

القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك

The Predictive Ability of Perceived Psychological Stress Management in Reducing Future Anxiety Among Yarmouk University Students

Mai Ahmad Muheidat

Researcher/ Al Yarmouk University/ Jordan
dr.maymheadat2020@yahoo.com

مي أحمد مهيدات

باحثة / جامعة اليرموك/ الأردن

Received: 1/ 9/ 2020, Accepted: 3/ 5/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-012-036-002

https: //journals.qou.edu/index.php/nafsia

تاريخ الاستلام: 1/ 9/ 2020م، تاريخ القبول: 3/ 5/ 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

لكن الضغوط الشديدة أو المطولة يمكن أن تكون ضارة، مما يجعل الأفراد يشعرون بالإرهاق النفسي، لذا فإن رد الفعل الأكثر شيوعاً للضغط والإجهاد هو القلق.

وهناك اهتمام نظري متزايد في العلوم السلوكية الموجهة نحو فهم كيفية تفاعل الأفراد مع المواقف البيئية غير المناسبة، وهنا تكمن الحاجة الرئيسة للمزيد من الحقائق والافتراضات التفسيرية، التي تساعد على توضيح الآليات الأساسية للتكيف مع الإجهاد (Janis, 2016).

ولقد بين ماسون (Mason) أن الإجهاد عبارة عن تجربة تنشأ عن معاملة بين الفرد والبيئة، وأن الأفراد في التسوية أو عدم التخطيط للمستقبل هي سلوكيات يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد، وهو يتعلق بالطريقة التي يتفاعل فيها الأفراد مع الظروف والتغيرات التي تحدث في الحياة (Aldwin, 2007).

وقد تناول العديد من الباحثين والعلماء مفهوم الإجهاد؛ حيث عرّفه سيلبي (Seley, 1994) بأنه: كل رد فعل أو استجابة غير محددة بعدها الجسم إزاء أي مطلب. كما عرّفه فولبي (Volpe, 2000) بأنه: أي شيء يتحدى قدرة الفرد على التكيف أو يحفز جسمه وعقليته. بينما عرّفه عبد المعطي (2006) بأنه: المثيرات أو التغييرات التي تحدث في البيئتين الداخلية والخارجية للفرد، وتكون شديدة ودائمة، وتتسبب في عدم القدرة على التكيف، مما ينتج عنها خلل في السلوك الوظيفي، والذي قد يسبب المرض، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرارية الإجهاد والضغط عن الأفراد. وعرّفه الشقاوي وأحمد وناكفي وأحمد (Al-Shagawi, Ahmad, Naqvi & Ahmad, 2017) بأنه: أي استجابة غير محددة للجسم تجاه أي تغيير قد تؤثر نتيجته على حياة الفرد.

ويمكن تصنيف الطرق التي يتم بها تقييم مفهوم الإجهاد في البحث على نطاق واسع إلى ثلاث وجهات نظر: هي (Cohen and Kessler, 1997):

البيئة مع التركيز على عوامل الإجهاد أو أحداث الحياة.

النفسية مع التركيز على تقييم الإجهاد الذاتي وردود الفعل العاطفية.

البيولوجية مع التركيز على تقييم تنشيط النظم الفسيولوجية المشاركة في الاستجابة للضغط.

ووصف لازاروس (Lazarus, 1993) الإجهاد بأربعة صفات دقيقة: أبرزها أن منشأه داخلي أو خارجي، ويمكن تقسيمه ووصفه بأنه له تأثير سلبي على العقل والنظام الفيزيائي للجسم، كما ويمكن التكيف معه من خلال عمليات التكيف ما بين العقل والجسم، بالإضافة إلى أنه نمط معقد من التأثيرات على العقل والجسم، وغالبا ما يشار إليه باسم رد فعل الإجهاد.

ويرى سالو (Salo, 1995) أن التهيج هو رد فعل آخر للإجهاد، ويرتبط بمشاعر الأرق ونفاذ الصبر، والإحباط الناتج عن قصور الأفراد في أداء أعمالهم، ويُشار إلى رد فعل الإجهاد أحيانا باسم القلق.

وأشارت ماري (Marrie, 1998) أن الإجهاد مكون أساسي في كل تشخيص للأمراض النفسية، وبينت أن الإجهاد هو رد

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك ومستوى قلق المستقبل، والقدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس إدارة الإجهاد النفسي، ومقياس قلق المستقبل، الذين تم تطويرهما لغايات هذه الدراسة، واتباع المنهج الوصفي الارتباطي. تتكون عينة الدراسة من (1084) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة. تظهر نتائج الدراسة أن مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك ومستوى قلق المستقبل جاء ضمن المستوى المتوسط، كما وتشير النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد النفسي المدرك، قلق المستقبل، طلبة جامعة اليرموك.

Abstract

This study aims to reveal the level of perceived psychological stress management, the level of future anxiety, and the predictive ability of psychological stress management in reducing future anxiety among Yarmouk University students. To achieve the objectives of this study, the perceived stress management and the future anxiety scales were used, which were developed for the purposes of this study. The study followed the correlational descriptive approach. The study sample consists of 1084 students from Yarmouk University, chosen by the simple random method. The results of the study showed that the level of perceived psychological stress management and the level of future anxiety were within the average level. Moreover, the results also indicated a predictive ability to manage perceived psychological stress in reducing the level of future anxiety among Yarmouk University students.

Keywords: Perceived psychological stress, future anxiety, Yarmouk University students.

المقدمة

يعدّ الإجهاد من المشكلات الخطيرة التي يواجهها مختلف الأفراد من مختلف الأعمار والخلفيات الثقافية، ولطالما كان موضوع دراسته من أكثر المواضيع البحثية دراسة في مجال العلوم الصحية والنفسية. وذلك بسبب أن الإجهاد ينتج عن عوامل عدة؛ أهمها: عبء العمل والدراسة، وعبء الاستقرار الوظيفي والعاطفي، والمسؤوليات المالية، وأحداث الحياة المجهدة، والضغط المالية والمشكلات الصحية، وقد يكون قادراً معيناً من ضغوط الحياة مفيداً،

والإجهاد، الذي هو نتاج مجموعة من المطالب ذات الصفة التي تتجاوز الموارد المتاحة (Vijayalaxmi & Kadapatti, 2012).

وترى الباحثة أن المستويات العالية من الإجهاد ترتبط بعلاقة سلبية مع الصحة النفسية، ولا بد من معالجة المستويات العالية من الضيق لدى طلبة الجامعات حتى لا تتأثر مستويات الأداء والرفاهية والإنجاز لديهم.

وأكد روي (Roy, 2005) أن الوعي بجميع أفعال الإجهاد والإمام بالحالات المولدة للإجهاد هي خطوات مهمة جداً في عملية إدارة الإجهاد بشكل إيجابي. ووضع لازاروس (Lazarus, 1966) مصطلح الإجهاد الإيجابي وهو الذي يساعد الأفراد على التأقلم وتحسين أدائهم والشعور بالإثارة للإنجاز.

وتمكّن إدارة الإجهاد الأفراد من التعامل مع الضغوطات، وبناء القدرة على تحمل الضغوطات المستقبلية، والتعافي من الأحداث المجهدة في الوقت المناسب (Williams & Greenberg, 2014).

وعند الحديث عن الإجهاد النفسي، فإن هناك موضوعين محوريين يميزان المؤلفات البحثية حول هذا المتغير، هما:

تأثير الإجهاد على الصحة العقلية والبدنية، والمرونة في إدارة الإجهاد، لذا فقد تم الاهتمام بكيفية التخفيف من الآثار الضارة للإجهاد والمعروفة باسم التأقلم (Folkman, 2010). ويرى فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 1980) أن المرونة في إدارة الإجهاد هي عملية ديناميكية تتشكل من خلال المطالب الطرفية وموارد الشخص لتنمية التأقلم، وهذا النهج يمكن استخدامه في تنظيم المشاعر السلبية، والتقليل من القلق أيضاً.

ووضع سيلي (Seley, 1993) ثلاث مراحل لإدارة الإجهاد والتكيف معه، والتي يطلق عليها متلازمة التكيف العامة (GAS: The General Adaptation Syndrome): وتتمثل المرحلة الأولى بمرحلة الإنذار (The Alarm Stage)، وهي رد الفعل الأولي الذي يمر به الجسم عندما يعاني من الإجهاد، حيث يفرز الجسم الأدرينالين، والنورادرينالين، والكورتيزول، وهي هرمونات تسمح بالقيام بالأنشطة البدنية؛ مثل زيادة القوة البدنية وازدياد معدلات تدفق الدم، ومعدل ضربات القلب، للسماح للفرد بالانفعال أو الهرب من الضغط.

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة المقاومة (The Resis-tance Stage)، وتحدث هذه المرحلة بعد الاستجابة الفسيولوجية للضغوط، وعادة ما تشير إلى مصدر التوتر، الأمر الذي يعيد التوازن الفسيولوجي بمرور الوقت، حيث تبدأ مستويات هرمون الإجهاد في الاستقرار والعودة إلى مستويات ما قبل الحدث (Seley, 1947). وتتمثل المرحلة الثالثة بمرحلة الإنهاك (The Exhaustion Stage)، وفي هذه المرحلة يستمر الضغط ويتوقف التكيف، ويعاني الجسم من تأثيرات ضارة للاستجابة للضغط، وتؤدي هذه المرحلة إلى الإجهاد الزائد، أو الإرهاق وهو أمر يتعلق بصحة الفرد (Seley, 1976).

ولقد استلهم العاملون في الميادين النفسية نموذجين للتعامل مع الإجهاد؛ الأول هو نموذج لازاروس وفولكمان، والذي يحدد استراتيجيات المواجهة الموجهة للعاطفة (Lazarus & Folkman, 1984). والنموذج الثاني هو نموذج بيلنجر وموس، والذي يصف

الفعل (الاستجابة) لحدث ما نتيجة إدراك الفرد لهذا الحدث الذي هو انعكاس لثقافة الفرد، لذا فإن ما يزعج فرداً ما هو محفز لفرد آخر، وتعد ردود الفعل على الإجهاد ردوداً فسيولوجية ونفسية، حيث تشمل رد الفعل الجسدي؛ كتوتر العضلات، والتعرق، وتسارع دقات القلب، والعصبية والأرق، وضيق التنفس، وما إلى ذلك، في حين أن ردود الفعل العقلية والعاطفية فتتعلق بأفكار الفرد التي تظهر في القلق والاكتئاب والرهاب والوسواس، وهي آثار واسعة الانتشار في مختلف المجتمعات.

ويسبب الإجهاد في الأغلب أضراراً على الصحة البدنية والعقلية، حيث يقلل من وظائف المناعة ويؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية؛ كالإكتئاب، والتعب، والأرق، والصداع وآلام المعدة، واضطرابات الأكل، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبينت دراسات حديثة أن الإجهاد يسهم في حدوث (5%) من جميع الأمراض، وأن ثلثي زيارات الأطباء كانت بسبب الأمراض المرتبطة بالإجهاد والتوتر (Wang, Chan, Ho, Chan, Mange & Chan, 2014).

ويمكن أن يسبب الإجهاد مشكلات في الصحة العقلية، ويزيد الأمر سوءاً إذا كافح الفرد من أجل التحكم في مشاعر التوتر، فقد تتطور لديه مشكلات في الصحة العقلية؛ كالقلق والاكتئاب، وإضعاف الثقة بالنفس، كما يمكن أن يؤثر الإجهاد على التعليم والذاكرة، وبالتالي يتأثر الإنجاز الأكاديمي للطلاب (Niem & Vain-iomaki, 1999).

ويؤثر الإجهاد على جوانب التكيف المتعددة مثل الرفاهية، والأداء الاجتماعي، والصحة الجسدية، فالضغوط المرتفعة ترتبط بانخفاض احترام الذات لدى طلبة الجامعات والكليات، كما ويؤدي إلى القلق (Lazarus & Folkman, 1985)، والاكتئاب وتقليل الانتباه والتركيز وضعف مهارات اتخاذ القرارات (Stafford & Pakenham, 2012).

إن التجربة للتوتر تنتج عندما يُنظر إلى الموقف على أنه ضار، أو يتجاوز موارد الفرد، يمكن النظر إلى القلق على أنه مرتبط نسبياً بالتوتر، حيث يمكن أن يتفاقم من خلال وجود الإجهاد ولفترات طويلة، بالإضافة إلى استمرارية الضغوط المتعددة؛ فالقلق حالة من الاستجابة غير المناسبة للتهديد المتصور، ويظهر كأعراض فسيولوجية؛ مثل ارتفاع ضغط الدم، والتعرق، والدوران، وزيادة ضربات القلب (American Heritage Dictionaries, 2007).

وبين كانج وفوكس (Kang & Fox, 2001) بأن الإجهاد ينتج عن القلق من أحداث الحياة غير المرغوبة، كما ولها تأثير على مفهوم الذات لدى الفرد، وعلى طريقة حياته، حيث تتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة، فالحدث يتم تصنيفه على أنه ضاغط أو غير ضاغط، بناءً على التقسيم المعرفي، وفي هذه العملية - أي التقسيم المعرفي - يصنّف الفرد من خلالها المواقف والمثيرات الموجودة في البيئة على أنها مرهقة بالنسبة له، وأنها تتعدى قدرته على التكيف، وقد يطلق عليها مسمى ضاغط أو ضاغطة (رمضان, 2001).

وهناك نوعان من فئات الضغوطات التي تم البحث عنها في بيئة التعليم العالي؛ وهي الضغوطات الأكاديمية والمؤسسية،

والأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين، هما: الأول من خلال المحرك للاستجابة، وهو سبب الضغط، والثاني من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها على الفرد في المستقبل (علي، 1997).

ويستخدم الإجهاد النفسي كحالة تحفيز من شأنها أن تثير الاستجابة العاطفية للقلق، وبالأخص قلق المستقبل، الذي يؤثر على إنتاجية الأفراد، مما يقودهم إلى الشعور بعدم الأمان، والاكنتاب في نهاية المطاف، وبالتالي فإن المعرفة حول الإجهاد النفسي وقلق المستقبل تساعد الأفراد على الشعور بمزيد من الأمان، والإنتاج بشكل فعال.

يعتبر القلق واحداً من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في الآونة الأخيرة، وذلك بسبب تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته الأساسية والمتنوعة، وهو ما ينعكس في زيادة مخاوفه وقلقه (Hammad, 2016).

وأشارت المطيري (2014) إلى أن هناك عدة خصائص للقلق، وهي أنه حالة انفعالية يرتبط بها فزع، أو خشية، أو ذعر، وهو انفعال غير سار، هذا الانفعال موجه نحو المستقبل القريب، كما ويرافقه آلاماً جسدية ذاتية وشعور بضيق الصدر، ويرافقه تغيرات عضوية وجسمية واضحة.

يميل الأفراد في تفكيرهم إلى القلق بالمستقبل باعتباره شكلاً محدداً من القلق، ويمكن تعريف قلق المستقبل بأنه: حالة من عدم اليقين والخوف والقلق بشأن التغييرات التي تهدد المستقبل الشخصي للفرد (Kaya & Avci, 2016). ويرى حماد (Hammad, 2016) أن قلق المستقبل هو حالة عاطفية ترتبط سمتها بالتفكير بالمستقبل، ويظهر قلق المستقبل بوضوح في العشرينيات من العمر، حيث يكون هذا العمر هو بداية العمل، وتكوين العائلة، لذلك يلاحظ أن طلبة الجامعات في السنوات الأخيرة أكثر قلقاً، فإن طلبة الجامعات في بعض التخصصات أكثر قلقاً بشأن المستقبل نتيجة فقدان الثقة بالمستقبل وفقاً لزملائهم الذين لم يكن لديهم فرص عمل واضطروا للبقاء عاطلين عن العمل.

وقد يتوقع الفرد أحداثاً عن طريق تفسيره لتكراراتها، إذ ليس هناك حدث أو خبرة في حياة الفرد تتكرر تماماً كما حدثت من قبل، حتى وإن كان الحدث معاداً، ولكن لهذه الأحداث ملامح متشابهة، وعلى أساس ذلك يمكن للفرد أن يقدم تنبؤات أي يضع توقعات عن أسلوب تعامل الفرد مع الحدث مستقبلاً (جاسم، 1996).

كما أن طلبة الجامعات هم أكثر قلقاً بشأن مستقبلهم، حيث إن طلبة الجامعات الكبار قلقون بشأن الامتحانات، والتي تمثل الخطوة الأخيرة قبل التخرج، والتي يتبعها بداية الحياة العملية، وهذا يتسبب بشعور طلبة الجامعات بشعور من اليأس تجاه مستقبلهم، ويمكن أن تسبب هذه الأنواع من المشكلات أعراضاً نفسية وجسدية (Kaya & Avci, 2016).

ويؤثر قلق المستقبل على إنتاجية الأفراد، ويؤدي إلى شعورهم بعدم الأمان، والاكنتاب نحو المستقبل في نهاية المطاف، كما ويولد لديهم أعراض نفسية سلبية، ولا يمكنهم من الشعور بالفاعلية في التعامل مع مواقف الحياة الصعبة في المستقبل (Zqleski, 1996).

ردود الفعل النشطة مقابل السلبية للضغط (Billings and Moos). وبشكل عام فإن الاستراتيجيات الملموسة للتكيف تحت كل فئة من للفئات الأساسية الأربع هي على النحو الآتي (Buresova, Dem- Iova & Bartosova, 2016):

أولاً استراتيجية التكيف النشط (Active Strategy of Coping): وهي بمثابة محاولات سلوكية نشطة يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بصورة عقلانية ودافعية متضمنة معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع مصادر الضغوط، ومن أبرز تقنياتها صنع القرار المعرفي، وحل المشكلات، والبحث عن الفهم، وإعادة التقييم الإيجابي.

ثانياً استراتيجية البحث عن الدعم (Strategy of Search for Support): وهي تتضمن الدعم الذي يركز على حل المشكلات، والدعم الموجه للعاطفة.

ثالثاً استراتيجية التحويل (Diversion Strategy): وهي تتضمن تحويل الأنشطة التي تسهم في الإفراج الجسدي عن العواطف، وهي ردود الفعل الانفعالية التي تنتاب الفرد، وتعكس أسلوبه في التعامل مع مصادر الضغوط.

رابعاً استراتيجية التجنب (Strategy of Avoiding): وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف، ويكتفي الفرد بالانسحاب والهروب من الموقف. وتؤدي كافة الاستراتيجيات المذكورة سابقاً دوراً في تفضيلات المراهقين لاستراتيجيات التأقلم مع الإجهاد.

وبين الأسطل (2010) أن هناك خمس مهارات يجب على الفرد امتلاكها لمواجهة الإجهاد، هي: مهارة ضبط النفس، ومهارة تحمل المسؤولية، ومهارة حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارة التعامل مع الآخرين. وترى رينود (Renaude, 1990) أن المواجهة هي المرحلة الأساسية لاستراتيجيات إدارة الإجهاد، وهي تتضمن التحليل المعرفي أولاً، ثم السلوك، ويمكن تصنيفها إلى نوعين أساسيين: الأول هو المقاومة المركزة حول المشكلة، حيث تهدف إلى التركيز على المشكلة، والتعرف إليها وإضفاء الحل الملائمة أمامه حسب أولويتها وفائدتها، فإن إمكانية تغيير الوضع الراهن يؤدي مباشرة إلى تغيير الحالة الانفعالية بوضع مجهودات سلوكية فعالة مركز على المواجهة، أما الثاني فهو استراتيجيات المقاومة المركز على الانفعال، ويتضمن هذا النوع مجموعة واسعة من العمليات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التخفيض من حالة التوتر الانفعالي من بينها التجنب، وهي الاستراتيجية الأكثر استعمالاً فمن الممكن أن تتضمن نشاطات ذات تغيير سلوكي أو معرفي، وهي نشاطات تعويضية كالنشاطات الترفيهية والرياضية والتسلية، والتي من شأنها تفرغ التوتر والشعور بالارتياح.

ويرتبط الإجهاد بالمرض الجسدي بشكل عام، حيث يعتقد أن الضغوطات تؤثر على التسبب في المرض الجسدي من خلال التسبب بحالات عاطفية سلبية؛ مثل القلق والاكنتاب، والتي بدورها تمارس تأثيرات مباشرة على العمليات البيولوجية أو الأنماط السلوكية التي تؤثر على مخاطر المرض (Cohen, 1986).

وأكد هنكل (Hinkel) على أن الإجهاد عبارة عن التوترات

ضاغطة وذات تحد بالنسبة إلى فرد آخر، بينما تحدث ربما بصورة روتينية بالنسبة لفرد ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد حول الموقف الضاغط وطريقته في إدارة الإجهاد (Lazarus & Folkman, 1984).

وقد تناول العديد من الباحثين والدارسين مفهومي إدارة الإجهاد النفسي وقلق المستقبل بالدراسة والبحث، وبعد الاطلاع أمكن التوصل إلى عدد من الدراسات فقد أجرى كاودهري ومكهرجي وميترا وناسكار وكامكهار ولاهيري (Chowdhury, Mukherjee, Mitra, Naskar, Karmakar & Lahiri 2017) دراسة في الهند هدفت لتقييم الاجهاد المتصور بين طلبة كلية الطب ومعرفة العوامل الاكاديمية كمحددات للتوتر، وتم استخدام مقياس الإجهاد المدرك كما استخدم استبيان مكون من (10) عناصر لتقييم المصادر الأكاديمية المتنبئة بالتوتر وشدتها، وتكونت عينة الدراسة من جميع طلبة كلية الطب في آر جي كار ميديكال كوليغ (R.G Kar medical college)، أكدت نتائج الدراسة على ضرورة تعليم الطلاب تقنيات مختلفة لإدارة الاجهاد.

وأجرت سعدي وشريبة (2017) دراسة في سوريا هدفت للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين بالإضافة إلى معرفة فيما إذا كان هناك اختلاف بين الطلبة في قلق المستقبل ومدى شعورهم بمصادر الضغوط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (188) طالباً وطالبة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والضغط النفسية لدى طلبة جامعة تشرين، ولم تظهر الدراسة أي فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالضغط النفسية لصالح الطلبة الذكور.

وأجرى سوود وباكهاشي وديفي (Sood, Bakhshi & Devi, 2013) دراسة في الهند هدفت لتقييم الإجهاد المدرك، والمرونة النفسية، والصحة النفسية لدى المراهقين الذين يعيشون في المناطق الحدودية. تكونت عينة الدراسة من (100) مراهق، تراوحت أعمارهم ما بين (13 - 18) عاماً. جرى الحصول على البيانات من خلال تطبيق مقياس الإجهاد المدرك، ومقياس المرونة، وقائمة الصحة النفسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط المدركة والصحة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين الضغوط المدركة والقلق، فضلاً عن المعاناة النفسية، وارتبطت المرونة بالصحة النفسية أيضاً، مما يدل على صحة نفسية أفضل لدى المراهقين المرنين في المناطق الحدودية، وقد لوحظ ارتباط إيجابي للمرونة، والعلاقات العاطفية والنفسية، ووجد ارتباط سلبي بين المرونة وفقدان السيطرة على المشاعر.

وأجرت الشمري (2012) دراسة في العراق هدفت للكشف عن قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية التي يتعرض لها أعضاء الهيئة التدريسية في جامعات العراق؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (400) عضو تدريس في الجامعات العراقية وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد على أن مدرسي الجامعات ليس لديهم قلق المستقبل وأنهم يتعرضون للضغوط النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدرسين والمدرسات، وأكدت على وجود علاقة بين قلق المستقبل والضغط النفسية.

ويعاني الأفراد القلقون نحو المستقبل من انخفاض مستوى الثقة بالنفس، واحترام الذات والتوتر العضلي، والأرق والإرهاق، والتهيج، وصعوبة النوم والاستمرار فيه، وصعوبة التركيز أو تركيز الانتباه، مما يجعلهم يشعرون بالإحباط (Freeston & Meares, 2015).

وأشار كايا وافيسي (Kaya & Avci, 2016) إلى أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يتميزون بخصائص معينة، من أبرزها: الانتظار السلبي لمعرفة ما سوف يحدث في الحياة، تجنب الغموض والمخاطر، التمسك بطرق معروفة وتقليدية في الحياة، استخدام آليات الدفاع المختلفة بدلاً من اتخاذ خطوات كبيرة ومدروسة مع المواقف السلبية، استخدام المصادر الاجتماعية لجعل المستقبل آمناً، تجنب وضع الخطط المستقبلية، صعوبة في الفكاهاة، وأخيراً المعاناة من أعراض نفسية سلبية أكثر.

وينشأ قلق المستقبل بسبب أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد، تجعله يؤول الواقع والمواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من القلق والخوف الذي يجعله يفقد السيطرة على مشاعره وأفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي (المشخي، 2009).

وبين الأمامي (2010) أن أسباب قلق المستقبل تتمثل بما يأتي:

أولاً- أسباب شخصية: تتمثل بعدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها، وعدم وجود المعلومات الكافية لديه حول المشكلة، بالإضافة إلى عدم قدرته على الفصل بين الواقع، وآماله، وطموحاته.

ثانياً -أسباب اجتماعية: وتتمثل بالشعور بالعزلة، وعدم الانتماء للأسرة والمجتمع، بالإضافة إلى التفكك الأسري وما يحويه من مشكلات، مثل الشعور بعدم الأمان، والإحساس بالضيق، وأيضاً افتقار الفرد إلى الأفراد الذين يقدمون له الدعم والمشورة.

ويؤكد زاليسكي (Zaleski, 1996) على أن أحد عناصر القوة في قلق المستقبل مكوناته المعرفية، والتي تعتبر أكثر من المكونات العاطفية، وفي هذا السياق فإن لكل فرد إدراك حول معتقداته الإيجابية أو السلبية حول المستقبل.

إن مخاوف الصحة العقلية وخاصة القلق منتشرة بشكل متزايد بين طلبة الجامعات، ويحتل الإجهاد المركز الأول في زيادة القلق لدى الطلبة الجامعيين (Jones, Park & Lefevor, 2018). وقد استخدمت عدة تقنيات لإدارة الإجهاد والقلق، ومن أبرز هذه الاستراتيجيات: حل المشكلات، وإعادة تقييم الإدراك، ومهارات التأقلم والاسترخاء، والتي جرى التحقق من فاعليتها (American Heritage Dictionaries, 2007).

وتختلف طرق إدراك وتقييم الأفراد للأحداث التي يمرون بها من فرد إلى آخر، كما وتختلف الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهتهم للضغوط وللإجهاد، ولكن من الضروري التأكيد على أن الإدراك الإيجابي والسلبي للضغوط من المحددات الهامة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغوط قد تزيد من ثقة الأفراد ومهاراتهم للتعامل مع الأحداث المستقبلية فقد تزيد هذه الضغوط من ثقة فرد ما وتزيد مهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية، وقد تكون

دراسات ناقشت علاقة الإجهاد النفسي المدرك مع قلق المستقبل تحديداً، وبناءً على ما سبق، فإن الأدبيات السابقة قد تناولت الإجهاد المدرك والقلق بشكل عام، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، وقد أستفيد من الدراسات في وضع الإطار النظري واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وتدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري، ومقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائجها، وتتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث التأكيد على أهمية الإجهاد المدرك والقلق، وعلاقتها المتبادلة ودورها في الصحة النفسية للأفراد، وأثارها على فقدان السيطرة على مختلف جوانب الحياة الخاصة بطلبة الجامعات، وتختلف معها من حيث العينة ومجتمع الدراسة، حيث اهتمت هذه الدراسة بطلبة جامعة اليرموك، وهذه الدراسة جديدة في تناولها لموضوع إدارة الإجهاد المدرك وقلق المستقبل تحديداً، حيث لم تشتمل أي دراسة ميدانية على ذلك -على حد علم الباحثة-.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يُعدُّ طلبة الجامعات من الشرائح المهمة في المجتمع، ويتأثر الطلبة في الجامعات بالتغيرات التي تحدث في محيطهم، والتي تولد ضغوطاً متعددة لديهم، فهم ليسوا بمنأى عن التعرض للاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة تعدد الظروف والمواقف التي يمرون بها، وتبلورت مشكلة الدراسة في ذهن الباحثة بعد اطلاعها على الأدب النظري النفسي، والدراسات السابقة التي تناولت العوامل المتنبئة بقدرة إدارة الإجهاد النفسي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، واتفق أغلبية هذه الدراسات على أهمية دراسة المتغيرات في البيئة الجامعية، بالنسبة لطلاب الجامعات فإن الحياة مليئة بالإجهاد وتنوع وتتعدد مصادره، والتي قد يكون أبرزها المنافسة التي تتجاوز قدراتهم اتخاذ القرارات حول المستقبل، وصعوبات تشكيل جوانب شخصيتهم المهنية، والقضايا الملمتعلقة بالأسرة (Benton, Robertson, Tesng, Newton & Ben-ton, 2003).

أن الحد المعقول من القلق تجاه المستقبل يحفز الفرد ويعطي جانب حيوي للخبرة ويثري الحياة، أن الكثير من القلق تجاه المستقبل يجعل القيام بالأعمال في غاية الصعوبة خاصة في وجود الإجهاد، وبالتالي تتطور الاضطرابات النفسية والجسدية، وسرعان ما يواجهون تجارب حياة مرهقة. أما إدارة الإجهاد فإنها تمكن الأفراد من التعامل مع الضغوطات المستقبلية، وبناء القدرة على تحملها والتعافي من الأحداث المجهدة في الوقت المناسب (Williams & Greeberg, 2014).

ومن أبرز التحديات التي تواجه طلبة الجامعات أيضاً إدارة الوقت بفاعلية، واختيار المساقات الدراسية، واختيار التخصص المناسب الذي يؤهلهم للحصول على الوظيفة المناسبة بعد التخرج، والاختبارات الأكاديمية، والعلاقات بين الزملاء، إضافة إلى المشكلات المالية، وتؤدي هذه التحديات مجتمعة أو كجزء منها إلى حدوث ردود أفعال سلبية من شأنها زيادة تعرضهم للإرهاق الذي يتسبب بالإجهاد النفسي (Marrie, 1998).

ويؤثر الإجهاد على الطلبة بطرق متعددة، حيث تتأثر الصحة البدنية، كما وله آثار نفسية تؤثر على الصحة العقلية؛ مثل القلق

وأجرى بيرسيل وكيم (Pierceall & Keim, 2007) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الى تحديد درجة الإجهاد التي يتصدرها الطلاب في كليتين مجتمعيتين. استخدم مقياس الإجهاد المدرك لجمع البيانات. تكونت عينة الدراسة من (212) طالباً مسجلين في فصول علم النفس. أظهرت نتائج الدراسة أن (75%) من الطلبة يعانون من توتر معتدل، و(12%) يعانون من توتر مرتفع، و(13%) يعانون من توتر منخفض، وكانت الطالبات أكثر توتراً من الطلاب، وشملت الأنشطة الأكثر استخداماً للتعامل مع الإجهاد التحدث إلى العائلة والأصدقاء والأنشطة الترفيهية وممارسة الرياضة، وكانت استراتيجيات التكيف الأقل جاذبية هي شرب الكحول والتدخين، واستخدام المخدرات.

وأجرى مقدار والمطوع (2004) دراسة في البحرين هدفت الى دراسة الإجهاد النفسي وإستراتيجية المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، اشتملت عينة الدراسة على (58) طالبة من خمس كليات مختلفة وقد ضمت أداة الدراسة ثلاثة أبعاد رئيسية هي: مصادر الإجهاد، استراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية للطالبات، جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على أن المصدر الرئيس للإجهاد لدى الطالبات كان يتعلق بالنواحي الأكاديمية، كما بينت الدراسة أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة مصادر الإجهاد تمثلت بالاستراتيجيات الدينية كالصلاة وتلاوة القرآن والذكر والاستراتيجيات المعرفية كعدم التفكير في الإجهاد والتذكر له، كما تبين أن الطالبات لا يشعرن كثيراً بالسعادة وأن حياتهن تتصف بنوع من الشقاء.

كما أجرى هيروكاوا وياغي ومياتا (Hirokawa, Yagi, & Miyata, 2002) دراسة في اليابان للكشف عن آثار برنامج إدارة الإجهاد لطلاب الجامعات في العمل الاجتماعي على تصورهم للضغط النفسي واستراتيجيات التعامل مع الإجهاد، حيث تلقى الطلاب تدريباً لإدارة الإجهاد وهو تدريب رياضي للعضلات، وتدريب على المهارات المعرفية السلوكية، وتدريب على التأكيد لمدة (14) أسبوعاً، أكدت نتائج الدراسة على حدوث تغيير لدى الطلاب المشاركين في التعامل مع أحداث الحياة المختلفة، واكتساب مهارات التعامل مع الإجهاد، وهي مهارات التأقلم الايجابية والسلبية نظراً لكون إدارة الإجهاد تركز على استراتيجيات المواجهة فمن المتوقع أن تتغير مهارات التأقلم لدى الطلاب.

كما أجرى تيمرمان وإيمليكامب وساندرمان (Timmerman, Emmelkamp, & Sanderman, 1998) دراسة للكشف عن آثار إدارة الإجهاد على الأفراد الذين لا يعانون من شكاوى صحية (نفسية)، لكن لديهم فرصة مستقبلية لتطويرها نتيجة التوتر، واختيرت الموضوعات المحتملة عشوائياً من المجتمع ككل، والتي من ضمنها أحداث الحياة السابقة، العصابية، والخمول، وأسلوب التأقلم المتجنب، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي، وقد طبقت عدة تقنيات لإدارة الإجهاد، مثل تغيير نمط الحياة غير الصحي، التدريب على الاسترخاء، والتدريب على حل المشكلات، والتدريب على المهارات الاجتماعية، وأكدت نتائج الدراسة على أهمية هذه التدريبات في خفض الضيق النفسي بشكل ملحوظ، وانخفاض المتاعب اليومية والرضا عن الدعم.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة عدم وجود

للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، وتضخيم السلبيات التي تدفع لتدمير الذات، والعجز وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، والتشاؤم في المستقبل، والخوف من المشكلات المستقبلية المتوقعة“ (شقيير، 2005: 5). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تحددت نتائج الدراسة بالمحددات الآتية:

- اقتصرت هذه الدراسة على طلبة جامعة اليرموك في مدينة إربد في الأردن من مختلف سنوات الدراسة وبمختلف المراحل الدراسية.

- تحددت هذه الدراسة بالفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة، وهي الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2019/2020.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج التنبؤي الارتباطي، والذي يبحث في دراسة العلاقة بين المتغيرات، بهدف الوصول إلى فهم معمق لها، ومن أجل تحقيق هدف الدراسة المتمثل في الكشف عن القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك بخفض مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك، وذلك للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2019 - 2020، والبالغ عددهم (36546) طالباً وطالبة، وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التي تم الحصول عليها من دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة من طلبة جامعة اليرموك بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الكلي، وتكونت العينة من (1084) طالباً وطالبة، منهم (498) طالباً، و(586) طالبة، وقد اختيرت شعب دراسية لمواد مشتركة بين كافة الطلبة بطريقة عشوائية، ومن ثم توزيع مقاييس الدراسة على عدد من الطلبة في هذه الشعب بشكل عشوائي.

أداتا الدراسة:

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدمت أداتان، وهما على النحو الآتي:

أولاً: مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك

لتحقيق أهداف الدراسة، أُعد مقياس للكشف عن إدارة الإجهاد النفسي المدرك، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال كدراسة (Sood, Bakhshi & Divi, 2013; Pierceall and Keim, 2007). وتكون المقياس بصورته الأولية من

والتوتر والانتباه والتركيز (Shankar and Park, 2016).

وترى الباحثة أن قلق المستقبل حاضرٌ في حياة البالغين، وتحديدًا طلبة الجامعات، فعلى الرغم من كم الدراسات الهائل الذي تناول الاهتمام بالطالب الجامعي، إلا أن هناك بعض المتغيرات تحتاج للمزيد من الدراسات في هذا الشأن. وتأتي هذه الدراسة للوقوف على متغيرين تعتقد الباحثة بأهميتهما في المجتمع الجامعي من أجل فهم طبيعة الإجهاد النفسي وقلق المستقبل، لذا فإن الدراسة الحالية تهتم بالكشف عن القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثاني: ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الرابع: هل هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين إدارة الإجهاد النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من أهميتها النظرية والتطبيقية، حيث تأتي أهمية الدراسة النظرية في ندرة الدراسات التي تناولت إدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، الأمر الذي يؤدي إلى التركيز على المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة، ويترتب عن نتائج هذه الدراسة فوائد عملية في الميدان النفسي، وبخاصة في حقلي الإجهاد النفسي المدرك، وقلق المستقبل، وذلك للفت نظر الباحثين، وفتح المجال أمام البحوث المستقبلية المهمة بهذه المتغيرات، كما أنها ستساعد في وضع البرامج العلاجية المناسبة لهذه الفئة من المجتمع، لمساعدتهم على تجاوز الصعوبات التي يمرون بها.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة الحالية على المصطلحات الآتية:

- الإجهاد النفسي: "هو أي شيء يتحدى قدرة الفرد على التكيف أو يحفز جسمه وعقله، ويتشكل من خلال التقييم المعرفي للفرد، وهو نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته" (Volpe, 2000)، المشار إليه في كاي وين (2: Kai-Wen, 2009).

- إدارة الإجهاد النفسي: "هو قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع مواجهة الإجهاد الحاد، أو الصدمة، أو الشدائد المزمّنة، واستعادة الرفاه النفسي والسيولوجي بشكل سريع" (+ 10: Charney, 2004). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإجهاد النفسي المدرك المستخدم في هذه الدراسة.

- قلق المستقبل: "هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ناجم عن خبرات ماضية غير سارة وتشويه وتحريف إدراكي معرفي

(18) فقرة.

وبالتالي فقد تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (15) درجة، وهي أدنى درجة، و(75) درجة وهي أعلى درجة.

صدق مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك

أولاً: دلالات صدق المحتوى

واعتمد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد اعتمد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985): (1 - 2.33) مستوى منخفض، (من 2.34 - 3.66 مستوى متوسط)، (من 3.67 - 5 مستوى مرتفع).

ثانياً: مقياس قلق المستقبل

جرى في هذه الدراسة، إعداد مقياس للكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال؛ كدراسة (المومني وانعيم، 2013؛ المطيري، 2012؛ شقير، 2005)، وتكون المقياس في صورته الأولية من (38) فقرة موزعة على خمسة مجالات الاسري، الاجتماعي، النفسي، الصحي، والاقتصادي.

صدق مقياس قلق المستقبل

أولاً: دلالات صدق المحتوى

عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، ومناهج اللغة العربية، وطرق تدريسها، والإحصاء والتقويم، حيث طلب إليهم بيان الرأي حول سلامة صياغة الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات للكشف عن مستوى قلق المستقبل، ومدى وضوح الفقرات من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، أو إضافة وحذف فقرات بما يتناسب وأهداف الدراسة، وقد اعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين لقبول، أو حذف، أو تعديل أي من الفقرات، وبناءً على ذلك فقد تم حذف (6) فقرات، وإعادة صياغة (3) فقرات من الناحية اللغوية، بالإضافة إلى استبدال بعض المفردات. واستناداً لتلك التعديلات تكون المقياس بصورته النهائية من (32) فقرة، موزعة على خمسة مجالات.

ثانياً: دلالات صدق البناء

للتحقق من صدق بناء مقياس قلق المستقبل، طبق على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال التي تنتمي إليه، وبالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال ما بين (42) - (80)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (40) - (76)، وترى الباحثة أن هذه القيم تعطي مؤشراً على أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق تسمح باستخدامه في هذه الدراسة، وذلك وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985).

ثبات مقياس قلق المستقبل

للتحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل، طبق على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (50) طالباً وطالبة،

للتحقق من دلالات صدق محتوى مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك، عرض بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي ومناهج اللغة العربية وطرق تدريسها والإحصاء والتقويم، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات للمجالات التي أدرجت فيها، ومدى سلامتها من الناحية اللغوية، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وتعديلات مجموعة المحكمين، حيث اعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين لقبول، أو حذف، أو تعديل أي من الفقرات، وبناءً على ذلك، فقد استبدلت بعض المفردات لتعطي معنى أوضح، وأعيد صياغة (3) فقرات من الناحية اللغوية، وحذف (3) فقرات، وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس لقياس مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك لدى الطلبة، وبناءً على ذلك، تكون المقياس بصورته النهائية من (15) فقرة.

ثانياً: دلالات صدق البناء

استخرجت دلالات صدق البناء لمقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون، استخرجت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل كانت ما بين (41) - (78)، وترى الباحثة أن هذه القيم تعطي مؤشراً على صدق البناء لمقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك بما يسمح باستخدامه في هذه الدراسة، وذلك وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985).

ثبات مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك

حسب ثبات مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك من خلال إعادة تطبيقه على العينة السابقة نفسها والبالغة (50) طالباً وطالبة، بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وذلك باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest). واستخرجت قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقيم معاملات الثبات (ثبات إعادة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي كرونباخ للمقياس ككل (89)، في حين بلغت معامل الثبات (86)، وترى الباحثة أن هذه القيم تُعد مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح باستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك

تكون مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك بصورته النهائية من (15) فقرة، وللإجابة على هذه الفقرات يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول محتوى كل فقرة، وذلك وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1)، وتُعطي هذه الدرجات في حالة الفقرات الموجبة، أما في حالة الفقرات السالبة فيتم عكس الدرجة.

- وزعت أداتا الدراسة على أفراد عينة الدراسة، ووضحت المعلومات المتعلقة بطريقة الاستجابة على الفقرات، والتأكد على أفراد عينة الدراسة أن المعلومات التي تم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

- جمع أداتي الدراسة بعد الإجابة على فقراتها، وبعد التأكد من المعلومات، والإجابة على جميع الفقرات، ومن ثم إعدادها لأغراض التحليل الإحصائي.

- إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة التي طرحت، والخروج بالتوصيات المناسبة استناداً لما جرى التوصل إليه من نتائج.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك، وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).
- مستوى قلق المستقبل، وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).

المعالجات الإحصائية

- استخدمت الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وكانت المعالجات الإحصائية المستخدمة على النحو الآتي:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها

- أولاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- للإجابة عن السؤال الأول، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن فقرات إدارة الإجهاد النفسي المدرك، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك والمقياس ككل

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	6	أعتقد أن أنشطة التسلية والترفيه تحفزني على الاجتهاد	3.62	1.13	متوسط
2	1	أشعر بالراحة عندما أتقبل الموقف الضاغط وأتوقع تحسن الظروف	3.58	1.19	متوسط
3	13	أحرص على المشاركة في الأنشطة الفكرية والرياضية المختلفة	3.46	1.11	متوسط
4	5	أحاول أداء الأنشطة التعليمية مهما كانت صعبة	3.35	1.12	متوسط
5	2	أواجه المواقف الضاغطة بالتحكم في انفعالاتي	3.29	1.10	متوسط
6	8	أطلب المساعدة عندما أشعر بتوتر شديد	3.23	1.09	متوسط

وأعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعين، حيث استخرجت قيم معاملات الثبات للمقياس، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكرونباخ ألفا، وتراوح قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات ما بين (0.79 - 0.86)، وللمقياس ككل كانت (0.88)، في حين بلغت قيم معاملات الثبات للمجالات باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين (0.77 - 0.83)، وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.85).

تصحيح مقياس قلق المستقبل

تكون مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية من (32) فقرة، يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول مدى انطباق مضمون هذه الفقرة عليه، وذلك من خلال سلم تدريجي من خمس درجات، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (2) درجتان، لا أوافق بشدة (1) درجة، وتعطى هذه الدرجات في حالة الفقرات الموجبة، أما في حالة الفقرات السالبة، فيتم عكس الدرجة، وبالتالي فقد تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (32) درجة، وهي أدنى درجة، و(160) درجة وهي أعلى درجة.

وقد اعتمدت سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس قلق المستقبل بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد اعتمد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج وفق ما أشار إليه هاتي (1): (Hattie, 1985: 2.33 - مستوى منخفض)، (من 2.34 - 3.66 مستوى متوسط)، (من 3.67 - 5 مستوى مرتفع).

إجراءات تنفيذ الدراسة

- استخدم مقياس إدارة الإجهاد المدرك النفسي، ومقياس قلق المستقبل، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.
- حدد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بطلبة جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2019 - 2020، كما تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة الكلي.

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
7	14	أتجاهل المواقف الضاغطة وأحاول تصحيح الخطأ منها	3.18	1.05	متوسط
8	11	أشرك أصدقائي وزملائي في مناقشة المشكلات التي تعترضني	3.15	1.03	متوسط
9	3	أحاول التكيف مع كافة الظروف	3.10	1.17	متوسط
10	9	أستعين بالزملاء الآخرين المتفوقين لمساعدتي في فهم الدرس.	3.09	1.08	متوسط
11	7	أخفف من الضغوط النفسية بالاعتماد على تصرف من أقدرهم واعتبرهم قدوة لي	3.06	0.99	متوسط
12	15	اهتم باحتياجات الزملاء الاجتماعية والصحية والنفسية	3.03	1.14	متوسط
13	12	عندما يضايقني أحد الزملاء أخرج من المكان لتهدأ أعصابي	2.99	1.08	متوسط
14	4	استفيد من خبرتي في مواجهة المواقف الضاغطة المتشابهة التي عشتها سابقاً	2.98	1.29	متوسط
15	10	أوظف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف المساق	2.97	1.11	متوسط
		إدارة الإجهاد المدرك النفسي ككل	3.21	0.87	متوسط

ثانياً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته: ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟

للإجابة عن السؤال الثاني، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن مجالات قلق المستقبل وقلق المستقبل ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة جامعة اليرموك عن مجالات قلق المستقبل وقلق المستقبل ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	الأسري	3.87	.67	مرتفع
2	2	الاجتماعي	3.75	.71	مرتفع
3	1	النفسي	3.62	.66	متوسط
4	3	الصحي	3.54	.62	متوسط
5	5	الاقتصادي	3.32	.59	متوسط
		مستوى قلق المستقبل ككل	3.62	.57	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة عن مجالات قلق المستقبل، قد تراوحت ما بين (3.32 - 3.87) بمستوى قلق مستقبل مرتفع للمجال الأسري والمجال الاجتماعي، وباقي المجالات جاءت بمستوى متوسط، وجاء في المرتبة الأولى المجال الأسري، بمتوسط حسابي (3.87)، وفي المرتبة الثانية جاء المجال الاجتماعي، بمتوسط حسابي (3.75)، وجاء في المرتبة الثالثة المجال النفسي، بمتوسط حسابي (3.62)، وفي المرتبة الرابعة جاء المجال الصحي، بمتوسط حسابي (3.54)، وفي المرتبة الخامسة والأخيرة جاء المجال الاقتصادي، بمتوسط حسابي (3.32)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى قلق المستقبل ككل (3.62)، بمستوى متوسط.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى تعدد المصادر المولدة للقلق

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة على فقرات المقياس، تراوحت ما بين (2.97 - 3.62)، وكان أعلاها للفقرة (6)، التي تنص على «أعتقد أن أنشطة التسلية والترفيه تحفزني على الاجتهاد»، بمتوسط حسابي بلغ (3.62)، وبمستوى متوسط، تلاها الفقرة (1) التي تنص على «أشعر بالراحة عندما أتقبل الموقف الضاغط وأتوقع تحسن الظروف»، بمتوسط حسابي بلغ (3.58)، وبمستوى متوسط، بينما كان أدناها للفقرة (10)، التي تنص على «أوظف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف المساق»، بمتوسط حسابي بلغ (2.97)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى إدارة الإجهاد المدرك النفسي ككل (3.21)، وبمستوى متوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة غالباً ما يواجهون مواقف صعبة وتحديات مرهقة يمكن أن تقلل من مستوى الرفاهية والأداء، حيث تتطور لديهم مشكلات في الصحة العقلية؛ مثل القلق والاكتئاب، وإضعاف الثقة في النفس، والتي بدورها تقلل إلى حد ما من قدرتهم على إدارة الإجهاد، أيضاً هناك عدة ضغوطات تواجه طلبة الجامعات تتعلق باختيار المساقات الدراسية وإدارة الوقت، والمنافسة بين الطلبة، والمشكلات المالية والأسرية، وضغوط الاختبارات، الأمر الذي من شأنه الحد من قدرتهم على إدارة الإجهاد بشكل فعال.

وأيضاً قد تعزى النتيجة إلى أن الطلبة يأتون من مناطق مختلفة إلى الجامعة، فقد يكون للعامل الاجتماعي دور في حدوث مشكلات التواصل الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى حصول الإجهاد، وبالتالي مواجهة صعوبة في إدارته. وأيضاً قد يكون للسلوكات الخاطئة الضارة لدى طلبة الجامعة؛ مثل التدخين وسوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة وعادات النوم السيئة دوراً كبيراً في حدوث الإجهاد لديهم، وصعوبة التكيف معه.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بيرسيل وكيم (Pierseall and Keim, 2007)، اللتين أكدتا على أن (75%) من طلبة الكليات في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من مستوى إجهاد متوسط.

الجدول (4)

مقدار ما يفسره متغير إدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك

المتغير	المعامل البائي	درجة التأثير (معامل الانحدار)	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
إدارة الإجهاد النفسي المدرك	-0.417	0.405	14.99	0.000

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) مقدار مساهمة متغير إدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث يلاحظ أنه كان ذا تأثير إيجابي بخفض مستوى قلق المستقبل - تأثير سلبي مع مستوى قلق المستقبل، ويلاحظ أن زيادة متغير إدارة الإجهاد النفسي المدرك بمقدار وحدة واحدة معيارية، يقل مستوى قلق المستقبل بمقدار (0.417) من الوحدة المعيارية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن استخدام التقنيات والفنيات المناسبة لإدارة الإجهاد لها فائدة كبيرة في تقليل الإجهاد وتبعاته، كما أن إدارة الإجهاد له قدرة على تحسين الضغوط المتصورة بشكل متواصل والسيطرة على الإجهاد في نهاية المطاف. واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة تيرمان وإيميلكامب وساندرمان (Timmerman, Emmelkamp & Sanderman, 1990) في أن التدريب على إدارة الإجهاد من شأنه خفض مستويات القلق وقلق المتاعب اليومية وزيادة القدرة على اتخاذ القرارات.

ويمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى أن إدارة الإجهاد النفسي يؤدي إلى خفض الآثار السلبية للأداء الأكاديمي للطالب من خلال السيطرة على المكون المعرفي الذي يُعد النشاط العقلي الذي يدور حوله موقف الاختبار، وآثاره المستقبلية المحتملة على الفرد، وما يتبعه من عواقب التفكير بالفشل وانعدام الثقة في قدرة الفرد على النجاح والانجاز، فيؤدي بالطالب إلى التوتر والتخوف تجاه المستقبل وقد يرافقه أعراض جسدية مثل الخفقان والتعرق.

أيضاً قد يسهم إدارة الإجهاد النفسي في تقليل العبء الملقى على عاتق الطالب، هذا العبء الدراسي الذي يؤدي بالطالب إلى القلق من تراكم أعباء المواد الدراسية، وتراكم المعلومات في المواد الدراسية، فيسهم إدارة الإجهاد في تعليم الطلبة استخدام استراتيجيات إدارة الوقت وتطوير عادات دراسية تسهم في إدارة وتعزيز تصورات الطلبة حول مفاهيم الدراسة.

وعلى الرغم من التحديات التي تواجه طلبة الجامعة حول قلق المستقبل، إلا أن الاستراتيجيات المحتملة للتغلب على القلق تتجاوز التشخيص للوصول إلى إدارة الإجهاد الذي يعرف على أنه زيادة قدرة الفرد على الحفاظ على الرفاهية النفسية والجسدية في مواجهة الإجهاد وقلق المستقبل.

وتعتبر نتيجة الدراسة نتيجة منطقية، حيث إن تقنيات إدارة الإجهاد تشمل على جزئين أساسيين: وهما إدارة الإجهاد وبناء المرونة، فمن خلال الاستراتيجيات المستخدمة في إدارة الإجهاد وتمثل في استراتيجيات اليقظة وإدارة الإجهاد؛ مثل فنيات العلاج المعرفي السلوكي كتقنيات التنفس والاسترخاء وتمارين تعزيز الوعي بالضغوطات، ووضع أهداف محددة وواقعية ومرغوبة وقابلة للقياس والتخطيط الفعال للتعامل مع العوائق الأخرى،

لطلبة الجامعة؛ مثل: الاختبارات والأمور المالية والأسرية، والخوف من الفشل الدراسي، وقد تكون من المصادر المولدة لقلق المستقبل هو القلق من الحصول على فرصة عمل بعد التخرج، وذلك في ضوء تزايد أعداد البطالة، أو عدم تلبية تخصصهم الدراسي لمتطلبات سوق العمل، أيضاً قد يكون لعوامل الشخصية مثل العمر، والجنس، ومستوى الدخل، ومكان الإقامة، وغيرها من العوامل الأخرى مصدراً لقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، أيضاً من الممكن أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بسبب الخوف من حدوث تغييرات غير مرغوب بها في المستقبل؛ مثل حدوث مجموعة من التهديدات الجسدية كالمرض والحوادث، أو تهديدات عاطفية مثل فقدان أحد أفراد الأسرة.

وقد يرجع سبب قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بسبب اختيار التخصص، وهو القرار الذي يعد واحداً من أهم القرارات التي يتخذها الفرد خلال حياته كون هذا الاختيار هو الأساس الذي سيبني عليه أهداف حياتهم الأخرى، فيتبعه اختيار الوظيفة المناسبة والاستمرار فيها، أو تركها في حال كان القرار خاطئاً.

وقد يكون مصدر قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة هي الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام، حيث إن لهم دور مهم وكبير في نقل الأفكار والمفاهيم والمواقف للفرد منذ صغره، كما قد يكون وجود قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بسبب الأفكار السلبية وغير العقلانية حول مستقبلهم، وشعور الطلبة بضعف الكفاءة الذاتية وضعف الثقة بالنفس تجاه التعامل مع الأحداث والقضايا المستجدة.

ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن السؤال الثالث؛ استخدمت معادلة الانحدار المعياري، وذلك على اعتبار أن قلق المستقبل متغير تابع، في حين أن إدارة الإجهاد النفسي المدرك متغير مستقل، والجدول (3) يبين النتيجة النهائية للنموذج النهائي لمخرجات تحليل الانحدار المعياري.

الجدول (3)

خلاصة نتائج تحليل الانحدار المعياري للتنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الإجهاد النفسي المدرك

المتغير	قيمة الانحدار	معامل التحديد	درجة الحرية	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة (α)
إدارة الإجهاد النفسي المدرك	0.561	0.304	1084	102.56	0.000

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) وجود أثر دال إحصائياً لمساهمة إدارة الإجهاد النفسي المدرك في التنبؤ بخفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، وبالتالي وجود قدرة تنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل، حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (102.56). وللكشف عن مقدار ما يفسره متغير إدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل، تم حساب المعامل البائي، ودرجة التأثير (معامل الانحدار)، وقيمة (ت) المحسوبة، كما هو مبين في الجدول (4).

ويعزى ذلك إلى أنه قد يكون الإجهاد هو السبب المباشر لحدوث قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وقد يساهم بشكل غير مباشر في تطوير سلوكيات مختلفة مثل التدخين وتعاطي المخدرات أو الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي من شأنه زيادة قلق المستقبل، لذا فإنه ينظر إلى إدارة الإجهاد النفسي على أنه نهج شامل للوقوف على أسباب الحياة المجهدة وتأثيرها الضار على الصحة النفسية وبالتالي التقليل منها.

من الممكن أن يكون لقدرة الأفراد على إدارة الإجهاد النفسي والتعامل مع انفعالاتهم دوراً مهماً في خفض قلق المستقبل، وتحمل الضغوطات المستقبلية والتعافي من الأحداث المجهدة، وذلك ما أشار إليه ويليمز وجرينبيرج (Williams & Greenberg, 2014).

وترى الباحثة أن التدريب على إدارة الإجهاد يهدف إلى تقليل التوتر والحد منه وتعزيز القيم الروحية وتقليل التفكير الاجتراري، وقلق السمات، بالإضافة إلى زيادة التعاطف مع الذات وهذا من شأنه خفض قلق المستقبل. وهذا ما أكدته كل من تشيسا وسيريت (Chiesa & Serrett, 2009).

إن الطلبة الذين يمتلكون القدرة على إدارة الإجهاد النفسي يمتلكون قدرة فائقة على التعامل مع الظروف والسيئات المختلفة بمهارة، وذلك لأن إدارة الإجهاد عملية ديناميكية تتشكل من خلال المطالب الظرفية وموارد الشخص لتنمية التأقلم تجاه تنظيم المشاعر السلبية وبالتالي خفض القلق والتوتر. هذا ما أشار إليه فولكمان ولازاروزا (Folkman and Lazaruse, 1980).

إن وجود مستوى مرتفع من إدارة الإجهاد النفسي يزيد من ثقة الطلاب بقدرتهم على ضبط مشاعرهم، والتحكم بها، مما يساهم في زيادة قدرتهم على تحمل المواقف عامة والمواقف الضاغطة التي تعنى بقلق المستقبل.

وتعنى إدارة الإجهاد النفسي بزيادة الرفاهية العاطفية، وبناء القدرة على تحمل الضغوطات المستقبلية، ومن النتائج المترتبة على الحالة الذهنية الايجابية وتغيير نمط الحياة إلى النمط الإيجابي الوعي بجميع أفعال الإجهاد والإلمام بالحالات المولدة له، الأمر الذي يساعد الفرد على التأقلم وتحسين الأداء والشعور بالقدرة على الانجاز (Roy, 2005).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة هيركاوا وياغي ومياتا (Hirokawa, Yagi, & Miyata, 2002)، والتي أكدت على أن إدارة الإجهاد النفسي يعزز مهارات التأقلم الإيجابية والسلبية الأمر الذي من شأنه تقليل قلق المستقبل لدى الأفراد.

وهناك العديد من الاستراتيجيات المعنية بمواجهة الضغوط، والتي من أهمها: التحليل المنطقي للموقف الضاغطة بغية فهمه، والتهدؤ الذهني له ثم إعادة التقييم الايجابي للموقف؛ حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بناؤه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو ثم البحث عن معلومات تتعلق بالموقف الضاغطة والمساعدة من الآخرين ومن مؤسسات المجتمع المحلي نظراً لارتباطها بالموقف الضاغطة، أيضاً من المفيد جداً استخدام أسلوب حل المشكلات (Schafer, 1986).

إن الأساليب والفنيات المعرفية والسلوكية التي يمكن اتباعها في إدارة الإجهاد النفسي تساهم بشكل مباشر في خفض

أما بالنسبة لتمارين بناء المرونة فهي تشمل على إعادة الهيكلة المعرفية؛ مثل التعرف على الحديث السلبي عن النفس وغير العقلاني وتحديد الأفكار غير الواقعية والسلبية وحصرها، واستبدالها بأفكار إيجابية يمكن التحكم بها، بالإضافة إلى التدريب على إعادة تحويل التجربة الحالية إلى تجربة ذات قيمة ومغزى وتحديد المعنى والهدف في مواجهة الشدائد هي تقنيات واستراتيجيات تعزز قدرة الطالب على إدارة الإجهاد، وبالتالي خفض قلق المستقبل.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشته: هل هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين إدارة الإجهاد النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن السؤال الرابع، أُستخرجت قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين تقديرات طلبة جامعة اليرموك عن مقياس إدارة الإجهاد النفسي المدرك، ومقياس قلق المستقبل، كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين تقديرات طلبة جامعة اليرموك عن إدارة الإجهاد النفسي المدرك وقلق المستقبل

قلق المستقبل	إدارة الإجهاد النفسي المدرك
المجال النفسي	معامل الارتباط -0.31
	الدلالة الإحصائية 0.00
المجال الاجتماعي	معامل الارتباط -0.29
	الدلالة الإحصائية 0.00
المجال الصحي	معامل الارتباط -0.27
	الدلالة الإحصائية 0.00
المجال الأسري	معامل الارتباط -0.34
	الدلالة الإحصائية 0.00
المجال الاقتصادي	معامل الارتباط -0.32
	الدلالة الإحصائية 0.01
قلق المستقبل ككل	معامل الارتباط -0.32
	الدلالة الإحصائية 0.00

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل ومستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك ككل، وبين جميع مجالات قلق المستقبل، ومستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك.

بالنظر إلى الجدول (5) نلاحظ وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل ومستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك ككل وبين جميع مجالات قلق المستقبل، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.32) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)

- المصرية.
- الشمري، بشرى. (2012). قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسي التي يتعرض لها تدريسي الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 9(35)، 189 - 219
 - عبد المعطي، حسن. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
 - المشيخي، غالب. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة أم القرى، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.
 - المطيري، معصومة. (2014). الصحة النفسية: مفهومها، اضطراباتها. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع والطباعة.
 - مقداد، محمد والمطوع، محمد. (2004). الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعات البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين 5(2)، 253 - 280.
 - المومني، محمد وانعيم، مازن. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الخليل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الأردنية في العلوم التربوية، 9(2)، 173 - 185.

ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية

- Al-Astal, M. (2010). *Emotional Intelligence and its Relationship to Stress Management Skills for Students of Faculties of Education in Gaza Universities*. Unpublished PhD thesis, Islamic University, Gaza, Palestine.
- Al-Amamy, A. (2010). *The relationship of the characteristic of optimism and Aldwin, C. (2007). Stress, coping, and development pessimism to future anxiety for the youth of the Arab community - Denmark - Aalborg City*. Unpublished MA Thesis, Arab Open Academy, Denmark.
- Jasim, B. (1996). *Future Anxiety and the Center for Control and Satisfaction with Life Goals*. Unpublished PhD thesis, College of Arts, University of Baghdad, Iraq.
- Ramadan, N. (2001). *Psychological stress and quality of job satisfaction among secondary school teachers in the First Amman Directorate*. Unpublished PhD thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Saadi, R. & Sheriba, B. (2017). *Future anxiety and its relationship to psychological stress among a sample of Tishreen University students*. Arts and Humanities Series: 2079-3049, 39 (4).
- Shgair, Z. (2005). *A measure of future anxiety*. Cairo: The Egyptian Renaissance Library.
- Al-Shammari, B. (2012). *Future anxiety and its relationship to psychological pressures that university faculty are exposed to*. *Journal of Educational and Psychological Research*, 9 (35), 189-219
- AbdulMuti, H. (2006). *Life pressures and methods of coping with them*. Cairo: Zahraa Al Sharq Library.
- Al-Msheekhy, G. (2009). *Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition among a sample of Taif University students*. Unpublished PhD thesis, Umm Al-Qura University, Madinah, Saudi Arabia.
- Al-Mutairi, M. (2014). *Mental health: its concept, its disorders*. Amman: Hunayn House for Publishing, Distribution and Printing.
- Miqdad, M. & Al-Mutawa, M. (2004). *Psychological stress*,

قلق المستقبل لدى الطلبة، حيث يتعلم ويتقن الطلبة أن هذه الطرق من شأنها أن تساعدهم على التعامل اليومي مع الضغوط والتقليل من آثارها السلبية عليهم سواءً ارتبطت بالإجهاد النفسي أم بقلق المستقبل.

التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، وفي ضوء مناقشة النتائج، توصي الباحثة بما يلي:

1. بما أن مستوى إدارة الإجهاد النفسي المدرك جاء متوسطاً فانني أوصي بإنشاء مراكز إرشاد في الجامعات متخصصة بالمشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة مثل التوتر والإجهاد وإدارة الوقت، وخلق الوعي لدى طلبة الجامعات فيما يتعلق بالمشكلات الأكاديمية والعاطفية وغيرها كمتنبئ بحدوث الإجهاد النفسي لدى طلبة الجامعات وغيرها من الاضطرابات ، حيث تُعنى بتقديم الاستشارة كمدخل مبكر.
2. بما أن مستوى قلق المستقبل جاء متوسطاً لدى طلبة الجامعة توصي الباحثة بضرورة استهداف طلاب الجامعة بالخدمة النفسية من أجل التقليل من الأفكار اللاعقلانية حول المستقبل، وتعزيز فعاليتهم في التعامل مع القضايا والاحداث المستقبلية.
3. إجراء دراسات مسحية لتحديد المشكلات النفسية لدى طلبة الجامعات بدقة والاحاطة بها في وقت مبكر كمدخل وقائي قبل تفاقمها وتطورها.

بما أن نتائج هذه الدراسة أثبتت فعالية إدارة الإجهاد النفسي في خفض قلق المستقبل فانني أوصي بعمل ورشات عمل منتظمة للطلبة حول إدارة الإجهاد والقلق، وإدارة الوقت، وغيرها من المواضيع التي تعنى بالصحة النفسية لطلبة الجامعات .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- الأسطل، مصطفى. (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الأمامي، عباس. (2010). علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية - الدنمارك - مدينة البورك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.
- جاسم، باسم. (1996). قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- رمضان، نعمت. (2001). الضغوط النفسية وجودة الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- سعدي، ريماء وشريه، بشرى. (2017). قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من طلبة جامعة تشرين. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية 39(4) - 2079 - ISSN.
- شقير، زينب. (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة

- of Education and Practice, 7(15), 54-65.
- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9(2), 139-164.
 - Hirokawa, K., Yagi, A. & Miyata, Y. O. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 113-123.
 - Janis, I. (2016). *Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients*. Academic Press.
 - Jones, P., Park, S. & Lefevor, G. (2018). Contemporary college student anxiety: The role of academic distress, financial stress, and support. *Journal of College Counseling*, 21(3), 252-264.
 - Kadapatti, M. & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 17
 - Kang, D. & Fox, C. (2001). Th1 and Th2 cytokine responses to academic stress. *Research in nursing & health*, 24(4), 245-257.
 - Kaya, S. & Avci, R. (2016). Effects of Cognitive-Behavioral-Theory-Based Skill-Training on University Students' Future Anxiety and Trait Anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298.
 - Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
 - Lazarus, R. DeLongis, A., Folkman, S. & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures.
 - Moss, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 3-28.
 - Niemi, P. & Vainiomäki, P. (1999). Medical students' academic distress, coping, and achievement strategies during the preclinical years. *Teaching and learning in medicine*, 11(3), 125-134.
 - Pierceall, E. & Keim, M. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703-712.
 - Renaud, J. (1990). *Guide anti-stress*. Marabout.
 - Salo, K. (1995). Teacher's stress Processes: how can they be explained?. *Journal of Curriculum Studies*, 39(3), 205-222.
 - Seley, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation syndrome and the diseases of adaption*. Acta Inc, Montreal, Canada.
 - Seley, S. (1938). The gastro pump. *American Journal of Digestive Diseases*, 5(6), 360-361.
 - Selye, H. (1993). History of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (p. 7-17). Free Press ... Goldberger, Leo (Ed);
 - Selye, H. (1974). *Stress sans détresse*. Lippincott.
 - coping strategies, and mental health among a sample of Bahraini female students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, College of Education, University of Bahrain*, 5 (2), 253-280.
 - Al-Momani, M. & Anaim, M. (2013). Future anxiety among students of community colleges in the Hebron area in light of some variables. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 9 (2), 173-185.
- ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية**
- Aldwin, C. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press
 - Al-Shagawi, M, Ahmad, R., Naqvi, A. & Ahmad, N. (2017). Determinants of academic stress and stress-related self-medication practice among undergraduate male pharmacy and medical students of a tertiary educational institution in Saudi Arabia. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 16(12), 2997-3003.
 - American Heritage Dictionary (Ed.). (2007). *The American heritage medical dictionary*. Houghton Mifflin Harcourt.
 - Benton, S., Robertson, J., Tseng, W., Newton, F. & Benton, S. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional psychology: Research and practice*, 34(1), 66.
 - Burešová, I. & Demlová, T. (2016). Coping strategies preferred by adolescents when managing stress in sport.
 - Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
 - Chowdhury, R., Mukherjee, A., Mitra, K., Naskar, S., Karmakar, P. R., & Lahiri, S. K. (2017). Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. *Indian journal of public health*, 61(1), 55.
 - Cohen, S. (1986). Contrasting the Hassles Scale and the Perceived Stress Scale: Who's really measuring appraised stress?
 - Cohen, S., Kessler, R. & Gordon, L. (Eds.). (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press on Demand.
 - Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
 - Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
 - Folkman, S. (2010). 22 *Stress, Health, and Coping: Synthesis, Commentary, and Future Directions*. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 453.
 - Freeston, M. & Meares, K. (2015). *Overcoming Worry and Generalized Anxiety Disorder: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
 - Hammad, M. (2016). Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal*

- Selye, H. (1994). *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippencott.
- Shankar, N. & Park, C. (2016). *Effects of stress on students' physical and mental health and academic success*. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9.
- Sood, S., Bakhshi, A. & Devi, P. (2013). *An assessment of perceived stress, resilience and mental health of adolescents living in border areas*. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1-4.
- Stafford Brown, J. & Pakenham, K. I. (2012). *The effectiveness of an ACT informed intervention for managing stress and improving therapist qualities in clinical psychology trainees*. *Journal of clinical psychology*, 68(6), 592-513.
- Timmerman, I., Emmelkamp, P. & Sanderman, R. (1998). *The effects of a stress-management training program in individuals at risk in the community at large*. *Behaviour research and therapy*, 36(9), 863-875.
- Volpe, J. (2000). *A guide to effective stress management*. *LAW AND ORDER-WILMETTE-*, 48(10), 183-188.
- Wang, C., Chan, C., Ho, R., Chan, J., Ng, S. & Chan, C. (2014). *Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14(1), 8.
- Zaleski, Z. (1996). *Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research*. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.