " **هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى إلى كل من (طبيعة العمل ، العمر ، مستوى الدخل ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية)؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

١- طبيعة العمل

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير طبيعة العمل(القص، الرفع، السحب)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٧)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير طبيعة العمل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	229.267	2	114.633	2.781	0.064	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	11129.700	270	41.221			
	المجموع	11358.967	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢،٢٧٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير طبيعة العمل.

ويرجع ذلك إلى الظروف المتشابهة التي يمر بها العمال في الأنفاق رغم اختلاف تخصصاتهم حيث أن مسماهم واحد هم عمال الأنفاق فقط كذلك لا مجال للارتقاء في الوظيفة ناهيك عن طبيعة العمل المؤقت الغير دائم ومن ثم لا يستطيع الإنسان وفقها رسم أي هدف أو مخطط طويل الأمد هذه الأمور تجعل الفرد واقعا في القلق والاضطراب وفقدان الثقة بالمستقبل فبالتالي ينخفض مستوى الطموح .

يوضح الذواد (٢٠٠٢ :٢٩) بقوله إن الثقة بالنفس والشعور بالتوافق الاجتماعي وعد القلق يؤدي إلى رفع مستوى الطموح بصورة واقعية في حين أن القلق والاضطراب وفقدان الثقة وعدم التوافق عوامل مساعدة على خفض مستوى الطموح .

٢- العمر

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير العمر(من ١٦ – أقل من ٢٠، من ٢٠ – أقل من ٢٨، من ٢٨ – أقل من ٣٧)،

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (٢٨)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	440.785	2	220.393	5.450	0.005	دالة عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	10918.182	270	40.438			
	المجموع	11358.967	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وللتعرف إلى اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه Scheffe المعياري والجدول (٢٩) يوضح ذلك:

جدول (٢٩)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية لمستوى الطموح تعزى لمتغير العمر

	من ١٦ – أقل من ٢٠ 25.440	من ٢٠ – أقل من ٢٨ 27.702	من ٢٨ – أقل من ٣٧ 29.573
من ١٦ - أقل من ٢٠ 25.440	0.000		
من ٢٠ - أقل من ٢٨ 27.702	2.262	0.000	
من ٢٨ - أقل من ٣٧ 29.573	*4.133	1.870	0.000

*دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأعمار **من ١٦ – أقل من ٢٠** و **من ٢٨ - أقل من ٣٧** لصالح **الأعمار من ٢٨ - أقل من ٣٧**، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

ويرجع ذلك إلي أن الأكبر سناً هو أكثر تقدما في مجال الخبرة الحياتية فهو مر بظروف وأحداث كثيرة أكسبته خبرة أدرك من خلالها كيفية التعامل مع ظروف الحياة ناهيك على ان الكبار أكثر تحملاً للمسئولية فهو لديه أبناء يسعى لتوفير وتحقيق متطلباتهم على كافة المناحي المادية والاجتماعية فهو ذو نظرة أعمق للمستقبل .

وفي هذا الصدد يشير إبراهيم (٢٠٠٣ : ٣١) بأنه كلما كان الفرد أكثر نضجاً أصبح من السهل عليه تحقيق أهدافه التي يطمح للوصول إليها وكان اقدر على التفكير في الغايات والوسائل على حد سواء .

ويوضح المشيخي (٢٠٠٩ :١٠٠) إن من أهم العوامل التي تساعد في احتمالات النجاح أو الفشل في المستقبل هي الخبرة .

٣- مستوى الدخل

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير مستوى الدخل(من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش، من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش، من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ش)

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣٠)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مستوى الدخل

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	60.112	2	30.056	0.718	0.489	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	11298.855	270	41.848			
	المجموع	11358.967	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل.

ويرجع ذلك إلي طبيعة الظروف المتشابهة التي يعمل بها العاملون في الأنفاق رغم اختلاف رواتبهم فهي بيئة شاقة مليئة بالمخاطر فاحتمالات الموت تكون في كل دقيقة وذلك بسبب انهيار لنفق أو قصف لقوات الاحتلال للأنفاق ناهيك عن الجهد المتواصل وانقطاع العلاقات الاجتماعية لان الجهد والتعب والإرهاق يحول دون ممارسة الحياة الاجتماعية بشكل طبيعي وسليم

وأضف لذلك عدم ديمومة العمل فهو عمل منقطع لا تبني عليه أي أمور مستقبلية وحتى قيمة الدخل غير ثابتة فتارة ترتفع وأخرى تراها متدنية حسب طبيعة العمل في الأنفاق المقرون بالأبعاد السياسية الفلسطينية والإسرائيلية والمصرية على حد سواء .

وتشير دراسة التويجري (٢٠٠٢) إلى أن الدخل المتغير يؤثر بشكل واضح على مستوى الطموح لدى الأفراد.

٤- المستوى التعليمي

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير المستوى التعليمي(إعدادي فما دون ، ثانوي، جامعي)

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣١)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	58.565	2	29.282	0.700	0.498	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	11300.402	270	41.853			
	المجموع	11358.967	272				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢٧٢،٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في **الدرجة الكلية للمقياس**، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ويرجع ذلك إلى أن فئة العاملين في الأنفاق تمر بنفس الظروف الصعبة والشاقة ويمرون بنفس المخاوف والاضطرابات من انقطاع هذا العمل ومن ثم العودة إلي صفوف العاطلين عن العمل ، خاصة وان المتعلمين العاملين في الأنفاق يدركون جيداً أن توفر فرص العمل الأكاديمي للخريجين وفق شهاداتهم ضعيف جدا خاصة في ظل هذا الحصار الخانق المفروض على قطاع غزة ، لذلك مشاعر الإحباط والعجز والفشل في تحقيق اقل الطموحات والخوف من انقطاع مصدر العمل الحالي يؤدي بهم إلى تدني مستوى الطموح .

ويشير محمود (٢٠٠١ :٥١) إن للنجاح والفشل أثر قوى جداً في طموح الفرد فإن تفوق زاد طموحة وإن فشل شعر بالعجز والإحباط .

٥- الحالة الاجتماعية

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(أعزب، متزوج)

وللإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (٣٢) يوضح ذلك:

جدول (٣٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)

الأبعاد		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أعزب	142	26.423	6.352	5.225	0.000	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	131	30.328	5.968			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧١) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٥٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في **الدرجة الكلية للمقياس،** وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج) ولقد كانت الفروق لصالح المتزوجين.

ويرجع ذلك إلي أن المتزوجين يشعرون بوجود مسئولية كبيرة على عاتقهم حيث الأبناء ومتطلبات الزوجة وظروف السكن هذه الأعباء تدفعه دوما للاستمرار في البحث والاجتهاد من اجل تامين المستقبل ، لذلك هو دوما يفكر في الأساليب والوسائل التي تحقق أهدافه .

وقد أشار إبراهيم (٢٠٠٣ : ٣١) إلى انه كلما كان الفرد أكثر نضجاً أصبح من السهل عليه تحقيق أهدافه التي يطمح للوصول إليها وكان اقدر على التفكير في الغايات والوسائل على حد سواء ، فالمتزوج لا يرضى بوضعه وعمله الراهن رغم علمه بسوء الظروف في إطار توفر العمل إلا انه يعمل دوما من اجل النهوض ويبقي محاولا باستمرار من اجل الوصول لأهدافه.

ويشير سرحان (١٩٩٣ :١١٤) إن من أهم أهداف الفرد الطموح انه لا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دوما من اجل التقدم والارتقاء وهو لا يخشى المغامرة والمسئولية ويتحمل الصعاب ويؤمن بان الجهد والمثابرة كفيلان بالتغلب على الصعاب .

تعقيب عام على النتائج :

لقد جاءت نتائج هذه الدراسة طبيعية في مجملها وجاء ذلك منسجماً مع الدراسات العلمية الأخرى التي تحدثت عن هذا الموضوع حيث اتفقت مع بعض الدراسات واختلفت مع أخرى فنجد أنها اتفقت مع الدراسات السابقة بالنسبة لارتفاع مستوى الإنهاك النفسي وقلق المستقبل حيث أظهرت نتيجة هذه الدراسة ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي وقلق المستقبل إلا أنها اختلفت مع العديد من الدراسات السابقة بخصوص مستوى الطموح حيث أشارت الدراسة إلى تدني مستوى الطموح في حين أظهرت نتائج الدراسات السابقة عن ارتفاع مستوى الطموح وبالنسبة لباقي المتغيرات نجد أن الدراسة تتفق مع دراسات وتختلف مع أخرى ويرجع ذلك إلى اختلاف التوقيت والعينة والظروف المحيطة وكذلك أهم ما تميزت به الدراسة من نتائج مثيرة تلك التي لم تقر بوجود فروق في قلق المستقبل بين العاملين في الأنفاق تعزى لاختلاف المستوى التعليمي وذلك مخالف للمألوف وأخيراً يقول الباحث أن النتائج الحالية والتفسيرات السابقة ليست فروض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مطلقة النتيجة وإنما النتائج الحالية وتفسيرها ليس بالضرورة أن ينطبق على عينات أخرى بنفس المواصفات فالنتائج مرتبطة بالعينة الحالية فقط.

توصيات الدراسة :

انطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة ، بعد الاطلاع الواسع على الدراسات السابقة ، والتطبيق العملي للدراسة الحالية وتحقيقاً للطموحات التربوية المستقبلية وأملاً في أن يستفيد القائمين على ميدان علم النفس يوصي الباحث بما يلي:

- توجيه الباحثين للاهتمام بدراسة قلق المستقبل وآثاره الاجتماعية والنفسية على العمال .
- يوصي الباحث بمساعدة العمال علي تنمية مهارة اتخاذ القرار حتي تتوافق طموحاتهم وأمنياتهم مع تحديات الواقع .
- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية تساعد على رفع مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق .
- عمل برامج تدريبية لخفض الإنهاك النفسي وقلق المستقبل لدى العمال .
- زيادة الاهتمام بفئة العمال العاملين في الأنفاق .
- توعية العاملين في الأنفاق نحو المستقبل من خلال التعرف على إمكاناتهم المهنية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل .
- التوسع في الدراسات التي تهدف إلى تخفيف حده الإنهاك لدى العمال .
- تفعيل الدور المناط بمؤسسات المجتمع المحلي للاهتمام بفئة العاملين في الأنفاق .
- الاهتمام بالأسباب التي تؤدى إلى انخفاض مستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ومحاولة معالجتها بالطريقة المناسبة.
- ضرورة قيام وزارة العمل الفلسطينية بوضع مجموعة من الإجراءات لخدمة العاملين في الأنفاق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بحوث مقترحة :

لقد أثارت هذه الدراسة مجموعة من القضايا التي يجب أن تأخذ بالحسبان من حيث أهميتها ويجب أن تكون أسس منهجية وفروض مستقبلية لدراسات مستقبلية :

- إجراء دراسة حول الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات .
- إجراء دراسة حول الإلتزام الديني وعلاقته بقلق المستقبل.
- إجراء دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف الإنهاك النفسي لدى العاملين في الأنفاق.
- برنامج مقترح للنهوض بمستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق.
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى العاملين في الأنفاق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصادر ومراجع الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المصادر :

١ -القرآن الكريم

٢ -السنة النبوية

ثانياً : المراجع العربية :

١. إبراهيم ، علا توفيق (٢٠٠٤) :" الاغتراب النفسي وعلاقته بمستوى ونوعية الطموح ومستوى الأداء المهاري لبعض المواد العملية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة" ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، مصر ،عدد ٣٣ ، المجلد١، ص ص١٧٤- ١٩٧.

٢. إبراهيم ، إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦):" **فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني**" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط .

٣. إبراهيم ، عبد الستار ودخيل ، عبد العزيز وإبراهيم ، رضوى (١٩٩٣):" **العلاج السلوكي للطفل** ، عالم المعرفة ، العدد ١٨٠ ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ص ص ١١٧-١٣٨ .

٤. إبراهيم ، نضال سمير نايف (٢٠٠٣): "**الأمن الوظيفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين في مقرات وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية واثر بعض المتغيرات الديمغرافية عليها**" ، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية ، بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية بنابلس ، فلسطين.

٥. إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤):" عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، " **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر** ، العدد ٥ ، السنة الثالثة ، ص ص ٩٥-١٢٧

٦. ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (١٩٩٠): **لسان العرب** ، الطبعة الأولى ، الجزء الثاني عشر ، دار صابر للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.

٧. ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين (١٩٩٥): **لسان العرب**، المجلد ٢، بيروت دار صادر ، ودار بيروت للطباعة والنشر، لبنان.

٨. أحمد ، إيمان شعبان(٢٠١١):" الانهاك النفسي للام ذات الطفل التوحدى وعلاقته بإدارة موارد الأسرة ، **المؤتمر العلمي السنوي السادس ، الدولي الثالث**، (تطوير برامج التعليم العالي والنوعي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة) مصر ، مجلد ١، ص ص ١٨٣ – ٢١٦ .

٩. أحمد ، عصمت صابر (٢٠٠٣) :" **صراع الدور وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الفكرية** " **دراسة سيكومترية** " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة أسيوط ، مصر.

١٠. أبو ندى، خالد محمود (٢٠٠٤): "**التفكير الإبداعي وعلاقته بكل من العزو السببي ومستوى الطموح لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس الابتدائي**"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين .

١١. أبو الخير ، هانم – جلال ، يوسف (٢٠٠٠) :" البنية العاملية لمصادر الإنهاك النفسي للمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة" ، **المؤتمر السنوي لكلية التربية** ، جامعة المنصورة ، ابريل ، ص ص ٤٨٣ – ٥٢٧ .

١٢. أبو حبيب ،نبيلة احمد (٢٠١٠): " **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة** " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، علم نفس ، جامعة الأزهر، غزة ، فلسطين.

١٣. أبو سمرة ، محمود وعمران ،محمد والطيطي ، محمد عبد الإله (٢٠٠٤):" المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلابها ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، الأردن ، عدد ٤٤، ، ص ص١٩٧ – ٢٣٦.

١٤. أبو ناهية ، صلاح محمد (١٩٨٩):" الاتجاهات الوالدية في التنشئة وعلاقتها بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الأبناء في الأسرة الفلسطينية"، **دراسات تربوية**، المجلد ٤، العدد ١٩ ، ص ص ٥٦-٨٢.

١٥. أبو زايد ، احمد عبد الله (١٩٩٩): "**دراسة مستوي الطموح وعلاقته بالقدرات الابتكارية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ولاية الخرطوم وقطاع غزة**" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة السودان للعلوم ، السودان.

١٦.أبو هين ،فضل خالد والبنا ، أنور حمودة (٢٠٠٦):" **تقنيات العقل والجسم للمدربين**" ،مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات ، غزة ، فلسطين.

١٧.أبو عيطة ، سهام درويش (١٩٩٧):" **مبادئ الإرشاد النفسي** "، ط٢ ، دار الفكر ، عمان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٨.الأسود ، فايز علي (٢٠٠٣):" **دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين في دولة فلسطين**" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين .

١٩.الأنصاري ، بدر محمد (٢٠٠٤):" الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة في ستة عشر بلدا عربيا – دراسة مقارنة" ، **المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من اجل مستقبل أفضل** ، مصر ، المجلد ١ ، ص ص ٦٧-١١٢.

٢٠.الاقصري ، يوسف (٢٠٠٢):" **كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل**" ، القاهرة ، دار اللطائف للنشر والتوزيع ، مصر.

٢١.بركات ، زياد (٢٠٠٨) :"علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات" ،**المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد**"، المجلد الأول ، العدد الثاني، ص ص٢٠٣ -٢٣٧ .

٢٢.بلكيلاني ، إبراهيم محمد (٢٠٠٨):"**تقدير الذات وقلق المستقبل لدي الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج** "، رسالة ماجستير ، جامعة أوسلو.

٢٣.بخيت ، ماجدة هشام (٢٠٠٧): **الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في الصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، مصر.

٢٤.بريك ، وسام درويش (٢٠٠٣):" ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموجرافية والمهنية ، **مجلة العلوم التربوية ،معهد الدراسات التربوية** ، جامعة القاهرة ،العدد ١ ، ص ص ١-٢٨ .

٢٥.البهاص ، سيد احمد (٢٠٠٢):" النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة "، **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، مصر ، عدد ٣١ ، مجلد ١ ، ص ٣٨٣ – ٤١٤ .

٢٦.البدري ، نوال جاسم والإدريسي ، امين محمد (١٩٩٨):" اثر الإرشاد التربوي في تعديل مستوى طموح طالبات الصف الثالث المتوسط "، **شئون اجتماعية** ، الإمارات ، مجلد١٥، عدد ٥٨ ، ص ص ٢١٣-٢١٨ .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٧.توفيق ، محمد إبراهيم (٢٠٠٢) :" فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلاب الثانوي العام والفني " ، **معهد الدراسات والبحوث التربوية** ، جامعة القاهرة ، مصر .

٢٨.التابعي، وجيهة محمد السعيد (٢٠٠٣):" دراسة دينامية العلاقة بين الرضا الوظيفي والدافعية للانجاز وبين الإنهاك النفسي لدى موظفي قلم المحضرين وانعكاساتها على مستوى أدائهم الوظيفي" ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة ، العدد ٥٣ ، الجزء الأول ، ص ص ٢٢٤ – ٢٩٠ .

٢٩.التويجري ، أسماء بنت عبد الله (٢٠٠٢):" **المتغيرات الاجتماعية المحددة لمستويات وأنماط الطموح الاجتماعي**" ، رسالة دكتوراه منشورة ، مكتبة الملك عبد العزيز العامة ، الرياض ، السعودية ، ص ص ٨٨ – ٢٤٠ .

٣٠.جابر ،عيسى عبدالله (٢٠٠٩) :" الإنهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت" ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، جامعة المنصورة ، مصر ، العدد ١٤ ، ص ص ٣٦٩ – ٤٢١ .

٣١.جوردون ، جيمس (٢٠٠٩):" **مهارات علاج العقل والجسم للتعامل مع الصدمة النفسية في مناطق الحروب**" ، مركز علاج العقل والجسم ، غزة ، فلسطين.

٣٢.الجمالي.فوزية عبد الحميد، حسن.عبد الحميد (٢٠٠٣): "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريسية بسلطنة عمان" ، **مجلة دراسات عربية في علم النفس** ، مجلد ٢ ، العدد ١ ، ص ص١٥١ – ٢١١.

٣٣.الجنابي .رنا ، صبيح .زهران (٢٠٠٤):" قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد"، **المؤتمر العلمي القطري الرابع والسنوي الثالث عشر لمركز البحوث النفسية** ، جامعة بغداد، ص ص ١٢-٣٩ .

٣٤.حسان ، ولاء إسحاق (٢٠٠٨):**فعالية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدي طالبات الجامعة الإسلامية** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين.

٣٥.حجار ،محمد حمدي (١٩٩٠):" **العلاج النفسي الذاتي بقوة التخيل** " دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، الرياض ، السعودية.

٣٦.حجازي،عليه عبد المنعم (١٩٨١)" العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات وبين التحصيل في الالعاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية "، **دراسات وبحوث** ، جامعة حلوان ، مصر ، مجلد ٤ ، عدد٢ ، ص ص ١٥٥-١٧٤.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٧.حمودة،محمود (١٩٩١)." **الطب النفسي (النفس أسرارها وأمراضها)** ط٢، القاهرة ، المطبعة الفنية ، مصر.

٣٨.حسان ، منال رضا (٢٠٠٩) :" الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية دراسة ارتباطيه" ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا مصر ، العدد ٤٠، ص ص١٨٢ – ٢٢٦.

٣٩.حسانين ، احمد محمد(٢٠٠٠) **قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي** ، رسالة ماجستير غير المنشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .

٤٠.حمد ، آمنة محمد عبد الهادي (٢٠٠٥) :" **دراسة علاقة مفهوم الذات الأكاديمي بكل من الدافع للانجاز ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة** "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس، مصر.

٤١.حسيب ، حسيب محمد (٢٠٠٤) :" القلق التنافسي كدالة تفاعلية بين الجنس ودافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية "، **المؤتمر السنوي الحادي عشر " الشباب من اجل مستقبل أفضل** " ، ديسمبر ٢٠٠٤ ، مصر ، مجلد ١ ، ص ص ٣٨١–٤٢٥ .

٤٢.حسان ، محمد حسين احمد (٢٠٠٥) :" **الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة** "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر.

٤٣.حسين ، عبد العظيم طه (٢٠٠٧):" **العلاج النفسي المعرفي – مفاهيم وتطبيقات** ، ط١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر

٤٤.حمزة ، جمال مختار (٢٠٠٥) :"قلق المستقبل لدى ابناء العاملين بالخارج "، **مجلة العلوم التربوية** ، جامعة القاهرة، العدد الأول ، مجلد ١٣ ، ص ص ٩١–١١٠.

٤٥.الحجوج، أكرم محمد (٢٠٠٤): **العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات النفسية**، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

٤٦.الحواجري ، حبيب(١٩٨٩) **صحتك النفسية** " **إرشادية ، توجيهية ،علاجية** " ، الجزء الأول ، مركز العلاج النفسي السيكولوجي ، غزة ، فلسطين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤٧.الحربي ، عواض بن محمد (٢٠٠٣):" **العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم دراسة مقارنة بين معهد وبرنامجي الامل بالمرحلة المتوسطة بالرياض** ، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية ، الرعاية الصحية النفسية ، السعودية.

٤٨.الحراملة ،احمد عبد الرحمن (٢٠٠٧): "**علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض**" ، رسالة ماجستير ،كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

٤٩.الحلبي ، حنان خليل (٢٠٠٠) " **مستوى الطموح ودورة في العلاقات الزوجية** " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا.

٥٠.خليل، هيام السيد (٢٠٠٢): " **العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة** "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة،مصر.

٥١.خليفة ، عبد اللطيف محمد (٢٠٠٢):" الاغتراب وعلاقته بالمفارقة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة" ، **مجلة دراسات عربية في علم النفس** ، الجزء الأول ، العدد ١ ، ص ص ٦٠-٧٦.

٥٢.الخالدي ، أديب محمد(٢٠٠١) **الصحة النفسية** ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، المكتبة الجامعية ، غريبان .

٥٣.الخرابشة،عمر ومحمد،عريبات واحمد،عبد الحليم (٢٠٠٥):" الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر" ، **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية** ، جامعة أم القري ، المجلد ١٧ ، العدد ٢، ص ص٢٩٢-٣٣١.

٥٤.دسوقي ، كمال (١٩٨٨)**:ذخيرة علوم النفس** المجلد الأول ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

٥٥.ذياب ، عاشور محمد (٢٠٠١):" فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة" ، **مجلة علم النفس** ، جامعة المنيا ، المجلد ١٠ ، العدد ١١ ، ص ص٤٣٧ - ٤٤٠.

٥٦.ذياب ، مروان عبد الله (٢٠٠٦):" **دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين** "، رسالة ماجستير ، علم النفس ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥٧.الذواذ، الجوهرة عبد الله (٢٠٠٢):" وجهه الضبط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى بعض طالبات الجامعة السعوديات والمصريات" ، **دراسة عربية في علم النفس** ، المجلد ١ ، العدد ٣ ، ص ص١١ – ١٢٩.

٥٨.راضي، فوقية محمد محمد (٢٠٠٥):" إدارة الصف وعلاقتها بالشعور بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، **مجلة كلية التربية بأسيوط** ، مصر ، مجلد ٢١ العدد ٢، ص ص ٢٠٤ – ٢٤٧ .

٥٩.رزق،محمد عبد السميع (١٩٩٠):" **الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي** "، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.

٦٠.رجاء ، مريم محمود (٢٠٠٧):"الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية " ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس** ، المجلد ٥ ،العدد ١ ، كانون ثاني ، ص ص١٤٦-١٥١.

٦١.راجح، احمد عزت(١٩٧٣):"**أصول علم النفس**" ، ط٩، المكتب المصري الحديث ، الإسكندرية ، مصر.

٦٢.رؤوف ، إبراهيم عبد الخالق (١٩٨١) :"العلاقة بين مستوى طموح الأحداث والتحصيل الدراسي في محافظة البصرة"، العراق ، **المجلة العربية للبحوث التربوية** ، تونس ، مجلد ١، عدد١ ، ص ص ١٢٤-١٣٧.

٦٣.زهران – محمد حامد ، زهران–سناء حامد (٢٠٠٦) : " مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة " ، **المؤتمر السنوي الثالث عشر** " **الإرشاد النفسي من اجل التربية المستدامة** ، مصر ، مجلد ١ ، ص ص٧١-١١٠ .

٦٤.زيدان ، عصام محمد (٢٠٠٤) : " الإنهاك النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية" ، **مجلة البحوث النفسية والتربوية** ، كلية التربية ، جامعة المنوفية السنة ١٩ ، العدد ١، ص ص ١١٩-١٣٢.

٦٥.زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٧):" **الصحة النفسية والعلاج النفسي**" ، القاهرة ، عالم الكتب ، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦٦.زهران ،حامد عبد السلام (١٩٩٧):" **الصحة النفسية والعلاج النفسي** " ، عالم الكتب ط ٣ ، القاهرة ، مصر.

٦٧.زيد ، دنيا موفق (٢٠٠٨):" **مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي (دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعيها العلمي والأدبي**" ، رسالة ماجستير ، جمهورية العربية السعودية ، جامعة دمشق ، قسم الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، سوريا.

٦٨.الزبيدي ، السيد مرتضى محمد (١٩١٠) : " **تاج العروس** "، الجزء السابع ، القاهرة ، الخيرية ، المنشاة بجمالية مصر ، مصر.

٦٩.الزبيدي،روؤى رشيد (٢٠١٠):" **الإنهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور**" ، رسالة ماجستير ، جامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

٧٠.سرحان ، نظمية أحمد محمود (١٩٩٣):" العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين "، **مجلة علم النفس** ، السنة السابعة ، عدد ٢٨ ، ص ص ٩٩-١١٩ .

٧١.سمارة ،عزيز ونمر،عصام (١٩٩٠):" **محاضرات في التوجيه والإرشاد**" ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان .

٧٢.سرور ، سعيد عبد الغني (٢٠٠٣):" مهارات مواجهه الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم" ، **مجلة المستقبل** ،مجلد التاسع ، العدد ٢٩ ، ص ص٥-٤٩.

٧٣.سعود ، ناهد شريف (٢٠٠٥):" **قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم**" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.

٧٤.سالم ،محمود مندوه (٢٠٠٦):" قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة "، **الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة** عين شمس ، العدد ١٦ ، ص ص ٢١٩-٢٧١.

٧٥.السيد ، فؤاد بهي (١٩٩٤):" **الذكاء**" ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

٧٦.السيد ، نهله متولي(١٩٩٧):" **الإنهاك النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديموجغرافية**" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧٧.السمادوني ، السيد إبراهيم (١٩٩٥):" الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته " دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية" ، **التربية المعاصرة** ، مصر ، عدد ٣٦، ص ص ١٦٩-٢٢٧.

٧٨.السبعاوي ، فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧):" قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي "، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الموصل ، العراق .

٧٩.شبير، توفيق محمد توفيق (٢٠٠٥) : "**مستوى الطموح و علاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة**" ، ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .

٨٠. شعبان،عبد ربه علي (٢٠١٠) :" **الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدي المعاقين بصريا**" ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، غزة ، فلسطين.

٨١.شاكر ، حسن عمر (٢٠٠٣) :" مستوى الطموح لدى عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة اربد بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات" ، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر ، العدد ٢٤ ، ص ص ١٨٣-٢١٥.

٨٢.شند .سميرة محمد، الانور.محمد إبراهيم (٢٠٠٦) :" قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة" ، **مجلد كلية التربية** ، جامعة طنطا، مصر ، عدد ٣٥ ، مجلد ١، ص ص ٧٢٢ – ٨٢٩ .

٨٣.شقير ،زينب محمود (٢٠٠٥):" **مقياس قلق المستقبل** "، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر.

٨٤.شند،سميرة محمد (٢٠٠٢):" دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص "، **مجلة كلية التربية القسم الأدبي** ، المجلد ٨ ، العدد ٣ ، جامعة عين شمس، ص ص ١١٧ – ١٢٩ .

٨٥.شقير، زينب محمود (١٩٩٥): "دراسة مقارنة لكل من مستوى الطموح والاتجاه نحو الحياة لدى بعض الحالات من مرضي السرطان ومرضي الفشل الكلوي مقارنة بالأصحاء" ، **مجلة دراسات تربوية** ، المجلد العاشر ، الجزء٧٩، القاهرة ،مصر، ص ص ٢٢٠-٢٥١.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨٦.شقير ،زينب محمود (١٩٩٧):" المهارات الاجتماعية ومستوى الطموح وبعض متغيرات الشخصية الأخرى لدى عينات من ذوي الاضطرابات مختلفة الشدة من السيكوسوماتيين" ، **المؤتمر الدولي الرابع ، الإرشاد النفسي والمجال التربوي** ، مصر، مجلد١، ص ص ٣١-٨٣.

٨٧.الشيخي ، حسن بن علي (٢٠٠٣)." **اللامعيارية ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدى المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض** "، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية ، الرياض، السعودية.

٨٨.الشناوي ، محمد محروس (٢٠٠٠) :"**نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**" ، دار الغريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر.

٨٩.صبري ، إيمان محمد (٢٠٠٣) : "بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز" ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، المجلد ١٣ ، العدد ٣٨ ، ص ص ٣٩-٦٤.

٩٠.صديق، عزة محمد (٢٠٠٧):"المعاناة الاقتصادية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي لدى عينة من الذكور والإناث" ، **الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الأول لعلم النفس** ، مصر ، ص ص ٣١٩ – ٣٦٦.

٩١.الصافي، محمد عبد الكريم (٢٠٠١):" المناخ المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة أبها"، **رسالة الخليج العربي**، العدد ٧٩، ص ص ٦١-٩٠.

٩٢.الصافي ،عبدالله بن طه (٢٠٠٢) :"الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل ومنخفضية بالصف الاول الثانوي" ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، مجلد ٣٠ ، العدد ١ ، جامعة الكويت ، الكويت ، ص ص ٦٢-٧١ .

٩٣.عبد العال ، نجاة مصطفى (٢٠٠٤) : " **الذات الغير مرغوبة وعلاقتها بالتنشئة الوالدية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القاهرة ، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩٤. عبد الرازق ، وفاء محمود (٢٠٠٥) :" **فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية**" ، جامعة الملك سعود، بحث منشور، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر .

٩٥. عشري ، محمود محي الدين (٢٠٠٤):" قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية – دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان" ، **المؤتمر السنوي الحادى عشر(الشباب من اجل مستقبل أفضل) للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس** ، المجلد الأول، ص ص١٣٩-١٧٨.

٩٦. عبد الرحيم ، محمد محمد السيد (٢٠٠٧):" **فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من من المراهقين ذوي كف البصر**" ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة سويف .

٩٧. عبد الحليم ، اشرف محمد (٢٠١٠):" قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب" ، **المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة)**، مصر، مجلد ١، ص ص ٣٣٥ – ٣٦٨ .

٩٨. علي ،حسام محمود (٢٠٠٨):" **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات اليموجغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**" ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا.

٩٩. عسكر ، علي (٢٠٠٠) :" **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**" ، ط ٢ ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.

١٠٠. عبد المعطي ، حسن مصطفي (٢٠٠٦): " **ضغوط الحياة واساليب مواجهتها**" ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق، مصر.

١٠١. عودة ، محمد محمد (٢٠١٠):" **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة** " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، إرشاد نفسي ، غزة، فلسطين.

١٠٢. عبد الباقي ، سلوى (١٩٩٣):" مسببات القلق ، خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل "، **دراسات نفسية تربوية** ، جزء ٥٨ ، عالم الكتب، القاهرة ،١٠٢-١٤٥.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٠٣. عبد السلام ، سميرة ابو الحسن (٢٠٠٥):" فاعلية الإرشاد النفسي والديني في تخفيف قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصريا" ، **المؤتمر السنوى الثاني عشر لمركز الإرشاد النفسي** ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، جزء ١٢ ، ص ١٥٠- ١٦٣.

١٠٤. عثمان ، محفوظ (٢٠٠٠) :"**يوم دراسي بعنوان الصدمة النفسية واثارها**" ، كلية التربية ، جامعة الاقصي ، غزة ، فلسطين .

١٠٥. عثمان ، فاروق السيد (٢٠٠١) : "**القلق وإدارة الضغوط النفسية**" ، الطبعة الأولى ، مكتبة الإسكندرية ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

١٠٦. عبد الفتاح ، كاميليا (١٩٨٤):" **مستوي الطموح والشخصية** "، ط٢، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .

١٠٧. عبد الفتاح ، كاميليا (١٩٧٢): "**مستوى الطموح والشخصية**" ، دار النهضة ، القاهرة، مصر.

١٠٨. عكاشة ، احمد محمود (١٩٨٢):" **علم النفس الفسيولوجي** "، ط ٦ ، دار المعارف جامعة عين شمس، مصر

١٠٩. العيسوي ،عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤):"**الوجيز في علم النفس العام والقدرات العقلية**" ،دار المعرفة الجامعية.

١١٠. العجمي ، نجلاء محمد (٢٠٠٤):" **بناء اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعو**د" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود ، السعودية.

١١١. غبريال ،طلعت منصور (١٩٩٥) :" **اسس علم النفس** " ، الانجلوا المصرية ، القاهرة، مصر.

١١٢. الغريب،رمزية محمد (١٩٩٠):" **التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية**" ،مكتبة الانجلو،المصرية ، القاهرة ، مصر .

١١٣. فراج.محمود أنور ، محمود .هويدة حنفي (٢٠٠٦):" قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة "، **مجلة كلية التربية بالاسكندرية** ، مجلد ١٦ ، العدد ٢، ص ص ٦١-١٥٤.

١١٤. فوزي ، إيمان سعيد (١٩٩٦) :"**الصحة النفسية** "، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، مصر

١١٥. الفاغوري ،أيهم علي (٢٠٠٧):" **قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين** "(دراسة ميدانية على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من أبناء محافظة القنيطرة ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق ، كلية التربية ، قسم التربية الخاصة، سوريا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١١٦.قندلفت ،أولجا (٢٠٠٢):" **التعليم المهني وعلاقته بمستوي الطموح وتنمية القدرات**" ، رسالة ماجستير ، دمشق ، سوريا.

١١٧.قلادة ، بياتريس روفائيل (١٩٨٧):"دراسة العلاقة بين مستوى الطموح وقلق الحالة والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية في بعض مسابقات الميدان والمضمار" ، **مجلة كلية التربية بالمنصورة** ، مصر ، عدد ٨ ، جزء٣ ، ص ص ١٧٦-٢٠٧.

١١٨.القريوتي.إبراهيم أمين ، الخطيب.فريد مصطفى (٢٠٠٦):" الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمى الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن" ، **جامعة الإمارات العربية المتحدة** ، العدد ٢٣ ، ص ص ١٣١ – ١٥٤.

١١٩.القاضي، وفاء محمد (٢٠٠٩):" **قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة**"، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

١٢٠.كريمان ، صلاح حميد (٢٠٠٨):" **سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية باستراليا**" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك .

١٢١.محمد ، ممدوح محمد دسوقي (٢٠٠٢) :"بناء مقياس القلق الاجتماعي لعملاء خدمة الفرد في المرحلة الثانوية" ، **مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية** ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، القاهرة ، عدد ١٣ ، ص ص ٢٣٢-٢٣٩ .

١٢٢.ملحم ،سامى محمد (٢٠٠٠) : " **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** " ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان .

١٢٣.محمد ، يوسف عبد الفتاح (١٩٨٠) :"**دراسة ميدانية في علاقة الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية بمستوى طموح الأبناء في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي** "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة عين شمس ، مصر .

١٢٤.موسى ، رشاد (١٩٩٣):" **علم النفس الديني** "، دار المعرفة ، القاهرة ، مصر

١٢٥.موسى ، نظمي عودة (١٩٩٠):" **قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح والمستوى الاقتصادي والاجتماعي**" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، مصر.

١٢٦.محمود ، شريف مهني (٢٠٠١):" **دراسة الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني والصناعي**" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين شمس، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٢٧.منسي ،محمود والطواب،سيد(٢٠٠١):"**علم النفس التربوي**" ، مكتبة الانجلوا المصرية ، مصر.

١٢٨.مرحاب ، صلاح احمد (١٩٨٤): "**التوافق النفسي وعلاقته بمستوي الطموح ، دراسة مقارنة بين الجنسين في مرحلة المراهقة بالمغرب** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر.

١٢٩.مصطفى ، إبراهيم والزيات ، احمد وعبد القادر ، حامد والنجار ، محمد (١٩٧٣):" **المعجم الوسيط** " ، الطبعة الثانية ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر.

١٣٠.معوض ، محمد عبد الوهاب (١٩٩٦):" **اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينه من طلبة الجامعة**" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة المنيا .

١٣١.محمد ، خالد سعد (٢٠٠٨):" فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين" ، **دراسة تربوية واجتماعية** ، مصر ، مجلد ١٤، العدد ٤ ، ص ص٩٥ – ١٣٥ .

١٣٢.محمود ، عبد الله جاد (٢٠٠٥):" بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين" ،**مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة ، العدد ٥٧ ، ص ص ١٤٢-١٥٦.

١٣٣.مسعود، سناء منير (٢٠٠٦): "**بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدي عينة من المراهقين** "، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا ، مصر.

١٣٤.منسي،حسن عمر شاكر(٢٠٠٣) :"مستوى الطموح لدي عينة من طلبة الصف الثاني في مدينة اربد وعلاقته ببعض المتغيرات"، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر، العدد ٢٤ ، ص ص ١٨٣ – ٢١٥ .

١٣٥.المشعان ، عويد السلطان (٢٠٠١) :"مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي" ، **مجلة جامعة الملك سعود** ، مجلد ١٣ ، العلوم الادرارية ١ ، الرياض ، ص ص ٦٢-١٠٣.

١٣٦.المساعيد ، فوزي عادل (١٩٩٣):" **مصادر الضغط النفسي لدى معلمى المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في الفرد**" ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣٧.المحاميد.شاكر عقلة ، السفاسفة .محمد إبراهيم (٢٠٠٧):" قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات" ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، البحرين ، مجلد ٨ ،العدد ٣، ص ص ١٢٧ – ١٤٢.

١٣٨.المشيخي ، غالب بن محمد بن علي(٢٠٠٩):" **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**" ، رسالة دكتوراة ، جامعة أم القرى ، كلية التربية .

١٣٩.الناطور ، رشا (٢٠٠٧) :" **مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات عند طلاب الثالث الثانوي المستجدات والمعيدين** " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، قسم إرشاد نفسي ، جامعة دمشق ، سوريا.

١٤٠.النجاحي ، فوزية محمود (٢٠٠٨):" قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، مصر العدد ٣٩ ، مجلد ١ ، ص ص ٣٨١-٤٠٤ .

١٤١.يوسف.يوسف جلال، الشربيني.هانم أبو الخير (٢٠٠٠):" دراسة مقارنة للشعور بالإنهاك النفسي ومصادرة لدى معلمي العاديين والمتخلفين عقليا والمتفوقين عقليا ، **المؤتمر السنوي لكلية التربية** ، جامعة المنصورة " نحو رعاية نفسية وتربوية أفضل لذوي الاحتياجات الخاصة " ، مصر، ص ص ٤٨٢- ٥٢٧ .

١٤٢.يوسف،جمعة سيد (٢٠٠١):" **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية** " مراجعة نقدية " القاهرة ، دار الغريب ، مصر

١٤٣. عامر، طارق (٢٠١٠):" عصر الإنهاك النفسي" ، **مجلة احتياجات خاصة** ، نشر بتاريخ ٢٠١٠١٣١٣

http://www.spneeds.org/ar/articles-action-show-id-630.htm

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : المصادر الأجنبية :

144. Bolanowski , W. (2005): Anxiety about Professional Future among young doctors . International–Journal of occupation Medicine and Environment health V. 18, N4, PP 367 – 374. .

145. Beeher,A.T.&Newman E.J.(1980):Job stress Employee health,and organizational effectifveness:a fact analysis model and literature review .personal psychology.V.31,PP665-699.

146. Cook,K.E. (2008):The Relationship between Teacher perceptiopans of supervisory Behavior style and perceived Teacher Burnout, Diss.Abst,Inter,44(4-A),P.25.

147-Clivej.Roins and Adele M.Hayes (1993):An appraisal of cognitivetherapy,Journal of consulting and clinical psychology.vol.61,N (2).pp205-219.

153 Consini, R., et,al. (1996) : *Concise Encyclopedia of Psychology* . New York : John Wiley & sons . P 118

148. David,W,Burnout among teacher of the Gifted and. Gifted Adults,Gifted Education International,1992,V.8,N.2,pp107-113.

149. Farkas,J.(1983):Occuwpational stress as affected by locus of control and situational powerlessness.Dissertation Absteracts. International.44, (10-A),2009

150. Freudenberger, H. (1974) : staff Burnout *Journal of Social Issues,V.50,* N.1,159-165.

151. Golembewski, R. R. (1987): Some effects of multipleinterventions on burnout and work site futures. *Journal of Applied Behavior Science*,V. 23N. (2) ,PP 295-313 **.**

152. Golembewski,R.R.(2007):Some Effects OF multipie Interventions on Burnout and work site futures.Journal Applied Behavior158. science,V.23,N(2),pp.295-313.

153.Hui-Jen, Y. (2004) : Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges . *International Journal of Educational Development* , 24 ,pp 283-301.

154.Hakanen, J., Bakker, B., , Schaufeli, B. (2006) : Burnout and work engagement among teachers . *Journal of School Psychology* ,V. 43 , P(496).

155.Linden, D., Keijsers,G., Eling, P. , Schaijk, R. (2005) : Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures . *Work and Stress* ,V. 19, N.1 ,PP 23-36.

156. Maslach,C.,Burnout.Human Behavior.1976,16-20.

157. Maslach,G(1978): The client role in staff burnout journal of social issues. pp124-111.

158. Martinussen, M., Richardsen, A. , Burke, R. (2007) : Job demands, job resources, and burnout among police officers . *Journal of Criminal Justice* ,V. 35 , pp239-249.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

159. Morrow, J . (2000) :The relationship of anxiety and Future time perspective in Male college students . Journal of anxiety disorders. V. 12,N (3). PP 223 – 261.
160. Pines, M. & Keinan, G. (2005) . Stress and burnout: The significant difference**.** *Personality and Individual Differences* , v 39 , pp 625-635.
161. Raffaclli,Marcela and Kooler,Silvia,H(2005):ulure expectations of Brazilian Street youth,Journal of adolescence,V. 28,N (20),pp249-262.
162. Scherrer,R.&Louw,D.A.(2004):Family Counselors perception and experience of the Family advocate system International Jornal of the Sociology of law,V.32,N(3),pp223-241.
163. Tang, F. & Pang, Y. (2006) . Job burnout , work-family interface and personal control of primary, junior and senior middle school teachers**.** *Chinese Journal of Rehabilitation* ,V. 10,N (46) ,pp 82 – 85.

164. Zaleski Z. & Janson, G. (2000). Effect of Future anxiety and locus of Control on Power Strategies used by military and Civilian Supervisors . Studia – Psychologica V. 42 ,N(1). PP 87 – 95 .
165.Wendell,L.F.(1985):Understanding human behavior in organization.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الاسلامية – غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية – قسم علم نفس

أخي وعزيزي الحبيب : السلام وعليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق** " استكمالاً لنيل درجة الماجستير في علم النفس – صحة نفسية من كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

بين يديك مجوعة من العبارات تعبر عن الإنهاك النفسي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لديك في حياتك لذلك أرجوا منك الإجابة عليها حسب ما تشعر به وحسب تطابق العبارات مع مشاعرك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تراها مناسبة.

لاحظ معي أنه توجد أمام كل عبارة ثلاثة خيارات كل ما هو مطلوب منك أن تضع علامة (×) أسفل الإختيار الذي تراه مناسباً ، مع العلم بأنه لا إسم يكتب على الورقة وستكون الإجابات والمعلومات التي سوف تقدمها في سرية تامة ولن يطلع عليها إلا الباحث ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

وتقبلوا شكري وتقديري على حسن تعاونكم .

معلومات أولية :

- **الحالة الإجتماعية : أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐**
- **طبيعة العمل : القص ☐ السحب ☐ الرفع ☐**
- **العمر : من ١٦ – أقل من ٢٠ ☐ من ٢٠ – أقل من ٢٨ ☐ من ٢٨ – أقل من ٣٧ ☐**
- **المستوى التعليمي : إبتدائي ☐ إعدادي ☐ ثانوي ☐ دبلوم ☐ جامعي ☐**

مستوى الدخل : من ١٠٠٠ش إلى اقل من ١٥٠٠ ش ☐ من ١٥٠٠ ش إلى اقل من ٢٥٠٠ ش ☐
من ٢٥٠٠ ش إلى اقل من ٣٥٠٠ ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة الإنهاك النفسي

م	العبارة	نعم	لا	أحيانا
١	اشعر بالضيق لأنني اعمل في الأنفاق			
٢	أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي			
٣	مسؤولي المباشر غير مقدر لجهدي وعملي			
٤	راتبي لا يكفي للتغلب علي الغلاء المعيشي			
٥	مهنتي وعملي في الأنفاق تحقق لي حياة كريمة			
٦	توجد نظرة سلبية اتجاه العاملين في الأنفاق			
٧	أعاني من نوبات صداع شديدة نتيجة عملي في الأنفاق			
٨	لو وجدت مهنه أخري لتركت عملي الحالي فوراً			
٩	عملي الحالي أثر سلباً على علاقتي مع الآخرين			
١٠	عملي طوال اليوم يشكل إجهاداً كبيراً لي			
١١	أصبحت أعاني من مشكلات في النوم			
١٢	اشعر بالاستياء من عملي في الأنفاق			
١٣	اشعر بعصبية شديدة وسرعة غضب عارمة			
١٤	اشعر بخيبة أمل نتيجة عملي الحالي			
١٥	اشعر بالرضا عن عملي			
١٦	أعاني من الآم في الظهر			
١٧	اشعر بأنني منعزل ووحيد			
١٨	اشعر بالضيق من الطريقة التي أُعامل بها الآخرين			
١٨	منذ عملي بالأنفاق اشعر بأنني أكثر تقديرا للآخرين			
٢٠	اشعر بأنني متعب عندما استيقظ في الصباح لأواجه يوما جديدا من العمل			
٢١	اشعر بأنني خائر العزيمة			
٢٢	أنا مستمتع بعملي الحالي			
٢٣	منذ عملي في الأنفاق وأنا سريع الغضب			
٢٤	اشعر بان مشاعري جامدة متبلدة			
٢٥	أصبحت علاقاتي الاجتماعية قليلة جدا			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

استبانة قلق المستقبل

	العبارة	نعم	لا	أحيانا
١	أرى أن مستقبلي مظلم ولا يبشر بخير			
٢	أعاني من ضيق في التنفس			
٣	أنا قلق من احتمال إصابتي بأمراض خطيرة مستقبلاً			
٤	عملي في الأنفاق يزيد من خوفي من المستقبل			
٥	اشعر بالتشاؤم إذا ما فكرت بمستقبلي			
٦	اشعر بالطمأنينة بالنسبة لحياتي المستقبلية			
٧	عملي في الأنفاق غيرَ جميع طموحاتي			
٨	اشعر أن المستقبل غامض			
٩	تراودني باستمرار فكرة الموت			
١٠	اخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
١١	اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
١٢	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
١٣	مستقبلي لا يحمل أي صورة مشرقة			
١٤	أخشى الفشل في المستقبل			
١٥	اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
١٦	اشعر بعدم التركيز وشرود الذهن			
١٧	اشعر بالضيق لعدم وجود من يهتم بمستقبلي			
١٨	أنا غير قادر علي اتخاذ قرارات بسبب غموض المستقبل			
١٨	اشعر بالضعف العام ونقص الحيوية			
٢٠	أعاني من اضطراب في النوم			
٢١	أعاني من صداع مستمر			
٢٢	اخشي أن تتغير حياتي إلي الأسوأ مستقبلا			
٢٣	اشعر بعدم الأمان إذا ما فكرت في المستقبل			
٢٤	اشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي مستقبلاً			
٢٥	يشغلني كثيراً التفكير في احتمال فشل حياتي الأسرية			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (3)

إستبانة مستوى الطموح

م	العبارة	نعم	لا	أحيانا
١	اشعر بالتفاؤل نحو المستقبل			
٢	أسعى جادا لتحقيق الأهداف التي رسمتها			
٣	إن واجهتني اى مشكلة أتوقف عن العمل			
٤	عملي بالأنفاق يدفعني دوماً نحو الإنجاز			
٥	ينتابني دوما الشعور باليأس			
٦	احدد أهدافي في ضوء إمكاناتي			
٧	اعتبر نفسي قنوعا راضيا بما لدى			
٨	ينبغي عدم الاستسلام للفشل			
٩	أؤمن بالقول "رب ضارة نافعة "			
١٠	أؤمن بأنه بعد العسر يسر			
١١	أجد صعوبة في التخطيط			
١٢	يجب أن استعد لمواجهه المستقبل بتحدياته			
١٣	اعتقد أن المعاناة تكون دافعا للانجاز			
١٤	أسعى لتحقيق ما هو أفضل			
١٥	أجد أن كثيرا من أحلامي مستحيلة التحقيق			
١٦	اشعر بالرضا عن ما أنا فيه الآن			
١٧	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي			
١٨	أخشى المغامرة خوفا من الفشل			
١٨	أرى أن فشلي لا يقلل من طموحي			
٢٠	اشعر بالرغبة في الحياة			
٢١	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها			
٢٢	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق			
٢٣	أجد صعوبة في تقبل كل ما جديد			
٢٤	يشغلني التفكير في الماضي ومشكلاته			
٢٥	أؤمن بالحظوظ والفرص			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

قائمة بأسماء المحكمين

الإسم	الجامعة	الرتبة العلمية
د. أنور البنا	جامعة الأقصى	أ.مشارك .علم نفس
د. جميل عبد العاطي	مركز العلاج بالعقل والجسم	مدير مركز العلاج بالعقل والجسم
د. عاطف الأغا	الجامعة الإسلامية	أ. مساعد . علم نفس
د. علاء الدين عبد العاطي	جامعة القدس المفتوحة	أ. مساعد . علم نفس
د. فضل أبو هين	جامعة الأقصى	أ.د. في الصحة النفسية
د. فتحي أحمد صبح	جامعة الأزهر	أ. مساعد في أصول التربية
د. فاطمة صبح	كلية المجتمع	أ. مساعد مناهج وطرق تدريس
د. نبيل دخان	الجامعة الإسلامية	أ. مساعد .علم نفس
أ. نعيمة الرواغ	مؤسسة أنيرا	مدير برامج التقييم بمؤسسة أنيرا

❁ **تم ترتيب الأسماء أبجدياً**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com