

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....
رقم التسجيل: 1335078697

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: إرشاد وتوجيه
بعنوان:

الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المستقبل المهني

لدى طلبة العلوم السياسية

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إعداد الطالبة:

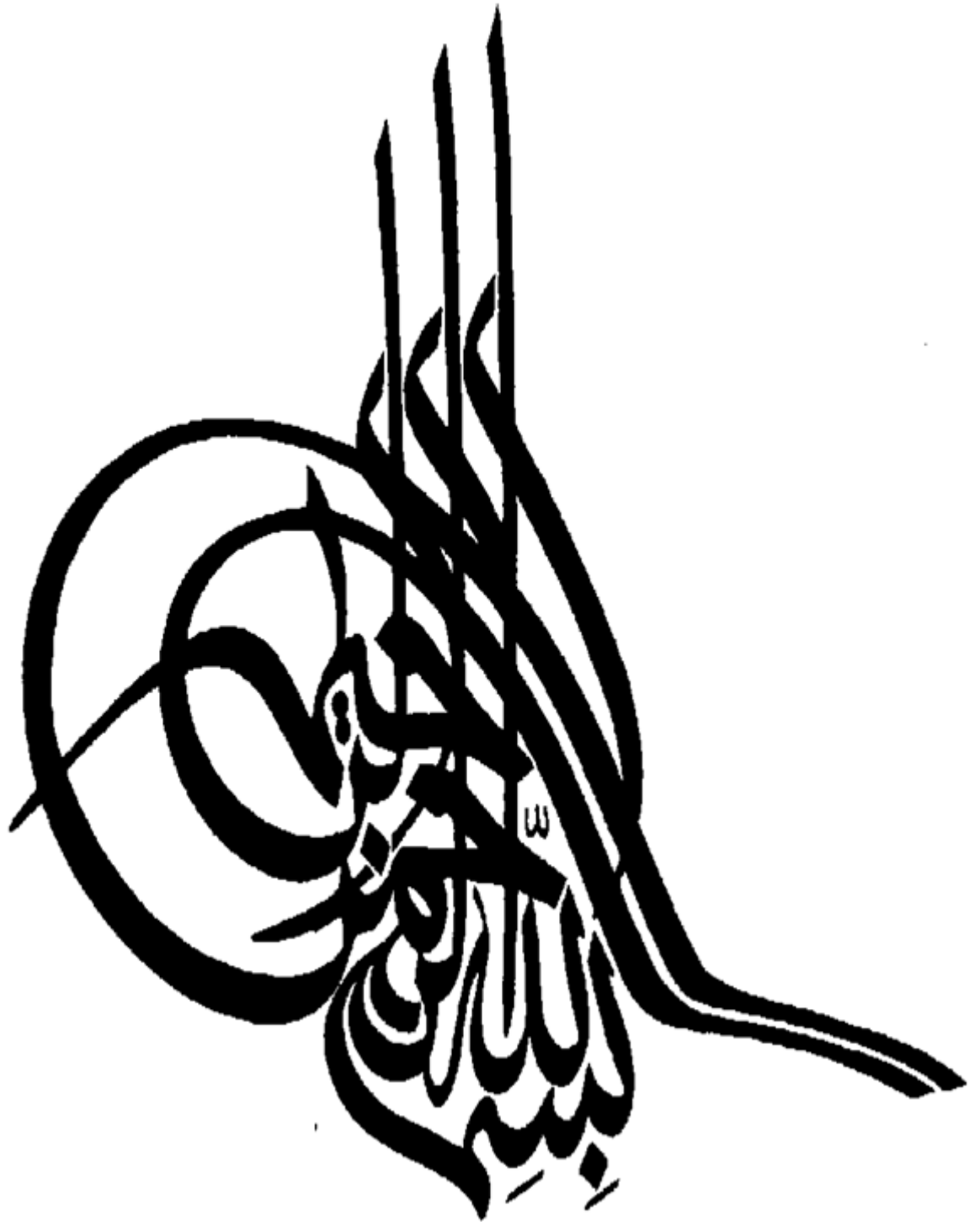
مروى زقيليش

تاريخ المناقشة: 2019/06/22

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

ناصر باي اعمر	الرتبة: أستاذ محاضر	جامعة المسيلة	رئيسيا
عبد المالك مكفس	الرتبة: أستاذ محاضر	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
أسماء خرخاش	الرتبة: أستاذ محاضر	جامعة المسيلة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2019/2018



** شكر وتقدير **

الحمد لله الذي يسّر لنا درب الدراسة ووفقنا فيه وبعد:
نشك المولى عز وجل الذي أتم علينا نعمه ومنحنا القدرة
والصبر على إجاز هذا العمل المتواضع
وخالص الشكر إلى المشرف على هذا العمل الأستاذ الدكتور
مكف عبد المالك على نصائحه القيمة وتوجيهاته الصائبة
وإلى كل من ختمهم وتقديرهم أساتذتنا الكرام من الأبتدائي
إلى الطور الجامعي

إلى كل هؤلاء شكر الكرم



فهرس المحتويات

شكر وعرّفان

فهرس المحتويات

ملخص

أ

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 6 | 1-الإشكالية |
| 8 | 2- فرضيات الدراسة |
| 9 | 3- أهمية الدراسة |
| 9 | 4- أهداف الدراسة |
| 10 | 5- أسباب اختيار الموضوع |
| 10 | 6- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة |
| 12 | 7- الدراسات السابقة |

الفصل الثاني: الثقة بالنفس

- | | |
|----|----------------------------------|
| 19 | تمهيد |
| 20 | 1- تعريف الثقة بالنفس |
| 22 | 2- أهمية الثقة بالنفس |
| 24 | 3- مظاهر الثقة بالنفس |
| 25 | 4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس |
| 27 | 5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس |
| 31 | 6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس |
| 32 | 7- معوقات نمو الثقة بالنفس |
| 36 | 8- تنمية مستوى الثقة بالنفس |

37	9- ثمرات الثقة بالنفس على الفرد
37	10- سبل رفع الثقة بالنفس
40	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني

42	تمهيد
43	1- مفهوم قلق المستقبل المهني
46	2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني
48	3- أسباب وعوامل قلق المستقبل المهني
50	4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني
51	5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني
53	6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني
54	7- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني
57	8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
63	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

66	1- منهج الدراسة
66	2- حدود الدراسة
67	3- عينة الدراسة
70	4- أدوات الدراسة
80	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
81	خلاصة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

- 83 1- عرض وتفسير ومناقشة النتائج
- 85 1-1- عرض نتائج الفرضية العامة
- 86 1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الأولى
- 87 1-3- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثانية
- 88 1-4- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثالثة
- 90 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
- 90 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 91 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 92 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 93 2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة
- 94 استنتاج عام
- 95 خلاصة عامة
- 96 مقترحات الدراسة
- قائمة المراجع
- قائمة الملاحق

المخلص:

- هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية ، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو التالي:
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.
 - وقد شملت عينة الدراسة (64) طالب وطالبة، وتم تطبيق مقاييس (الثقة بالنفس لفريخ العنزي (2000)، وقلق المستقبل المهني المعد من طرف الطالب يونس بن حسين)، وقد تم إتباع المنهج الوصفي في معالجة البيانات، ثم استخدمنا كل من معامل الارتباط بيرسون .
 - وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة واستخلاص النتائج تم التوصل إلى ما يلي:
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني والثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.
 - مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية متوسط.
 - درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم العلوم السياسية متوسط.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة الطورين (ليسانس/ ماستر).
- الكلمات المفتاحية:** قلق المستقبل – الثقة بالنفس – طلبة العلوم السياسية

Résumé :

L'étude visait à révéler la nature de la relation entre la confiance en soi et la préoccupation de l'avenir professionnel des étudiants en sciences politiques. Le problème général était formulé comme suit:

- Existe-t-il une corrélation significative entre l'anxiété professionnelle future et le niveau de confiance en soi des étudiants en sciences politiques?

L'échantillon de l'étude comprenait 64 étudiants et les mesures de confiance en soi de Farih Al-Anzi (2000) et l'anxiété professionnelle pour l'avenir préparée par l'étudiant Yunus Bin Hussein ont été appliquées. L'approche descriptive a été suivie dans le traitement des données. .

Après avoir appliqué les outils utilisés et tiré les conclusions, les objectifs suivants ont été atteints:

- Il existe une corrélation négative entre l'anxiété professionnelle future et la confiance en soi des étudiants en sciences politiques.

- Le niveau de confiance en soi des étudiants en sciences politiques est moyen.

- Le degré de préoccupation de l'avenir professionnel parmi les étudiants du département de science politique est moyen.

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans le degré d'anxiété de l'avenir professionnel chez les étudiants des deux étapes (licence / master).

Mots clé : Préoccupation future - confiance en soi - étudiants en sciences politiques

مقدمة

مقدمة:

الحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغط النفسية والحروب والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان، ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات قلق المستقبل حيث أن درجة القلق تختلف من فرد لآخر بشأن المستقبل خاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث لذلك أصبح الإنسان في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه.

وطلبة الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيحملون مسؤولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبئ لهم ،فقد أثبتت الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة على تكوين أسرة ، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد، فهو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة و يتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة كما يتميز بإحساس بمزيج من الرهبة من المستقبل بدون داع معين للخوف، مع خوف مزمن بدرجة خفيفة. (الدسوقي: 1988، 23)

وبما أن الفرد يسعى إلى الوصول إلى حياة سعيدة بلا هموم فلا بد أن تتعرضه بعض الصعوبات والعراقيل التي تحول ضد وصوله إلى ما يريده فتغير مجرى حياته بالاتجاه السلبي كان أم الايجابي ، ومن بين العراقيل التي يتعرض لها هي المستقبل المهني المجهول الذي يكون هاجسا كبيرا خاصة لدى الطالب الجامعي الذي همه الوحيد هو الحصول على مهنة تساعده على مستقبل مريح.

لذلك تعد مهنة المستقبل من الأمور التي يهتم بها الطالب الجامعي الذي يرى أنها تحقق لديه الكثير من المكتسبات المعنوية والمادية ، وتعتبر نهاية المرحلة الجامعية البوابة التي ينتقل منها الطالب من مجال اكتساب المعارف إلى مرحلة أخرى هامة وهي تجسيد الخبرات و المعارف واختبار القدرات وهذا عن طريق المهنة التي سيمتتها كما تبرز أهمية ميل ورغبة الطالب حول المهنة التي يرغب فيها، لذلك فهو يثابر ويسعى كل السعي من

أجل النجاح والتوفيق وحصوله واختياره المهنة التي تتناسب مع رغبته وميله، فالطالب الجامعي يقوم بإشباع حاجاته النفسية والمهنية من خلال هذه المهنة التي يختارها.

ويرجع هذا النوع من القلق الذي قد يعاني منه طلبة العلوم السياسية لعدة عوامل منها: عوامل اقتصادية واجتماعية وثقافية حيث أن الطالب الجامعي في الجزائر يعاني من مشكلة البطالة وعدم توفر مناصب الشغل، ومما يسبب القلق للطالب الجامعي بصفة عامة وطالب العلوم السياسية بصفة خاصة كونهم لديهم مستقبل مجهول نوعا ما بعد التخرج نظرا للقرارات الوزارية التي نصت على تقليص عدد المتكويين في تخصصات العلوم السياسية، وهذا أكثر شيء يقلق الطالب بعد تخرجه ويجعله محل تفكير في مستقبله، أي متشائما وقلق على مستقبله فبالتي تؤثر على صحته النفسية، والصحة النفسية تستلزم شرطا أساسيا للثقة بالنفس، فالشخص السليم نفسيا يتصف بالثقة بالنفس ، بينما يتصف الشخص المريض نفسيا بضعف الثقة بالنفس، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس والصحة النفسية، كما أن الثقة بالنفس دليل على التوافق الحسن والسوي والمرتبطة بالصحة النفسية والأداء والأصالة والواقعية في التفكير والشعور بالكفاءة والنشاط والقدرة على تحمل الأزمات.

وتشير (مريم سليم: 2003، 30) إلى أن نتائج الدراسات دلت على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجياته، كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي ، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية.

فالثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد لشخصية الإنسان وهي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، وكما هو على حقيقته، فإن رأي الشخص لنفسه، أو شعر بذاته أكثر من حقيقته وأكثر مما يراه الناس أصابه الشعور بالعظمة وما يصاحبه من غرور وتعالى، وإن رأي الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقة أصابه الشعور بالنقص والدونية وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس إذن فضيلة تقع وسطا ما بين طرفين

نقطتين من الرذائل، هما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص، وهي إحدى مظاهر الصحة النفسية، تجعل من الشخص فردا قوي الطموح والإرادة، مستقبلي التفكير، حر الاختيار. (شراب: 2013، 2)

ويمكن القول أن قلق المستقبل المهني قد يؤثر على مستوى طموح الطالب ويعطله عن بلوغ أهدافه، وفي إشباع احتياجاته لتحقيق وتأكيد الذات وهذا كله يؤدي إلى سوء تقديره لذاته والذي يرتبط بشكل كبير بالنقص والإحساس بالضعف وتدني ثقته بنفسه وبالتالي فإن الثقة بالنفس من العوامل المهمة التي قد تؤثر بطريقة فعالة في مواجهة القلق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

بعد القرارات الوزارية التي نصت بتقليص عدد المتكويين في تخصصات العلوم السياسية، وبالنظر إلى عالم الشغل الذي يتطلب عينة محدودة من الشهادات، وهذا ما يتجلى في إعلانات التوظيف في شتى القطاعات لاسيما قطاع التربية التي يستحوذ على حصة الأسد في مخطط التوظيف في الدولة، حيث أن خريجو العلوم السياسية غير معنيين بالمشاركة في المسابقات الوطنية الخاصة بالتوظيف في قطاع التربية والتعليم وباقي عروض التوظيف في القطاع العام ، حيث يعتبر هذا التخصص غير مدرج في مختلف عروض التوظيف المعلن عنها، والأمر ربما أشد وطأة في القطاع الخاص بالنسبة للطامحين في العمل بشهادة مماثلة، أين يتملص أرباب العمل عن التوظيف بمجرد علمهم طبيعة التخصص، وهي الحقيقة التي يصطدم بها معظم الحاملين لشهادة العلوم السياسية بعد التخرج والبدء في رحلة البحث عن وظيفة كمن يبحث عن إبرة في وسط كومة من القش.

وهو الأمر الذي يجعل طلبة العلوم السياسية يقلقون تجاه مستقبلهم المهني فالتفكير والانشغال والخوف من المستقبل يعد من أهم الأمور التي تقلق و تؤرق الكثير من الأفراد في هذا العصر وخاصة الشباب من الطلبة الجامعيين حيث تؤكد حنان العناني (2000) على أن التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، ويساعد في ذلك خبراته الماضية المؤلمة، والأفكار المتبناة وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته، وإيجاد معنى لوجوده.(العناني، 2000، 12).

يعد الطالب الجامعي فرد من هاته الفئة، وطالب العلوم السياسية خاصة، وبتزايد قلق الطالب بسبب الخوف من الفشل في الحصول على مهنة العديد من الأسئلة مثل:
ما الذي تمنحه مسيرتي التعليمية؟ هل سيمكنني هذا التخصص من الحصول على فرصة عمل مناسبة؟

إن مهنة المستقبل من أهم ما يشغل تفكير الطالب العلوم السياسية خاصة الطلبة المقبلين على التخرج، الذين هم في طور التحضير للدخول إلى عالم الشغل بعد مسيرة دراسية متنوعة، فقد أصبحت المهنة اليوم تشكل أهمية كبيرة بالنسبة له، فهي تحدد لصاحبها فرض اندماجه وتكوين علاقات وتفاعلات في المجتمع مع الآخرين، كما تحدد وضعه الاجتماعي والاقتصادي وتؤثر في مجمل جوانب حياته.

فالتفكير المستمر في مهنة المستقبل قد يصبح هاجسا مقلقا بالنسبة للطلاب الجامعي فهو يفكر في مستقبله عموما ومستقبله المهني خصوصا ، ويتخوف مما يخبئه له المستقبل. وقد أكدت بعد الدراسات أن معظم الطلبة الجامعيين لديهم ترقب وخوف من المستقبل وخاصة مما يتعلق بالمستقبل المهني من بينها دراسة العكاشي (2000) التي تؤكد أن القلق بأنواعه يعد من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا في عصرنا الحالي فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات نفسية متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة أدى إلى تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته الحياتية تنوعها وصعوبة التنبؤ بمستقبله. (العكاشي، 2000، 64).

وان مساعدة الطالب على تحقيق الأهداف التي ينشدها تعد أحد أهداف الإرشاد التربوي والنفسي وهذا لن يتم ما لم يكن الطالب يملك ثقة بنفسه تساعده على تحقيق الأهداف فالطالب الواثق بنفسه يحدد أهدافا ثابتة وواقعية ومن ثم يبحث هذه الأهداف أما الطالب غير الواثق بنفسه والقلق فيختار أهدافا غير واقعية ، وتكون أما عالية أو منخفضة جدا. (السيد، 1957، 375)

وبفضل الثقة بالنفس يشعر الطالب براحة البال والطمأنينة في عيشة الفرد وفي لقاءاته مع الآخرين، ويعيش حياة هادئة ومستقرة مع أسرته وأصدقائه كما أن للثقة بالنفس أهمية خاصة كونها تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينتابه في حياته وتجعله متبصرا بمقدرته الخاصة مدركا واقع إمكانياته، فيضع نفسه في موضعها لأنه يعرف قدر نفسه. (الهاشمي، 1982، 279)

كما أن الثقة بالنفس هي إحدى مصادر الصحة النفسية لأن معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد مثل احترام الذات والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والاستقلال الذاتي وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس (الإمام، 1984، 113).

ومما سبق يتضح أن هناك ما يؤرق الطلاب ويؤثر على صحتهم النفسية ويجد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم ويزيد من قلق المستقبل المهني لديهم. ومن هذا سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة التي تربط بين قلق المستقبل المهني من جهة ومستوى الثقة بالنفس من جهة أخرى ، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات الدراسة في العناصر التالي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية؟
 - ما درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- 2- فرضيات الدراسة:

فرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني.
- مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية منخفض.
- درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر).

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي نحن بصدد دراسته حيث أنها تسعى لدراسة مساهمة الثقة بالنفس في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية كعينة من طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

3-1- الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة مفهومان من المفاهيم ذات الأهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهما الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني، حيث أن الثقة بالنفس تساعد الفرد أو الطالب الجامعي على تحقيق الصحة النفسية ، أما قلق المستقبل المهني فيعتبر من أهم المفاهيم التي أخذت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة وكذلك أهمية عينة الدراسة والتي تتمثل في طلبة العلوم السياسية حيث يعتبر تخصص العلوم السياسية تخصص 'نخبوي' كونه يجعل من الطالب إنسانا وفكر متفتح على الآخر لا يأخذ كل ما يتلقاه هكذا بل ينظر إليه بعين الناقد والمحلل، لكن الواقع ابعده من أن يكون بهذه البساطة حيث أن الوضعية الصعبة التي آل إليها هذا التخصص بالذات تستحق فعلا التوقف عندها.

3-2- الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم الثقة بالنفس ومدى قدرتها على التنبؤ بقلق المستقبل المهني للفئة الحساسة والهامة وهم طلبة الجامعة وخصوصا طلبة العلوم السياسية.

4- أهداف الدراسة:

إن وراء كل دراسة يقوم بها الباحث هدف يسعى إلى الوصول إليه وهذا ما يثبت اهتمام الباحث بالقيام بهذه الدراسة ومنه تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية.

- التعرف على مساهمة الثقة بالنفس في تفسير قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية.

- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني)

- التعرف على الفروق في كل من السن - المستوى (الطور) - التخصص

5- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع استنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:

- رغبتني الشخصية لاختيار هذا الموضوع

- اطلاعي على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية متغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على حياة طلبة العلوم السياسية.

- أهمية عينة الدراسة خاصة بعد تقليص عدد أقسام تخصص العلوم السياسية بسبب عزوف الطلبة عن التسجيل في هذا التخصص مما لفت انتباهي.

6- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم النظرية، همزة وصل بين النظرية والواقع وهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتوضح أهميته في البحث العلمي من واقع قد لا يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح، ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية كمل يلي:

6-1- قلق المستقبل:

يعرف كل من سهيلة عباس وحسين علي (1991) قلق المستقبل المهني بأنه يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية (سارة بكار ، 2013 ، ص88).

أما بالنسبة للدراسة الحالية فقلق المستقبل المهني هو حالة من عدم الارتياح والشعور بالخوف مما قد يحمله المستقبل المجهول فيما يتعلق بالجانب المهني وقلق الأفراد من عدم

تحقيق طموحاتهم المهنية في المستقبل أو عدم حصولهم على فرص عمل، ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس قلق المستقبل المهني.

6-2- مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس ويرجع ذلك إلى أن مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح متفق عليه من قبل الباحثين.

فيطلق عليه بعض الباحثين تقدير الذات، والبعض الآخر السلوك التوكيدي، ومن بين التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

تعريف شروجر للثقة بالنفس بانها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة (محمد عادل، عبد الله، 2000، ص197).

ويعرفها فريخ العنزي على أنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة (فريخ العنزي 2001، 51)

يمكن القول من خلال التعاريف السابقة أن الثقة بالنفس هي سمة مكتسبة منذ الصغير تتطور بتطور نمو الفرد، وأنها سمة هامة تمثل مظهر من مظاهر الصحة النفسية للفرد وفقدانها أو نقصانها يؤدي بالفرد إلى سلوكيات انسحابية، وبناء عليه فإن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد الاعتماد على نفسه لاتخاذ القرار ومدركا لكفاءته ومهارته النفسية والاجتماعية والدراسية، وتقاس إجرائيا بالدرجة الأولى التي يحصل عليها الطالب نتيجة استجابته للمقياس.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل المهني:

دراسة جاسم (1996):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة قام الباحث ببناء ثلاثة مقاييس لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة وتألفت عينة البحث من 125 من الذكور ومن خريجي الكليات في المدينة بغداد، ثم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني ومربع كاي ومعادلة سييرمان بواون وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل إذ أن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري ومركز السيطرة لديهم خارجي كما أشارت النتائج إلى هناك رضا عن أهداف الحياة.

دراسة الصرايرة والحجايا (2008):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق على المستقبل المهني، والرضا عن الدراسة، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، والجنس، لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة التقنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (3052) طالبا وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مؤشر للقلق على المستقبل المهني بشكل عام وأن من أهم الأسباب المؤدية إليه هو: صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة ووجود أعداد من الخريجين، تفشي ظاهرة الواسطية والمحسوبية كما أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع والرضا المنخفض على مقياس القلق على المستقبل المهني، لصالح الرضا المنخفض، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة على مقياس القلق على المستقبل المهني، تعزى لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي، والتفاعل بينهما

دراسة سويد (2012):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة النفسية ومتغيرات قلق المستقبل المهني والقيم لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين والسعوديين، وتكونت عينة

الدراسة من (560) طالبا وطالبة موزعين وفقا للجنسية إلى (294) من طلاب الجامعة المصريين و (266) من طلاب الجامعة السعوديين، وأظهرت النتائج الدراسية أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين متوسطات درجات طلاب عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق في قلق المستقبل المهني لصالح العتبة المصرية

دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016):

هدفت الدراسة إلى التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة، وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى، وقد تكونت عينة الدراسة من 210 طالب وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي، بكلية التربية بجامعة الأقصى، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغير الرضا عن الدراسة منبأ نفسيا لقلق المستقبل المهني، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود دالة بين الجنسين بمجال الأدوار العامة لقسم علم النفس لصالح الإناث وجودة ببرامج اختصاص الإرشاد النفسي لصالح الذكور في حين لا توجد فروق دالة بين الجنسين في باقي مجالات القياس والدرجة الكلية للقياس ووجود فروق دالة بين الجنسين في مجال أهداف الأداء الأحجام لصالح الذكور بينما لا توجد فروق دالة بين الجنسين في باقي مجالات المقياس، وعدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للمقياس قلق المستقبل المهني

7-2- الدراسات الخاصة بالثقة بالنفس:

-فريح عويد العنزي (1999):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وتكونت العينة من 418 طالب وطالبة في المرحلة الجامعية بالكويت، فتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس وقائمة مراجعة الأعراض واستخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساط، التفتح، الطيبة، يقظة الضمير)، وكانت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس سمة على درجة كبيرة من الأهمية، وقد حصل الذكور فيها على متوسط أعلى من الإناث

بينما حصل الإناث على درجات أعلى من قائمة الأعراض والعوامل الخمسة، كما أظهرت الدراسة ارتباطات سلبية بين الثقة بالنفس والمقاييس الفرعية لقائمة مراجعة الأعراض، وكذلك بين الثقة بالنفس وبين كل من (الانبساط، التفتح، الطيبة، يقظة الضمير)، في عينة الذكور، في حين تبين نتائج عينة الإناث ارتباط جوهري موجب بين الثقة بالنفس وكل من (الانبساط، التفتح، الطيبة).

-الركابي(2000):

هدفت إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بالطموح، وهل هناك فروق تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)، وتكونت العينة من 277 طالب من طلاب كلية التربية وتم إعداد أداة لقياس الثقة بالنفس، عولجت البيانات باستخدام اختبارات وتحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفردي وأن هناك فروق لصالح الذكور ولم تظهر فروقا تبعاً لمتغير (التخصص ، السنة الدراسية)، (الركابي، 2000، ص 125).

جودة 2007:

قامت بإجراء دراسة هدفها الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى وكذلك التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس والتي تعزى للنوع ذكر أنثى، وقد بلغت عينة الدراسة 231 طالب وطالبة منهم 146 طالبة، وكانت الأدوار المستخدمة عبارة عن قياس الذكاء الانفعالي من إعداد عبدة وعثمان، 2002، ومقياس السعادة ارجايل ومارتن 1995، تعريب عبد الخالق، مقياس الثقة بالنفس شروجر تعريب محمد 2002، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي 40.76% ومستوى السعادة 63.16% ومستوى الثقة بالنفس 62.34% كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع (سمية 2009 ص 84).

منال بنت محمد بن عمر السقاف (2008):

قامت بدراسة هدفها التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، وتكونت عينة الدراسة من 927 طال وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى من المنتظمين في الدراسة، وهم في مرحلة البكالوريا من التخصصات العلمي والأدبي، وقد استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس من إعداد (تشرودر 1990، ترجمة وتغريب محمد 1997) ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد، إعداد وتقنين (الشناوي والدماطي 1993)

ولخصت الدراسة النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستويات كل من الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الثقة تبعاً لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستويات كل من الثقة بالنفس وانفعال الغضب.

التعليق على الدراسات السابقة:**- من حيث الأهداف:**

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولناها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات : منها دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) ودراسة السويد (2012) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة النفسية وقلق المستقبل المهني، ودراسة الصابرة والحجايا (2008) اللتان هدفتا إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الرضا عن الدراسة، وأما جاسن (1996) التي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى الرضا عن أهداف الحياة.

أما الدراسات الأخرى فهدفت إلى التعرف على تتغير الثقة بالنفس وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ومن هذه الدراسات: دراسة منال بنت محمد بن عمر السقاف (2008) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، وهدفت دراسة جودة (2007) إلى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، وهدفت دراسة فريح عويدي العنزي (1999) إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية أما دراسة الركابي (2000) هدفت إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بالطموح وهل هناك فروق تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

وستهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني.
- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلا أن معظم الدراسات كانت على الطلبة الجامعيين ومن بين هذه الدراسات نجد: دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) ودراسة سويد (2012) ودراسة الصرايرة والحجايا (2008) ودراسة جاسم (1996) ودراسة فريح العنزي (1999) ودراسة الركابي، دراسة جودة (2007)، ودراسة منال السقاف (2008)

أما بالنسبة لعينة الدراسة الحالية فتكونت من طلبة قسم العلوم السياسية بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

- من حيث المنهج: نجد أن معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي وهو المنهج المعتمد في الدراسة الحالية .

- من حيث الأدوات: تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست زمن إعداد الباحثين فكل اعتمد على أداة تساعده على البحث فيل متغيرات دراسة حسب عينة كل دراسة. أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على مقياس فريح العنزي (2000) للثقة بالنفس ومقياس الطالب بني حسين (2016) قلق المستقبل المهني.

- **التقنيات الإحصائية:** تناولت اغلب الدراسات السابقة معامل الارتباط بيرسون والذي يدل بمقدار العلاقة بين متغيرين كميين، وكذلك نجد بعض الدراسات من اضافت أساليب أخرى كما اختبارات لدلالة الفروق ومعامل الفا كرونباخ وجيتمان لتأكد من ثبات ومعادلة سبيرمان لتأكد من صدق المقياس.

- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل المهني على وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات وذلك بالبحث في الفروق بين المتغيرات فنجد أن دراسة جاسم (1996) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني ، دراسة السويد (2012) والتي بنيت أنه لا يوجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني، ودراسة الصرايرة والحجايا (2008) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة ذوي الرضا المرتفع والرضا المنخفض على مقياس القلق على المستقبل المهني، دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2016) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق مستقبل المهني.

أما الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس فأغلبها ألت على وجود علاقة بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات وهي: دراسة بين الثقة بالنفس والمقاييس الفرعية وكذلك بين الثقة بالنفس وبين كل من الانبساط- التفتح - الطيبة- اليقظة) للذكور في حين ي بين النتائج عينة الإناث ارتباط جوهري موجب بين الثقة بالنفس و(الانبساط- التفتح- الطيبة) ودراسة الركابي (2000) حيث أظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي، أما دراسة جودة (2007) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والسعادة وال ثقة بالنفس.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس

تمهيد

- 1- تعريف الثقة بالنفس
- 2- أهمية الثقة بالنفس
- 3- مظاهر الثقة بالنفس
- 4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
- 5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس
- 6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
- 7- معوقات نمو الثقة بالنفس
- 8- تنمية مستوى الثقة بالنفس
- 9- ثمرات الثقة بالنفس على الفرد
- 10- سبل رفع الثقة بالنفس

خلاصة الفصل

تمهيد:

كثير منا يعتقد أن لديه ثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط وذلك شيء غير صحيح فإننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نحس أننا نستطيع أن تؤدي عمل بنجاح، فالثقة هي موقع النجاح والإحساس بإمكانية التحسن والوصول إلى الأهداف المرجوة وقد تناولنا في هذا الفصل أولا إلى تعريف الثقة بالنفس وكذلك إلى مظاهر الثقة بالنفس وإلى مظاهر ضعفها، وأين تكمن أهميتها، بالإضافة إلى التعرف على النظريات المفسرة للثقة بالنفس وأهم التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس، وكذلك التعرف على معوقات نموها، وفي الأخير عرض لكيفية تنمية مستوى الثقة بالنفس وثمراتها وبعض القواعد لكسب الثقة بالنفس.

1- تعريف الثقة بالنفس:

1-1- الثقة لغة:

هي مصدر قولك، وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة وكذلك الميثاق، والمواثقة هي المعاهدة وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع الرسول ﷺ ((ليلة العقبة حتى تواتقنا على الإسلام وتحالفنا وتعاهدنا والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يسد الأسير أو الدابة)). (سمية، 2009، 22).

2-1- الثقة اصطلاحاً:

فقد تناولها العديد من الباحثين بتعريفات متعددة ومختلفة ومن بينهم نجد: مصطفى وعبد السميع يعرفانها بأنها "إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام". كما يعرفها الخوجا 'بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة". (عايدة ونجاح، 2009، 08). في حين يرى العنزي (2001) على أن الثقة بالنفس هي " قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي. (أنوار، 2007، 297). ويعرفها يوسف ميخائيل " بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من واقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص.

يعرفها ابن القيم الجوزية بأنها "سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها فكلما قويت تلك الإمارات قويت الثقة بالنفس واستحكمت ولاسيما كثرة التجارب وصدق

الفراسة والفظنة كأنها من الوثائق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

وأضافت أمل المخزومي تعريفًا آخر حيث اعتبرت الثقة بالنفس هي "إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وأنماط ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتكيف الفرد نفسيًا واجتماعيًا، وتعتمد اعتمادًا كليًا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية" (عبد الله، 2013، 15).

وقد عرفت عواد: (2006) الثقة بالنفس على أنها " نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان" (سمية، 2009، 22) ويضيف الباحث يوسف الأقصري أن " الثقة بالنفس تعين اتخاذ المرء مواقف إيجابية في حياته، وتعني أنه مؤمن تمامًا بأفكاره وأنه يعتمد على نفسه وأنه صاحب إرادة قوية وأشياء أخرى كثيرة كلها أسباب رئيسية للنجاح".

وقد عرفها قاموس (webster) أنها: " شعور الفرد بقدرته. ويعرفها (oxford) على أنها ثقة الفرد بنفسه. (دنيا، 2014، 121).

بهذا المعنى يمكن أن نقول أن الثقة بالنفس تعني الشعور بالقدرة على مواجهة أي موقف وتحقيق الهدف المنشود وضعف الثقة بالنفس يرتبط بالخوف ويتجلى في عدة مظاهر.

كما أن هناك نقاط يتفق فيها بعض الباحثين وهي أن الثقة بالنفس سمة من سمات الشخصية حيث أن للثقة بالنفس أبعاد وهي: تحقيق توافق مع النفس والاعتماد على النفس - الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وهي مستمدة من خلال ثقة الفرد في الآخرين - صاحب إرادة قوية تدفع به إلى العزيمة والإصرار.

2- أهمية الثقة بالنفس:

يرى يوسف اسعد ميخائيل: أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في نقاط التالية :

1-2- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه؟، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (سمية، 2009، 27).

فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالكفاح المستمر من أجل النمو السوي، والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

2-2- استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة والخبرة مكتسبة وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرد عليها إلى جانب تمنعه بقدر معين من الثقة بالنفس فبغير توافر حد ادني معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرارية في النضج.

وذلك للاستمرار في الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحاً أو ليتخطى مرحلة فشل فيها واستمرار الشخصي في طلب العلم واكتساب الخبرات لا بد وان أوصله يوماً ما، والواثق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوماً ما ويتفوق.

2-3- النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداءه منه، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل

2-4- حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبه للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين، واستقباله حبه لهم يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية، أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه. ويكون الحب نابعا من ذاته ومشعا على غيره.. (أسعد يوسف ميخائيل، د ت، 42)

2-5- مواجهة الصعاب والمشكلات:

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمناه في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآملنا التي وطنا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة

ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على تصادفنا، في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة. (اسعد يوسف ميخائل، دت، 43)

مما سبق يمكن القول بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل التي تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه.

كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي إلى تحقيق الاتزان النفسي لديه. إضافة إلى ذلك فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات وتشير له سبل كسب مودة الآخرين وحبهم. بالإضافة إلى كونها سلاحاً يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترضه.

3- مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنياً وشخصياً ومهنيًا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه. والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلًا في الإجابة على الأسئلة والاشتراك في المناقشة، والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية. (باخوم رأفت عطية، ص 2004)

وذكر الباحث العنزي فريح عويد، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.

- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.

- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (العزري فريح عويد، 2000 ص: 418)

وتضيف الوشيلي وداد، أنّ أهمّ مؤشّرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتّوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشّجاعة التي تعتبر من أهمّ مظاهر ودلائل الثقة بالنفس (الوشيلي وداد، 2007 ص: 14)

وصنّف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى: الشعور بالكفاية، الشعور بتقبّل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرّضا عن الأحوال والخصائص الشخصية (عن الدّسوقي مجدي محمد، 2008 ص: 19)

ويذكر ليند ليفلد جيل، أنّ الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرّفون كما لو أنّهم:

- محبّون لذواتهم، ولا يمانعون البتّة من التّعريف على أنّهم يهتمّون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقّفون عن التّعريف على ذواتهم أثناء نموهم وتطوّرهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكّرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرّفون بمهارة، ويعرفون أيّ أسلوب يناسب كلّ موقف فردي. (ليند ليفلد جيل، 2005، ص: 5).

4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

لثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدلّ على وجودها لدى الشّخص، كما نجد دلائل وعلامات تدلّ على ضعفها أو انعدامها لديه. وفيما يلي، سنتطرّق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد.

يشير القوسي عبد العزيز، إلى أنّ ضعف الثقة بالنفس، يظهر في ضعف الرّوح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين، والتّهتمة واللّجاجة - خصوصا عند

الأطفال- وعدم القدرة على التفكير المستقلّ، والجبن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقع الشرّ، وشدة الحرص، والتهاون والاستهتار، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة في التظاهر بطيب القلب (القوسي عبد العزيز، 1975، 63)

ويضيف باخوم رأفت عطية، أنّ الثقة بالنفس المنخفضة تظهر في إحساس الفرد بالنقص، والحساسية للنقد والانقياد. والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح، وتتقصه المهارات الاجتماعيّة، ويكون أقلّ كفاءة من أقرانه، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي، وينقصه توكيد الذات، ويفشل في مواجهة الأزمات، كما يتّصف بانخفاض النضج الاجتماعي، وارتفاع الخضوع والميول العصائية.

أمّا بالنسبة للطالب، فيتمثّل ضعف الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات، مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النّجاح فيما يقوم به من أعمال، سبق له النّجاح في أدائها. وتنتابه الاضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشخصية. وأحياناً يتّصف بالرفض والخوف من أداء الأعمال. وأحياناً أخرى يفخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس، وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك، لأنها محاولة للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة، ذلك لأنّ الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقيّة، لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة (باخوم رأفت. عطية، 2004، 219)

ويشير العنزي فريح عويد، إلى أنّ مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثّل في:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساند م، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.

- القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين.
- الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
- الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية، التي تضم الأقران. والإعراض عن المشاركة الإيجابية.
- الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة. (العنزي فريح عويد، 2000: 418)

بينما حدّد جيلفورد مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي:

- التمرّكز حول الذات.
- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.
- الشعور بالحاجة إلى التحسّن.
- الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشيلي وداد، 2007، 16)
- نلاحظ ممّا سبق، أنّ الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً، وينعزل عنهم وبالتالي يعيش على هامش الجماعة، ويؤدّي به إلى ضعف الثقة بالنفس إلى اتّخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالتهمّم والسخرية واصطناع الهيبة والوقار وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صور مرضية.

5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً، لمحاولة التوصل إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، ومع الاختلاف في الآراء والتوجهات النظرية إلا أن بعضها

قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى ومع ذلك الاختلاف فقد تم الاستفادة من دراسته العديد من النظريات النفسية ونذكر منها: (عبد الله، 2013، 29).

5-1- نظرية النمو النفسي الاجتماعي:

يمكن القول أن نظرية النمو النفسي الاجتماعي لاريك ريكسون هي من أقرب النظريات المفسرة للثقة بالنفس، ذلك لأنها تدرس مراحل النمو الإنساني من ناحية نفسية اجتماعية، وهذه الناحية هي التي تهتم الباحثة وتخدمها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس. ويرى اريكسون أن هناك ثلاثة خصال للشخصية السليمة هي السيطرة الفعالة والايجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيحا. (سمية، 2009، 42).

5-2- اتجاهات التحليل الاجتماعي:

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية وتشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه كما جاءت إسهامات نظريات هذا الاتجاه أكثر نضجا فيتناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي، ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه هورني وفروم وبوليفان تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظريات ادلر ويونج وقدمت رؤية انتزعت من خلالها أهمية الرؤية الحتمية لضعف الأنا وسلبيتها وكانت هذه الرؤية إسهاما أثرى الحركة المعرفية والبحثية وأدى إلى ظهور رؤى أكثر ايجابية وموضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة الذي جاء بها اريكسون.

وهذا ما تؤكده (أمل مخزومي، 2002، 126) أن أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وان الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعور إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس. (عبد الله، 2002، 32).

3-5- الاتجاه المعرفي:

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام وفي مجال الإرشاد النفسي بوجه خاص، وذلك لاهتمامها بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية ومن بين هذه الاتجاهات.

أ- الاتجاه العقلاني الانفعالي " ألبرت أليس "

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس ، حيث يعتبر أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس ال... أن الثقة بالنفس كميّار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد عدة معايير للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين. (سمية، 2009، 22).

ويمكن الاستفادة من خلال الاتجاه العقلاني بما يلي:

- الإقناع اللفظي والذي يهدف إلى إقناع العميل بمنطق العلاج العقلاني.
- التعرف على الأفكار غير العقلاني لدى العميل من خلال مراقبة العميل لذاته وتزويد المعالج برود أفعاله.
- تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
- تكرار المقولات الذاتية العقلانية بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.

واجبات سلوكية معدة لتكون الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية والتي كانت سبب في الاضطراب النفسي.

ب- اتجاه بيك: أما "بيك" فيؤكد على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومها لذاتنا وثقتنا بأنفسنا.

ويبين (محمد الشناوي، 1918) أن رؤية بيك عن الفكرة القائلة إلى ما يفكر فيه الناس وما يقولنه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم ولآرائهم ومثلهم إنما هي أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض. (عبد الله، 2003، 33-34).

5-4- اتجاه الجاشطالت:

يقدم اتجاه الجاشطالت الدعم للبرنامج التدريبي من خلال مفهوم التعلم بالاستبصار حيث يوضح (نادر الزيود، 1998، 222) أن الاستبصار يعني قدرة الإنسان على إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديد غير السابق فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية وإمكانية التوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد وقد أشار بيرلز "perles" أن السبب الأساسي وراء سوء التكيف والأعصاب لدى الناس ناتج عن قلة الوعي والإدراك لمشاعرهم وتركز الجاشطاليتة على الوجود الحالي للفرد وتعتبر الماضي أعمال ومواقف غير منتهية أو غير مكتملة وتركز على:

- خلق الوعي المستمر والتواصل لدى الفرد.
- إدراك الفرد للخبرات المؤلمة وفهم العلاقات فيما بينها للتوصل للحل.
- الإدراك المفاجئ حيث يقوم الفرد من خلال تركيز على العلاقات المترتبة بالمشكلة فيدركها من خلال الموثق الكلي. (عبد الله، 2003، 35)

ومن خلال استعراض هذه النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة نجد أن الثقة بالنفس هي محور اهتمام العديد من النظريات باعتبار أن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد كونها من أهم مظاهر الشخصية السوية والصحة النفسية، وهذا ما يعت إليه هذه النظريات من أجل بناء وتكوين شخصية قوية ومرتنة.

6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

أكد هاني سليمان على أن هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص، ومن أبرز هذه التصورات هي:

1- أن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء، والتسلح من الجرأة المبالغ فيها، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق.

2- أن الثقة بالنفس هي القدرة على المفاخرة، والمباهاة، والتحدي، والتعاضم، والتعالي.

يرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتباهي أو المتعالي، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حزين منفصلين، حبا لنفسه وحبا للظهور، أي انه يعيش حالة أنانية طاغية وحالة ملحة من الإطراء والثناء والمديح حتى انه يقدم لنفسه تصورات وهمية فيها شيء من التهويل وما ذلك إلا من خلال شعوره الداخلي بالنقص وعدم الثقة بنفسه.

3- أن الثقة بالنفس إما أن تكون موجودة بكاملها، أو مفقودة تماماً.

فيجب على الفرد أن تكون لديه القدرة على التعبير عما في نفسه وما يدور في خلد من أمور لذلك يجب على المربين سواء كانوا في الأسرة أو المدرسة أو المسجد أن يعطوا النشء من أطفال ومراهقين للتعبير عن مشاعرهم وآرائهم فإن ذلك يعد مدخلا لتحسين وتعزيز الثقة بأنفسهم.

4- أن الثقة بالنفس تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً.

يرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور، فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته والقرار قراره فقط، إنما الثقة بالنفس تأتي بعد يقين واجتهاد في معرفة الحق واتباعه فإن انجازات الواثق من نفسه تتحدث عنه.

5- أن الثقة بالنفس تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والسيطرة عليهم.

إن كثير من الأفراد يستخدمون أساليب سيئة لغرض السيطرة، مثل التخويف أو التحطيم أو التستر بستار الدين كغطاء له. (هاني سليمان، 2005، 13).

7- معوقات نمو الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أمراً ضرورياً، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

7-1- المعوقات الصحية :

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.

- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسببت له في هذه العاهة.

- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجز عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.

- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاوله ومواصلة مسئولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم.

- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها. (يوسف ميخائيل، د ت، 114).

قد تقف المشاكل الصحية عائقاً أمام الفرد وتحد من ثقته بنفسه، لكن في بعض الأحيان نجد من يعوض نفسه من النواحي الصحية، بإنجازات تتحدى قدرات الأصحاء وذلك راجع لامتلاكهم ثقة بالنفس وتقديراً إيجابياً.

7-2- المعوقات الوجدانية :

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

أ- **خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس:** وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية المنتالية أثناء مروره نمائياً إلى مرحلة العمر التالية.

ب- **عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل:**

- الحاجات الجسمية (الطعام - الماء - النوم).

- الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية).

- الحاجة للثقافة والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءاً بالبيئة المباشرة وانتهاءً ببيئة العالم ككل.

ج- **الصدمة العاطفية:** كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفاً ومتبلوراً حول شخص ما، أو حول موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

د- **المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب** وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها. (يوسف ميخائيل، 225)

نستنتج أن للحياة الوجدانية أثراً بالغاً على حياة الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره وأحاسيسه ، وأي صدمته نفسية أو عاطفية تواجه الفرد، فقد تضعف من عزمه وتقلل من ثقته.

7-3- المعوقات العقلية :

الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً وقواماً جوهرياً، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي :

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.

- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزاً وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به.

- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي وبرأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.

- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجده بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه. (يوسف ميخائيل، 121).

نلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد، من أشد المعوقات التي تؤثر على الثقة بالنفس كونها تضع الفرد في موقف محرج يجعله يشعر بالنقص و الدونية.

7-4- المعوقات الاجتماعية :

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرًا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد. (يوسف ميخائيل، 129)

يمكن القول مما سبق أن ما يحدث للفرد من اختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يؤدي حتماً إلى فقدان ثقته في نفسه، بل يمكن اعتباره مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

7-5- المعوقات الاقتصادية:

- هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه إما تأثيراً كبيراً قليلاً في ثقته بنفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:
- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر.

- الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح.

- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (المرجع السابق، 133)

وعليه فإن إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد. والمستوى الاقتصادي المتدني يتسبب في القلق والاضطراب.

عموما يمكن القول أن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتنوعة فهي تؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي للفرد.

8- تنمية مستوى الثقة بالنفس:

أوضح ايمونس وتوماس (2007) حسب حسيب د س 1931 أن يمكن تنمية مستوى الثقة بالنفس من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة ايجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.
- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.
- قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية وهي: بناء الأهداف والتفكير الذاتي والقدرة على التخيل، والرقابة الذاتية.

9- ثمرات الثقة بالنفس على الفرد:

- تشعره أن لديه شخصية متميزة عن سواها وذات خصائص فردية فهي تساعد على اكتشاف خصائصه.
- تجعله مدركا تماما لإمكاناته وقدراته وتبين له نقاط الضعف والقوة فيه فتدفعه إلى الانطلاق.
- توضح له هدفه وتدفعه للوصول إليه، وهي مصدر طاقته.
- تعطيه الاستعداد أن يتخذ قدوة وان يختار النموذج المناسب وتتقي الآثار دون تقليد أعمى. (حاتم ، 2005 ، 61).

10- سبل رفع الثقة بالنفس:

- حيث اقترح الباحث يوسف الاقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:
- تنمية الصفات الايجابية: أن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الايجابية، التي تؤهلك للنجاح
- تعني هذه العبارة أن تعمل على إضعاف الصفات الايجابية والتخلص منها الصفات السلبية نهائيا.
- الاعتدال في الأهداف: " لاكتساب الثقة، كن معتدلا في أهدافك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك"
- عليك أن تبدأ بالأفعال الممكنة كي تتجح، لأنك في كل مرة تتجح فيها، ستكسب مزيدا من الثقة بالنفس، لأن الفشل دائما وأبدا يطيح بثقة الفرد بنفسه.
- أسلوب المعاملة مع الناس: " إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماما وتقديرا."

الناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يمنحونهم الحب والودّ، ويتعاملون جيدا مع الأشخاص السعداء والمتفائلين وأصحاب الوجوه الباسمة، فإن لم تكن كذلك، فاحرص على هذه النقاط.

- **الاعتناء بالمظهر الخارجي:** " من أجل اكتساب ثقتك بنفسك اعتن بمظهرك الخارجي احرص أن يكون صوتك وإشاراتك وتعبيراتك وطريقة كلامك وجلوسك ووقوفك وسائر تصرفاتك تتسم باللياقة والأناقة، فإذا فعلت ذلك سيكون له أكبر الأثر بثقتك في نفسك، وثق أن الإنسان الواثق من نفسه يحرص دائما على أن يبدو في حالة جيدة والعكس صحيح.

- **انتقاء الأصدقاء:** " لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك.

ثقتك بنفسك إذا وجدت إنسانا يثق بك، فإن هذا الإنسان جدير بأن يوقع درجة شخص واثق من نفسه، وخير من تتخير لصحبتك أحد الشخصين: شخص واثق من نفسه، وشخص واثق بك وإذا اجتمعت الصفات في شخص واحد فاتخذه صديقك وحافظ عليه، واحرص على اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء. (يوسف الاقصري، 2001، 19).

كما أشار ارنولد كارول في كتابه: "الثقة بالنفس" إلى خمس خطوات أساسية

لاكتساب الثقة بالنفس المطلقة:

- **محبة الذات:** " كن محبا لذاتك " فمحبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، فالذين يحبون ذواتهم تجدهم يتمتعون بالتفاؤل ويبدون سعادة.

- **اختيار الأفكار:** " اختر أفكارك بعناية " أن شخصية الفرد عبارة عم المجموع الإجمالي لأفكاره والاختلاف الوحيد بين التفاؤل والتشاؤم يتمثل فيما يختاره وكلاهما للتركيز عليه.

- **دراسة الأشخاص المقربين:** " ادرس الأشخاص المقربين لديك " أن إحدى الطرق الرائعة لانجاز ما تريده في الحياة، تتمثل في اكتشاف كيفية انجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم تفعل أنت نفس الشيء، ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم وراقب طريقة سلوكهم.

- اختيار الابتعاد عن وجهات النظر السلبية: " اختر مؤثراتك الخاصة " لن تستطيع تجنب التعرض لجميع أنواع المؤثرات والآراء الخارجية فعليك إدراك ما يؤثر عليك، وان تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها ابدأ في تقليل وغربة وجهات النظر السلبية والتشاؤمية التي تواجهك.

- الابتعاد عن المقارنات: " احذر من المقارنات" أن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة خاطئة بالآخرين. اطرح أمر المقارنات جانبا، واستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحذو حذوها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات والمميزات التي تثير إعجابك، وتستطيع أن تتعلم منها. (أرنولد كارول، د ت، 20).

مما نلاحظ مما سبق مدى تنوع القواعد والخطوات الموجهة إلى الأفراد الذين يفتقدون الثقة بالنفس، والى كل من يريد زيادة ثقته بنفسه وتنمية مستواها من أجل بلوغ أهدافه وتحقيق طموحاته، وهذا التنوع يدل على مدى اهتمام الباحثين والعلماء بإيجاد طرق فعالة لتنمية الثقة بالنفس، وذلك لأهميتها البالغة في حياة الفرد العلمية والعملية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص أن الثقة بالنفس هي من أهم مؤشرات الصحة النفسية لذا يستوجب الاهتمام بتعزيز هذا المتغير باعتباره صفة مكتسبة. وذلك بالحرص على تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد من خلال تقبله لذاته وللآخرين وتفاعله مع المجتمع. وبذلك تسمح للفرد التعرف على كيفية اكتشاف مهارته وقدراته، وهو الأمر الذي يجعل من هذا الفرد موضع تقدير واحترام للآخرين، مما ينعكس إيجاباً على الفرد من خلال إحساسه بالرضا والتقدير الإيجابي ويعزز ثقته بنفسه.

والثقة بالنفس دليل على التوافق السوي المرتبطة بالصحة النفسية و الواقعية في التفكير والقدرة على تحمل الأزمات وان الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية فيزداد القلق عموماً و القلق من المستقبل خصوصاً وهذا ما سوف يتم عرضه في الفصل الموالي.

الفصل الثالث:

قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1- مفهوم قلق المستقبل المهني
- 2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني
- 3- أسباب وعوامل قلق المستقبل المهني
- 4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني
- 5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني
- 6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني
- 7- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني
- 8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني

خلاصة

تمهيد:

يعتبر القلق من الانفعالات الإنسانية، وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني، حيث يعتبر مشكل من المشاكل التي تأرق الشباب، خاصة الطلاب الذين يمرون بمراحل دراسية متتالية، فهي ظاهرة تتميز بجملة من الاضطرابات، تنتشر في عصرنا الحديث فقلق الطالب من الفشل في دراسته أو من الحصول على مهنة، قلق يهدد مستقبله عامة، ومستقبله المهني خاصة، فقلق المستقبل المهني يعد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب الشباب ولاسيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع.

وفي هذا الفصل من الدراسة الحالية سنتطرق إلى متغير قلق المستقبل المهني، لنحيط بأهم ما ورد حوله من زاد نظري بالوصف والتحليل حسب الترتيب التالي:

القلق تعريفه وأنواعه ثم نتطرق الى قلق المستقبل المهني والذي تدرجنا فيه فوضحنا تعريفاته ثم الطبيعة المعرفية له واسباب وعوامل قلق المستقبل المهني، فاعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني، وسمات ذوي قلق المستقبل المهني، والآثار السلبية لقلق المستقبل المهني، واخيرا طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني والنظريات المفسرة له.

1- مفهوم قلق المستقبل المهني:

يشعر الشخص بالقلق من وقت إلى آخر فهذا أمر طبيعي عند الجميع، كما أن القلق عندما يوجد بدرجة متوسطة يعتبر مفيداً في بعض الأحيان، حي أنه يساعد الشخص على التفاعل بالشكل المناسب مع الخطر الحقيقي، كما ويساعد في تحفيزه على التميز في عمله أو بيته لكن عندما يستمر القلق ويطول بالشخص فيعطل سير حياته اليومية، يصبح غير مفيد.

أولاً: القلق:

1- تعريف القلق:

القلق لغة: يدل المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط قلق الشيء قلق الشيء أي يتحرك ولا يستقر في مكان واحد، اضطراب وانزع فهو قلق.

وتأتي كلمة قلق في أصلها من " Angustio " وهي تعني: الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إرادياً نتيجة عدم قدرة البدن على حصول على مقادير كافية من أكسجين. (حياب، 2009، 88)

اصطلاحاً: عرف القلق من طرف عدة باحثين حيث يرى معجم ويبستر 1991webster على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية وهو دائماً يتصف بعلامات فيزيولوجية مثل التعرق والتوتر وازدياد نبضات القلب وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعة التهديد وبسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح (فرج، 2009، 127).

ويعرفه حمدي بأنه "حالة من التبرم والضيق وعدم الارتياح مع التوقع الدائم بحدوث ضرر وكلما زاد قلق الفرد زاد احتمال استنفاد طاقته ومن ثم لا يستطيع تحقيق توتراته المؤلمة وبدلاً من السعي لتحقيق الأهداف تجده حبيساً لصراعاته الداخلية (حمدي ، 1999، 27).

بينما عرفه هبner heppner "هو عبارة عن استجابة انفعالية لموقف معين كمواقف الصراع، أو موقف المشكلة التي تبدو أنه لا يوجد حل مقبول لها. (العيساوي، 2002، 69).

كما يعرفه معجم أكسفورد (1989) القلق على أنه إحساس مزع في العقل ينش من الخوف وعدم التأكد من المستقبل. (فرج، 2009، 127)

ومن خلال هذه التعاريف يتبين أن هناك اتفاق عند بعض العلماء بان القلق هو حالة سيكوسوماتية تظهر من خلال الأعراض الفيزيولوجية، والبعض الآخر أرجعه إلى حالة نفسية وجدانية.

ومنه القلق هو حالة من الشك والريبة والخوف من المتوقع الذي يهدد الإنسان عندما يشعر أنه عاجز عن التكيف والانجاز والتفوق.

ونتيجة لهذه الاختلافات في التعريف بين العلماء انبثقت أنواع للقلق وهي القلق السوي والقلق المرضي.

2- أنواع القلق:

حضي موضوع القلق باهتمام كثير من الباحثين في علم النفس والصحة النفسية ومن اتفقوا على تصنيفه إلى نوعين هما:

2-1- القلق الموضوعي (العادي):

يكون مصدره خارجيا موجودا فعلا وهو قلق محدد يدرك الفرد أسبابه و ودوافعه ويظهر على صورة خوف ، مثل ذلك الطالب الذي يهمل دروسه وينغمس في اللعب طول العام (الشوريحي، 2003، 139).

2-2- القلق العصابي (عصاب القلق):

وهو داخلي المصدر وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له، ولا يدركه المريض ويرجع إلى الصراع النفسي، ولا يزول بزوال السبب ولكنه يحتاج إلى العلاج النفسي، وقد يظهر في صورة مرضية، كالخوف من الأماكن المغلقة أو الخوف من الحيوانات (الشوريحي، 2003، 138)..

يتضح من خلال النوعين السابقين أن قلق المستقبل المهني يعد أحد أنواع للقلق العصابي لأن قلق المستقبل المهني شعور داخلي للطالب، يظهر من خلال توتره وشعوره

يعدم الارتياح والخوف من المستقبل المجهول، وهذا ما ينعكس سلبا على شخصية الطالب فيعيش صراع نفسي قد يحتاج إلى إرشاد من طرف مختص نفسي.

كما أن هناك أنواع أخرى من القلق منها: القلق العام - قلق الموت - قلق الامتحان لكن يبقى القلق الموضوعي والعصابي هما المصدران الأساسيان اللذان تتفرع منهما باقي أنواع القلق.

ثانيا: قلق المستقبل المهني:

1-تعريف:

مع تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل ، قد يولد لدى الطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه في أسرته ومجتمعه وهذا ما يسمى بقلق المستقبل المهني فالمهنة بالإضافة إلى كونها مصدر الرزق فهي تعد أحد جوانب التفاعل بين الفرد والمجتمع ووسيلة للإشباع الحاجات.

لذا وضح بعض الباحثين تعريفات لهذا النوع من القلق ومنها:

- تعريف المحاميد والسفاسفة (4،2007) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه " حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة"

كما عرف كل من عباس وعلي قلق المستقبل المهني: " بأنه قلق يتمثل بشكل اكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية. (عباس وعلي، 1991، 41).

وأشار كل من إسماعيل وإبراهيم (1993) إلى أنه إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي التحدي الخاص: ب ماذا بعد التخرج؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل الأمر الذي يشعروهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول.

يعرف عبد المحسن عبد التواب (2007) قلق المستقبل الخاص بالمهنة حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج (بكار، 2013، 88).

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح أن قلق المستقبل المهني هو حالة من التوتر والحزن وعدم الاطمئنان والتشاؤم يشعر به الطالب الجامعي حول مستقبله المهني بعد التخرج.

2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل المهني:

إن قلق المستقبل المهني له جانب معرفي مهم فهو يبدو معرفيا أكثر منه انفعاليا أو عاطفيا والأبحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية معرفية، وقد أكد على الجانب المعرفي في القلق مجموعة من العلماء على سبيل المثال ابستين (epstein 1972) هاميلتون (hamilton1975) وباندورا (1991) ايرزيك (1992) حيث تعامل هؤلاء العلماء مع القلق على أساس أنه عملية معرفية في المقام الأول فيؤكد زيلسكي على الجانب المعرفي يعتبره المقدمة الأساسية لقلق المستقبل (محمد، 2000، 15) وقلق المستقبل المهني هو أحد إشكاله كما يشير النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج لك) الخاص بمرض القلق بأن الأفكار التلقائية والعبارة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية الخاصة بالجانب المهني، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي أن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي: الرعب الفرع الخوف القلق.

ويشير (ويلز 1997) wells إلى أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الأفراد لتوقع الحالات على أنها خطيرة وذلك سبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر (المشيخي، 2009، 47).

يمكن وصف قلق المستقبل المهني من خلال المنحى المعرفي على أنه إطار مختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالحياة المهنية مستقبلا بناء على ما يتوفر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة وتحمل تهديدا لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل أي يحملون صورة ذهنية سلبية عن ذواتهم فعندما تنتشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي الخاص بالجانب المهني تحفز أفكارا تلقائية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث مهنية جسدية (كحوادث العمل) اجتماعية نفسية ومادية تتضمن صورة مباشرة أو غير مباشرة (شريف 2005، 52).

يمكن القول أن المكون الرئيسي لقلق المستقبل المهني هو مكون معرفي وأنه يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية وبالتالي تكوين صورة سوداء تجاه مستقبلهم المهني.

3- أسباب وعوامل قلق المستقبل المهني:

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات وضغوط كثيرة وهذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما سيحمل له من مفاجأة فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا راجع إلى عدة أسباب نذكر منها:

- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل يكمن في تفكير الطالب السلبي في طبيعة العمل الذي يمارسه والمتمثل في ساعات وفترات العمل، فينتج عن هذا التفكير نقص فعالية الطالب في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وهذا ما أشار إليه ايفانو 2000 evans في دراسة أجراها في المملكة المتحدة إلى أن طبيعة العمل (دوام كلي أو جزئي) كان لها اثر كبير في زيادة أو خفض مستوى القلق المهني، حيث أبدى العاملون بدوام جزئي مستوى عاليا من قلق المستقبل المهني مقارنة بزملائهم العاملين بدوام كلي. (المحاميد والسفاسفة 2007، 132).

نقص القدرة على التكهن بالمستقبل المهني وعدم وجود معلومات كافية لدى الطالب الجامعي لبناء الأفكار عن المستقبل المهني وكذلك تشوه الأفكار الحالية وهذا ما أكدته دراسة بوست (Post1997) على عينة من طلبة الجامعات البريطانية على اثر التدريب المهني أثناء الدراسة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني، فقد وجدت كلما زادت الفرص التدريسية المتاحة للباحثين عن العمل، وخاصة برامج ما قبل الخدمة ، فإن ذلك يساهم في توفير مناخ مهني مناسب. (المحاميد والسفاسفة، 2007، 133).

كذلك من بين الأسباب التي قد تسبب قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي كمية الدخل الذي بناء عليه يستطيع تحقيق رغباته أمام متطلبات الحياة الكثيرة.

- كما يكون القلق بسبب المنزلة الاجتماعية التي ستحددها الوظيفة (فرج، 2009، 93) وهذا يرجع إلى أن الوظائف التي تحظى بمكانة اجتماعية كبيرة كمهنة الطبيب والمهندس تؤدي بالطالب الجامعي إلى التفكير في امتهان إحدى هذه المهن، وعليه يعيش صراع بين تخصصه المدرس والمهنة التي تتلاءم هذا التخصص.

كما يعيش الطالب الجامعي في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات ظروف كثيرة، وضغوط متنوعة متعلقة بالتخطيط نحو مستقبله المهني هذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما يحمله من مفاجآت، فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة

انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني في المستقبل وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا وهذا ما يرجع إلى عدة عوامل يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

- نقص قدرة الفرد على التكهن بالمستقبل المهني لعدم وجود معلومات كافية لديه والأفكار الواضحة عن مستقبله المهني (المصري 2011، 39).

وهذا قد يرجع إلى نقص الإعلام والتوجيه حول الافاق المستقبلية حول مختلف التخصصات الجامعية التي تتناسب مع قدرات واستعدادات الطلبة وما يقابلها من مستقبل مهني في عالم الشغل .

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية (..... ، 2013 ، 89).

- كثرة خريجي الجامعة البطالين كما تشير ال اطميش (2005، 80) إلى أن من العوامل المسببة لقل المستقبل المهني بين طلاب الجامعات كثرة البطالة هذا ما يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم مما يزيد من قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني.

- مواقف الحياة الضاغطة فزيادة الأعباء والضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي ستجعله يغير نظرتة للحياة وهذه النظرة ستنتسم بالطابع التشاؤمي الذي سيزيد من خوفه حول مستقبله في مختلف جوانب الحياة (حسين ، 2009 ، 70).

- ويمكن القول مما سبق أن العامل الاهم لقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة عو ضغوط الحياة التي أدت إلى تغيير في أساليب حياتهم، كما ظهرت لديهم ضغوط نفسية كانت نتيجتها أفكار سلبية حول المهن ومسيرتهم المهنية في المستقبل.

4- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني:

القلق بشكل عام هو عبارة عن إحساس خاص يتكون لدى الفرد في موقف ما من المواقف تجعله غير طبيعي أو غير عادي أو غير سوي خلال مواجهة هذا الموقف (أحمد جمعة، 2012)

حيث تظهر عليه أعراض ومظاهر جسمية وأخرى نفسية وتختلف من فرد إلى آخر ومن بين هذه الأعراض ما نذكر ما يلي:

4-1- الأعراض الجسمية:

وتتمثل في الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة و توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد واللازمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر (زهرا، 2005، 486)

ويضيف النجاحي " بعض الأعراض الأخرى لقلق المستقبل المهني والذي يرى أنها متعددة مثل: شحوب الوجه وارتفاع ضغط الدم الشعور بالاختناق جفاف الحلق صعوبة البلع الإحساس كان سدة تقف في الحلق عسر الهضم الأم المعدة وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ وصعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه (النجاحي ، د س، 25).

4-2- الأعراض النفسية:

وأولها مقترن تماما مع القلق وقد يتجاوز إلى خوف مفرط حيث يشتد القلق ويصاب الفرد بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقد شهية الطعام وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة بالإضافة لهذا كله تحدث للقلق بعض الاضطرابات العقلية مثل: ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية وفي حالات حادة ينتاب الفرد شعور بالانفصال الذات عن الجسد.(فرج، 2009، 153)

ويرى المحاميد والسفاسفة (2007): أن قلق المستقبل المهني يظهر في ثلاثة مجالات من المظاهر هي:

4-2- المظاهر المعرفية:

حيث يتذبذب تفكير الفرد بين عميق وسطحي، أفكار حول قلق خفيف إلى أفكار حول قلق شديد وتنتاب الفرد أحيانا أفكار حادة مثل قرب موته أو انتهاء العالم أو الخوف من فقدان السيطرة على الوظائف الجسمية أو العقلية.

4-3- المظاهر السلوكية:

وتظهر هذه المظاهر في سلوكيات الفرد وتأخذ أشكالاً كتجنب المواقف المثيرة للقلق فالطالب الذي لديه خوف من مواجهة الجمهور فغنه يتجنب طلاب الصف ولا يتعامل معهم وينسحب من مشاركتهم أو تأخذ شكل العدوان أو الحركة الزائدة.

4-4- المظاهر الجسدية:

وتظهر كردود افعال الفرد الفيسيولوجية مثل: ضيق التنفس وجفاف الحلق و برودة الاطراف وارتفاع ضغط الدم والإغماء والتوتر العضلي وعسر الهضم أحيانا وعدم القدرة على الكلام في المواقف.

من خلال ما سبق ذكره من مظاهر واعراض لقلق المستقبل المهني يتضح أنه قد تظهر بأشكال مختلفة وإن استمرارية بعض هذه الأعراض لدى الفرد تجعلها تتغلب على شخصيته وسلوكه مما يجعلها ميزة تميزه عن غيره وسمة يتصف بها في الأخير.

5- سمات ذوي قلق المستقبل المهني:

على الرغم من أن الخوف والقلق من المستقبل شيء طبيعي جدا عند ما يكون في الحدود المعقولة إلا أن الزيادة فيهما تكون عائقا نفسيا بلا جدال وأثبتت العديد من الدراسات أن القلق الدائم يعمل على تغذية المشاعر السلبية مما يؤثر على سلوك الإنسان ويؤثر على ردود أفعاله تجاه الآخرين وفي علاقته بهم و القلق لا يؤثر فقط على الحالة المزاجية ولكنه يؤثر على إنتاجية الفرد (جبر، 2012، 46).

ويصرح صالح (1995) بان سمة القلق هي تلك "الاختلافات الفردية المستقرة نسبيا بخصوص القلق الناتجة عن الاستعدادات لإدراك مدى واسع من المواقف المثيرة بكونها خطر أو تهديد والنزعة حول الاستجابة لها. (الربيعي، 1997، 20)

أشارت بعض الدراسات إلى مجموعة من السمات التي قد تظهر لدى الطالب الجامعي ذوي قلق المستقبل المهني والتي من أهمها ما يلي:

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية وهذا ما أكدته دراسة " سناء مسعود 2006" أن صفات الطالب القلق من المستقبل المهني انه يستخدم آليات دفاعية كالإزاحة والكتب و الإسقاط من أجل التقليل من الحالات السلبية.

- عدم الثقة بالنفس أو الآخرين .

- وقد أشارت إليه دراسة إيمان صبري (2003) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل المهني يعانون من ضعف ثقة الشخص في قدرته.

- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

- عدم الثقة في احد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين وهذا ما أكدته دراسة سناء مسعود (2006) أن صفات الفرد القلق من المستقبل انه لا يثق بأحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين. (المشيخي ، 2009 ، 55).

تعليق: من خلال عرض بعض سمات ذوي قلق المستقبل المهني نلاحظ أن هذه السمات يوجد فيها ما هو ظاهر والذي يمكن ملاحظته مباشرة وأخرى ذاتية داخلية سيشعر بها الفرد ذاته، وهذه السمات سواء كانت ظاهرة أو كامنة لها آثار سلبية على حياة الفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة.

6- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني:

تظهر خطورة قلق المستقبل المهني في آثاره السلبية على حياة الفرد و سلوكه وشخصيته فقد تكون هذه الآثار على المدى البعيد أو القريب وهذا سواء على المستوى الشخصي للفرد أو على المستويات الأخرى المتعلقة بحياته بصفة عامة وفي مختلف المجالات فيرى "غريب" في هذا الصدد أن الجوانب السلبية للقلق هي أكثر وضوحا وتلقي الجانب الأكبر من اهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية للإنسان، فقد ارتبط القلق بالعديد من مظاهر السلوك غير المرغوب والتي تشكل تعطيلا للإنسان وتنتشر في حياته التعاسة وتسلبه كل مظاهر السعادة. (غريب، 1993، 66).

كما أشار " المشيخي " إلى أن من الآثار السلبية لقلق المستقبل تدمير نفسه الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع، وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس (احميدان، 2009، 25).

ومن الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني كذلك عدم ثقة الفرد في قدراته و إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية، وقد يلجا إلى المعتقدات الخرافية في خفض التوتر (حبر، 2012، 48).

كما أوضحت العديد من البحوث والدراسات وجود آثار سلبية أخرى ترتبط بالقلق فقد أكد (اورنستن وآخرون) ارتباط القلق بإدمان المخدرات فقد توصل "كوهن" إلى أن بعض الأفراد يلجئون إلى شرب الكحول بهدف التخلص من الضغوط والقلق كما توجد علاقة بين القلق والاعتماد على المخدرات حيث توصل "شاهين وآخرون" إلى أن الشباب في سن (15-30) سنة يلجئون إلى المخدرات للتحقيق كما يشعرون به من ضغوط وخاصة الاجتماعية منها، ويرى مرسى أن القلق عامل أساسي في ظهور الاضطرابات السيكوماتية إذ أن الاضطرابات النفسية بوجه عام يوجد بها عامل مشترك و هو القلق" (الدسوقي 1997، 19-21).

ومن أهم الآثار السلبية التي تترتب عن قلق المستقبل المهني ما يلي:

- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث للتوقع والاشتياق تأثير نتائج ومجرى المشاعر يفوق كل التصورات فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة.
- هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد (ارون بيك، 1985، 36).
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة (معوض، 1996، 14)
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة (مسعود، 2006، 57).

فالآثار السلبية لقلق المستقبل المهني تتعدى كل ذلك إلى السرقة وكذلك القتل والانتحار نتيجة المواد التي قد يتعاطاها الشخص القلق من مواد مخدرة ومشروبات كحولية التي تدفعه إلى درجة الاكتئاب بالإضافة إلى عدم ثقة الفرد في نفسه وقدراته.

7- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

من الطبيعي أن قلق المستقبل له اثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته كما انه احد مسببات اعتلال الصحة النفسية للفرد وذلك لما له من اثار سلبية تنعكس على الشخص سواء على المستوى الجسمي أو النفسي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة وإيجاد طرق علمية تهدف إلى تقليل وتخفيف القلق إلى أقصى حد ممكن، وقد انبثق من النظريات مجموعة من الطرق ونذكر منها:

7-1- طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة:

وهي أحد أنواع العلاج السلوكي واهم عنصر في هذا النوع هو الاسترخاء وطريقة العلاج فيه تتطلب اكتساب المصاب مهارة التنفس الصحيح والاسترخاء. فلو أن أنسانا يخاف من شيء ما ويقول انه سيحدث ولو حدث هذا الشيء فانه يترك أثرا سلبيا عليه وآلية العلاج في هذه الحالة تتطلب من المصاب أو المسترشد أن يتخيل وقع الشيء الذي كان يخاف وقوعه بعدها تجعله يتنفس بعمق شديد ثم يقوم باسترخاء جميع عضلاته بعدها يطلب منه استحضار صورة بصرية حية لمخاوفه التي تقلقه من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط وتكرار ما سبق أكثر من مرة مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن المسترشد من تخيل الأشياء التي كانت تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق بل يتخيلها أثناء الشعور.

وهكذا يمكن لهذه الطريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق وهي وسيلة تركز على الواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء وتنفس عميق

وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف إذا حدثت مرة أخرى. (جبر، 2012، 49).

7-2- طريقة الإغراق:

وهو أسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالطالب الذي يعاني من قلق شديد حول مستقبله المهني يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه باستحضار صورتها في ذهنه ويطيل فترات تخيل هذه المخاوف حتى يتكيف معها تماماً ويستمر في ممارسة تمارين التخيل الذهني إلى أن يشعر بان تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتاد على مشاهدتها في الخيال وكأنه يعيشها في الواقع وهكذا نجد أن ذلك الطالب بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلاً لمواجهةها لو حدثت مستقبلاً في الواقع أثناء بحثه عن عمل أو خلال مسيرته المهنية.

7-3- طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة 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، وعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة بعكس ذلك في توقع الايجابيات بدل السلبيات وهذه القاعدة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج السلبية المقلقة وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل. (المشيخي، 2009، 58).

فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها ولو أننا أمكن الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده، فلا بد أن نعلم أن

هذه العملية بطيئة إلى حد ما ونحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما.

ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة حسب رأي المشيخي و التي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء 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 بالتدرج اما بالنسبة للشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (احميدان، 2009، 34).

ويفضل (المشيخي 2009) ان يصنع الشباب الجامعي هدف جيد أو واقعي لنفسه وقف إمكانياته وطاقاته وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالانجاز عند ما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق.

ومن خلال عرضنا للأساليب الثلاثة السابقة نرى كذلك ضرورة استخدام فنيات علاجية تعتمد على المناقشة والإقناع وذلك من خلال فنية الحوار البناء بحيث تعمل على تبصير الطالب بمشكلاته ومساعدته على الاستبصار بذاته وتصحيح معلوماته حول عالم الشغل ومختلف المهن التي تؤهله شهادته لشغلها، وشروط الالتحاق بها بالإضافة إلى تعزيز ثقته بنفسه للتخفيف من قلق المستقبل المهني لديه.

8- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

يعد القلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الشيع والتي تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للأفراد لذلك فإن قلق المستقبل المهني باعتباره أحد الأبعاد الأساسية اتفق ففد تهتم الكثير من الباحثين من علماء النفس بدراساتهم للقلق، ويمكن الإشارة لمختلف التفسيرات بشكل موجز فيما يلي: لا توجد نظرية فسرت قلق المستقبل المهني بشكل خاص .

8-1- النظرية التحليلية:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بقدوم خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل ويميز فرويد بين ثلاث صور للقلق وهي القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الخلقى.

- **القلق الموضوعي:** أقرب أنواع القلق إلى السواء ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو بتجنبه وبإتباع أساليب دافعية إزاءه.

- **القلق العصابي:** ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفور إلى الوعي و يكون بمثابة انذار للنا لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي .

- **القلق الخلقى:** يأتي هذا النوع من القلق نتيجة تحذير أو لوم (الأنا الأعلى) عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم والمعايير التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى، ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والخجل و الاشمئزاز.

أما : كارن هورني: فتحدثت عن القلق الأساسي وهو القلق الذي يخبره الطفل إذا لم يحصل على إشباع دائم ومستقر من جانب الأم . (المصري، 2011، 15).

ويفسر أدل Adlle القلق على أنه وليد تفاعل دينامي بين الفرد والمجتمع، ويرى أن الإنسان إذا حقق الانتصار للمجتمع الذي يعيش فيه، فإن هذا مدعاة لتقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالمحيطين به، وبالتالي إمكانية تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق فعندما يشعر الفرد بالنقص فإن هذا الشعور يدفعه للانطواء والبعد عن الآخرين وهنا يصبح كائن غير اجتماعي، فهذا يدفع الفرد إلى الشعور بعدم الأمن فيحصل لديه القلق من المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص (القريشي، 2012، 34).

ومن خلال ما تقدم من تفسيرات من وجهة نظر الاتجاه التحليلي نلاحظ أن الخبرات النمائية والتوقع هو أساس هذا الاتجاه في تفسير قلق المستقبل، حيث يرجعه فرويد إلى خبرات الطفولة التي تجعل الفرد يتوقع الخطر عن طريق مواقف مشابهة مر بها، وهذا ما يشكل له قلق نحو المستقبل من خلال التوقع .

في حين ركز ادل على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضاً أن الشعوب اجتماعية بفطرتها.

8-2- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة النظر السلوكية هو استجابة اشتراطيه لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى (ولبن) أن القلق استجابة الفرد للاستنثارات المزعجة، وأنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه الاستجابة، و أنها اكتسبت القدرة على الإثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطيه كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم، وهذه النظرية أهملت اللاشعور وركزت على الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسير ما للقلق واتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات التي سبق وان تعلمها غي حياته الأولى. (المصري، 19، 2011).

ويفسر دورلارد وميلر dollard & meller أن الخوف والقلق دافعان متعلمان ثانويان، وان القلق ينشأ لدى الطفل نتيجة اكتسابه من الوالدين، ويذهب إلى أن الوالدين بإمكانهما جلب أو إبعاد القلق عن أبنائهما" (القرشي، 35، 2012).

يتضح من خلال التفسير الذي قام به السلوكيون أن القلق استجابة متعلمة يكتسبها الفرد نتيجة مثيرات شبيهة بمثيرات أخرى حدثت في الماضي. وما دام القلق متعلماً فيمكن تعلم السلوك الايجابي المقابل له أيضاً عن طريق التعلم.

8-3- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من إحداث تهدد وجود الإنسان أو كيانه الشخصي فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق ليس ناتجاً عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وان الموت قد يحدث في أية لحظة وان توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. (المشيخي، 2009، 27).

فالإنسان يعيش حياته تبعا لوجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه وهو يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه، كالفشل في تحقيق حياة كاملة واختيار الأسلوب الملائم للحياة، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي يطمح إليها كل هذا يعتبر من مثيرات القلق إلى جانب فقد الفرد لبعض طاقاته و قدراته نتيجة الاعتلال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه أو بسبب تقدمه في العمر حيث يعني ذلك انخفاض في عدد الفرص المتاحة أمامه، وانخفاض نسبة نجاحه في المستقبل.

كما تؤكد النظرية الإنسانية خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية وركزت دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل: الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار، والقيم وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان، وعلى الإنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود ، لأن هذا هو الهدف النهائي الذي يجد أن يوجه الإنسان في الحياة ولذلك فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن ذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل، ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان عن مغزى لحياته وهدف لوجوده" (القرشي، 2012، 37-38).

ومما سبق نستنتج أن النظرية الإنسانية تفسر حدوث القلق نتيجة عدم اشباع الفرد لحاجاته وان الحفاظ على وجود شخصية الإنسان يعتمد كثيرا على مدى توفير واشباع حاجاته وان نوع البيئة التي يعيشها الفرد تؤثر على عملية نمو شخصيته. وترى أن القلق ينشأ من عدم التكافؤ بين الذات الواقعية والذات المثالية أي عندما يواجه الفرد بعض الصعوبات التي تعترضه في تحقيق أهدافه.

8-4- النظرية المعرفية:

تقوم النظرية على افتراض يتمثل في أن الاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان مرتبطة بشكل رئيسي لعد قدرته على معالجة المعلومات لديه، كما تسيطر على المريض أفكار مصاحبة للاضطراب وترى النظرية المعرفية مصطلح يشير إلى العمليات العقلية

كالادراك والانتباه والتذكر وتجهيز المعلومات وهذه العمليات هي التي تساعد الإنسان على اكتساب المعلومات مما يترتب على ذلك إيجاد حلول مناسبة للمشكلات والتخطيط السليم للمستقبل. (الصهقان، 2005، 54).

ويعتبر اليس وثورن thorn ووليم سون williamson وباترسون patrson وعم أول من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي ، ورغم أن اغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في الحياة نفس الدرجة من الأهمية كما هو عند التحليليين، ويبدو أن ذلك بعد اتفاقا ضمنا مع السلوكيين الذين يرفعون شعار "لامرض وراء عرض" وربما لهذا السبب استفاد المعرفيون من الكثير من الفنيات السلوكية ، حيث أصبح هناك ما يعرف بالاتجاه السلوكي المعرفي. (المشيخي، 2012، 30)

ويرى ايزن eysen أن "القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموما أو للحالات المنفردة وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجأة وتحتاج إلى استعداد الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية.

ويفسر زاليكسي zaléksi قلق المستقبل على أنه حالة من الانشغال وعدم الراحة، والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا وقدم بعد ذلك توضيحا مهما فيما يتعلق بالجانب المعرفي الخاص بمفهوم القلق المستقبلي على أن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية أي أنه معرفيا أكثر من كونه انفعاليا مؤكدا على الآليات الاستباقية المعرفية antcipatory على أنها المصدر الأساسي لقلق المستقبل ، حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل ، أي أن المعرفة أولا ثم القلق فيعتبر التمثيل المعرفي أساس قلق المستقبل ، يترافق مع هذا التمثيل حالات عاطفية سلبية. (القرشي، 2012، 36)

وفي ضوء ما سبق نجد أن القلق من وجهة نظر المعرفيين ينشأ نتيجة خلل في التفكير الواقعي للمواقف المثيرة للقلق لدى الفرد، ويرجع أصحاب هذا الاتجاه قلق المستقبل إلى العمليات المعرفية ، حيث أن الإدراك المشوش في تفسير الأحداث المستقبلية المختلفة وعملية اكتساب ومعالجة المعلومات هي مثيرات لقلق المستقبل.

8-5- نظرية الجشطالت:

ينظر الجشطلليون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي: المضمون السيكولوجي والمضمون الفيسولوجي والمضمون المعرفي.

أ- **المضمون السيكولوجي:** حيث يفترض أن ضمة صراع بين أدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشتراطية.

ب- **المضمون الفسيولوجي:** ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهرا في ضيق التنفس ونقص الأكسجين.

ج- **المضمون المعرفي:** حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا ، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد حول العقاب المنتظر في المستقبل ومن ثمة يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم (المصري، 2011، 19).

خلاصة:

يتبين مما سبق ذكره في هذا الفصل أن قلق المستقبل المهني يمثل أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد، حيث يؤثر في سلوكه وشخصيته مما يؤدي إلى فشله في تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً.

لذا فإنه يمكن القول بأن قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه فتعقد الحياة اليومية وكثرة متطلباتها وابتعادها عن البساطة جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها وعليه فإن إحساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل مستقبلاً بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني والذي يرتبط حسب رأيه ارتباطاً وثيقاً بمستقبله ككل

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-مجالات البحث

2-مجتمع البحث وخصائصه

3- المنهج

4- مصادر جمع البيانات

5- أدوات البحث

6 - الأساليب الإحصائية

خلاصة

1-منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها لعلاقة الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني لطلبة العلوم السياسية على المنهج الوصفي حيث " انه يعبر عن الظاهرة الاجتماعية المراد دراستها تعبير كميًا وكيفيًا، بالإضافة إلى انه لا يتوقف عن حد جميع المعلومات لوصف الظاهرة وكشف العلاقات بين أبعادها المختلفة بل من اجل تفسيرها والوصول إلى استنتاجات تسهم في تحسين الواقع وتطوره (عبيدات وآخرون، 2001، 187-188)

وتوضيح المفاهيم والمسائل الأخرى المرتبطة بالفهم على وجه العموم لان الظاهرة الاجتماعية ظاهرة كيفية لا تكفي فيها الأرقام لكشف كل أبعادها يأتي الوصف هنا لإزالة الغموض الذي يمكن أن يظهر في جوانب الموضوع المختلفة، و معنى ذلك أن البحث في الموضوع هو محاولة كشف متغيرين أساسيين هما:

الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية و تحديد العلاقة بينهما:

2-حدود الدراسة:

تحددت الدراسة في المجالات التالية:

1-2- الحدود المكانية:

تحدد هذه الدراسة مكانيا على قسم العلوم السياسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث كان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

2-2- الحدود البشرية:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة وطالبات قسم العلوم السياسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة حيث بلغ عددهم (60) طالبا.

2-3- الحدود الزمانية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة على أفراد العينة خلال السداسي الثاني من السنة الدراسية (2018/2019) الممتدة من 05 مارس إلى غاية 08 أبريل 2019 وذلك بعد اخذ الإذن من رئيس قسم العلوم السياسية للدخول إلى الأقسام.

2-4- الحدود الموضوعية:

تقتصر هذه الدراسة على متغيرين أساسيين هما: الثقة بالنفس وقلق المستقبل المهني لطلبة العلوم السياسية.

3- عينة الدراسة:

يتوزع أفراد مجتمع الدراسة على بعض طلبة العلوم السياسية في تخصصات مختلفة وأطوار متنوعة من قسم العلوم السياسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، والتي تقدر بـ 60 طالب وطالبة.

- كيفية اختيار عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من 311 طالبا فقد تم اختيارهم بنسبة 30% من المجتمع:

$$\text{الأصلي} = \frac{30 \times 311}{100} = 93 \text{ طالبا}$$

خصائص العينة:

البيانات الشخصية:

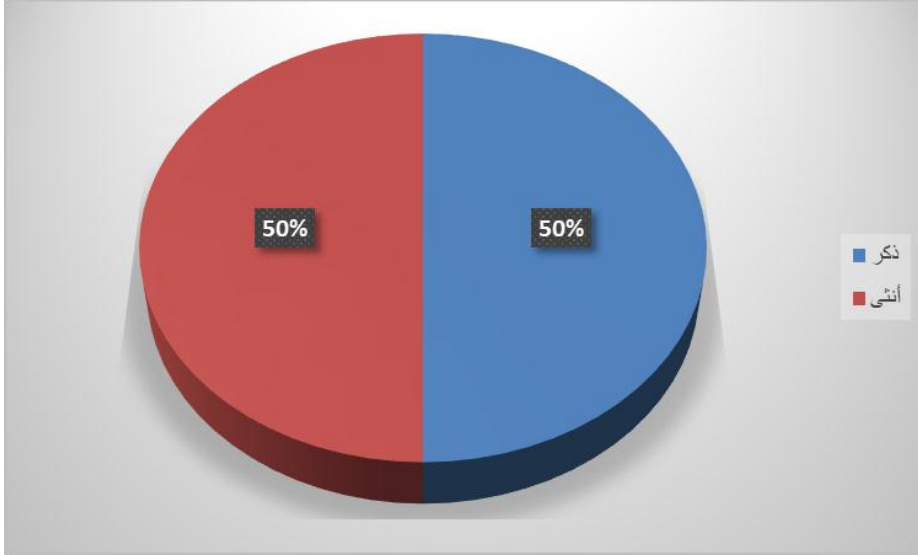
1-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
50,0	32	ذكر
50,0	32	أنثى

المجموع	64	%100
---------	----	------

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (68) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (32) بنسبة 50%، أما الإناث فقد بلغ عددهن (32) أنثى بنسبة قدرت بـ 50%. كما هو موضح من خلال الشكل رقم (01)

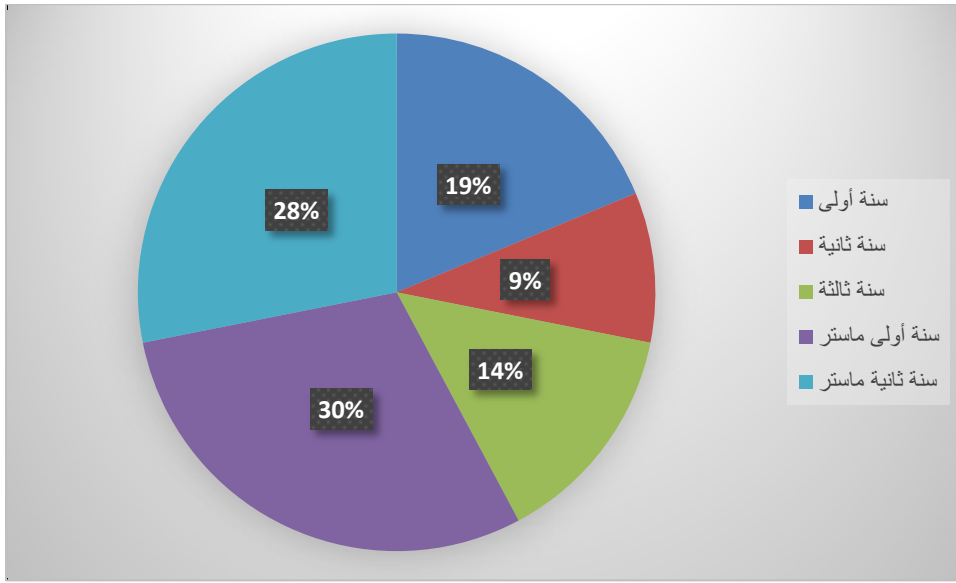


الشكل رقم (01) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس
2-المستوى الدراسي:

الجدول رقم (02): يبين خصائص عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

المستوى	العدد	النسبة المئوية
سنة أولى	12	%18,8
سنة ثانية	6	%9,4
سنة ثالثة	9	14,1%
سنة أولى ماستر	19	%29,7
سنة ثانية ماستر	18	%28,1
الإجمالي	64	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (64)، نلاحظ أن عدد طلبة السنة الأولى بلغ (12) بنسبة مئوية قدرت بـ(18,8%)، في حين بلغ عدد طلبة السنة الثانية بلغ (6) بنسبة مئوية قدرت بـ(9,4%)، أما طلبة السنة الثالثة فبلغ (9) بنسبة مئوية قدرت بـ(14,1%)، أما طلبة الماجستير (1) فبلغ (19) بنسبة مئوية قدرت بـ(29,7%)، وبلغ طلبة السنة الثانية ماجستير (18) بنسبة مئوية قدرت بـ(28,1%)، كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يمثل توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي

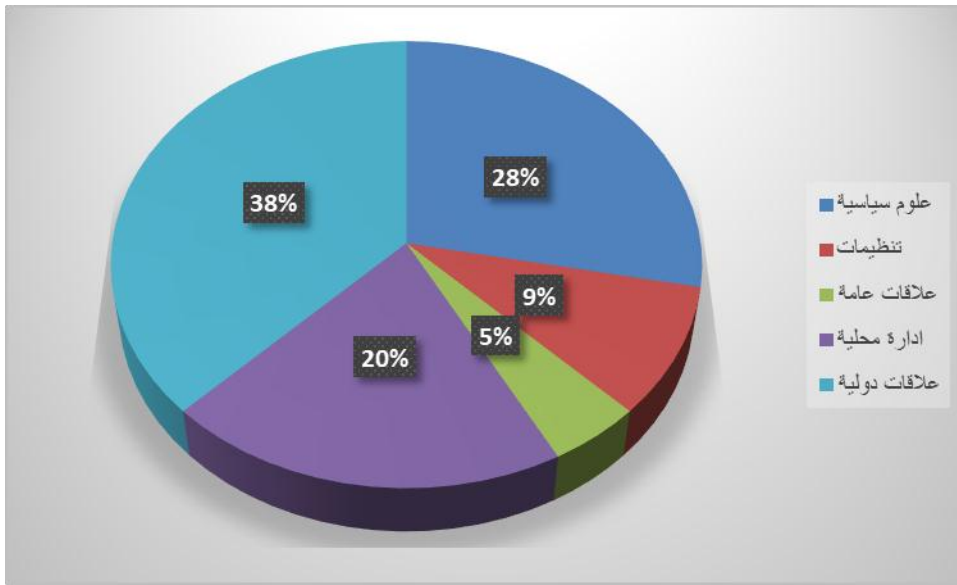
التخصص:

الجدول رقم (03): يبين خصائص عينة الدراسة حسب التخصص.

التخصص	العدد	النسبة المئوية (%)
علوم سياسية	18	28,1%
تنظيمات	6	9,4%
علاقات عامة	3	4,7%
ادارة محلية	13	20,3%
علاقات دولية	24	37,5%

الاجمالي	64	%100
----------	----	------

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (64)، نلاحظ أن عدد طلبة العلوم السياسية بلغ (18) بنسبة مئوية قدرت بـ(28,1%)، في حين بلغ عدد طلبة التنظيمات بـ (6) بنسبة مئوية قدرت بـ(9,4%)، أما طلبة العلاقات العامة فبلغ (3) بنسبة مئوية قدرت بـ(4,7%)، أما طلبة الإدارة المحلية فبلغ (13) بنسبة مئوية قدرت بـ(20,3%)، وبلغ طلبة العلاقات الدولية (24) بنسبة مئوية قدرت بـ(37,5%)، كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (03): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

4- أدوات الدراسة:

هناك العديد من الأدوات التي يمكن للباحث استخدامها في جميع المعلومات أو التعرف على الآراء والاتجاهات ومن أكثر هذه الأدوات استخداماً في البحوث هي: (المقابلة، الاختبارات، الاستبيان) وقد تم اختيار الاستبيان كأداة لدراستنا هاته.

الاستبانة:

هو وسيلة لجميع البيانات اللازمة للتحقق من فرضيات المشكلة قيد الدراسة أو الإجابة على أسئلة البحث وعند تصميم الاستبيان يجب مراعاة بعض الشروط التي تتضمن دقة النتائج وصحتها وهو يعتبر إحدى الأدوات البحثية في العلوم الإنسانية والاجتماعية التي تحقق أهداف الدراسة المسحية للحصول على معلومات والحقائق المرتبطة بواقع معين (عبيدات وآخرون، 2003، 145).

لذلك اعتبرت الباحثة أن الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بموضوع علاقة الثقة بالنفس بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية لاستبيان التالية:

- ملائمة الأداة المختارة لمجتمع الدراسة حيث أن المجتمع الأصلي يتميز بتقبله لهذا النوع من الأدوات وبقدرته على التعامل معها بشكل جيد نظرا لكونه قد اعتاد على مثلها من طرف الطلبة المقبلين على التخرج داخل الجامعة.

- ملائمة الأداة للبعدين الزمني والمكاني لكل من الباحثة ومجتمع الدراسة وطبيعة البحث وذلك حسب الوقت والمناخ للباحثة من قبل أفراد المجتمع الأصلي المراد دراسته حيث يمكن الإجابة عن فقراتها في وقت أقل من غيرها من الأدوات.

وقد اشتمل الاستبيان المعتمد من طرف الباحثة على مقياس خاص بقلق المستقبل ومقياس خاص بالثقة بالنفس.

وبناء على طلب المشرف بعد قراءته لبنود الاستبيان اقترح تحكيمة على مجموعة من الأساتذة حيث تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس وأي درجة ملائمة وتمثيل الفقرات الواردة في المقياس وقد تم تعديل بعض الفقرات من الناحية اللغوية في ضوء مقترحات المحكمين.

الجدول رقم (01): يوضح أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس:

أرقام البنود	البعد
--------------	-------

9-8- 17-21-18-10-13

الاعتماد على النفس

14-1-5-11

التردد في اتخاذ القرار

16-12-7-6-4-15-2-3

الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية

20-24-22-19-23-25

التصميم والإرادة

أجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن خمسة بدائل هي [أبدا- نادرا- أحيانا- غالبا - دائما] وتتال الدرجات من 01-05- على التوالي وكل البنود تصحيح في اتجاه واحد.

جدول رقم (02): يوضح درجات الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس قلق المستقبل المهني:

فقرات المقياس	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة
الموجبة	1	2	3	4	5
السالبة	5	4	3	2	1

جدول رقم (03): يبين توزيع الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس قلق المستقبل المهني

المتغير	الفقرات الايجابية	الفقرات السالبة
قلق المستقبل المهني	1-2-3-4-5-6-8-9-10-11-12-13	<07-19-22-27
	14-15-16-17-18-20-21-23-24	
	25-26-28-29-30-31-32	

طريقة تصحيح الاستبيان:

يستجيب المبحوث في كل فقرة حسب سلم خماسي يتكون من البدائل (موافق بشدة- موافق- محايد- معارض- معارض بشدة) ويقابلها على التوالي (5-4-3-2-1) في حالة الفقرات الإيجابية والعكس في حالة الفقرات السلبية.

الجدول رقم (04): يوضح أسماء وتخصص الأساتذة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس

وقلق المستقبل المهني

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الدرجة
-------	--------------	--------	--------

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

01	بوترعة	علوم التربية	أ. محاضر (ب)
02	بلدية بن زطة	علم النفس المعرفي	أ. محاضر (ب)
03	شريف حليمة	علوم التربية	أ. محاضر (أ)
04	جلاب مصباح	علم النفس وعلوم التربية	أ. محاضر (أ)
05	واضح العمري	علم النفس	دكتور

طلب من الأساتذة تحديد ملاءمة كل بند ومدى وضوح البند والصياغة اللغوية له ومناسبتها لمستوى الطلبة، وإبداء أي ملاحظات أو اقتراحات بشأن حذف أو إضافة أو تعديل أية فقرات، وقد تم تعديل بعض الفقرات من الناحية اللغوية في ضوء مقترحات المحكمين وتوصياتهم بشأن وضوحها ودقتها اللغوية.

- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

-الصدق:

-طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وعن طريق حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

-أولاً: الطريقة الأولى حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

الجدول رقم (05) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية.

أبعاد مقياس الثقة بالنفس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	0,866**	0,01
التردد في اتخاذ القرار	0,681**	0,01
الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية	0,829**	0,01

0,01	0,793**	التصميم والإرادة
------	---------	------------------

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الثقة بالنفس كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث تراوحت جميعها على التوالي بين (0,68) و (0,86) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الثقة بالنفس.

- ثانياً: الطريقة الثانية حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

- حساب معامل ارتباط البعد الأول (الاعتماد على النفس) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (06) مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاعتماد على النفس مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,689**	معامل الارتباط	18	,812**	معامل الارتباط	13	,816**	معامل الارتباط	8
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,681**	معامل الارتباط	21	,709**	معامل الارتباط	17	,419*	معامل الارتباط	9
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,021	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
*الارتباط دال عند 0.05 **الارتباط دال عند 0.01						,506**	معامل الارتباط	10
						0,004	مستوى الدلالة	
						30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الاعتماد على النفس والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين ($0,506^{**}$) و ($0,816^{**}$)، ما عدى العبارة رقم (9) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع

الدرجة الكلية للمحور (*0,419). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس الاعتماد على النفس.

- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (التردد في اتخاذ القرار) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (07) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التردد في اتخاذ القرار مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
.575**	معامل الارتباط	14	.670**	معامل الارتباط	11	.810**	معامل الارتباط	1
0,001	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
* الارتباط دال عند 0.05 ** الارتباط دال عند 0.01						.687**	معامل الارتباط	5
						0,000	مستوى الدلالة	
						30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور التردد في اتخاذ القرار والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (*0,575) و (*0,810)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس التردد في اتخاذ القرار.

- حساب معامل ارتباط البعد الثالث (الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (08) مصفوفة ارتباطات عبارات محور 11111 مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,585**	معامل الارتباط	15	,739**	معامل الارتباط	6	,742**	معامل الارتباط	2
0,001	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,660**	معامل الارتباط	16	,534**	معامل الارتباط	7	,804**	معامل الارتباط	3
0,000	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
*الارتباط دال عند 0.05			,674**	معامل الارتباط	12	,480**	معامل الارتباط	4
**الارتباط دال عند 0.01			0,000	مستوى الدلالة		0,007	مستوى الدلالة	
			30	حجم العينة		30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين ($0,480^{**}$) و ($0,804^{**}$)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثالث كمؤشر لصدق التكوين في قياس الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.

– حساب معامل ارتباط البعد الثالث (التصميم والإرادة) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (09) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التصميم والإرادة مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,740**	معامل الارتباط	24	,827**	معامل الارتباط	22	,873**	معامل الارتباط	19
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,846**	معامل الارتباط	25	,900**	معامل الارتباط	23	,762**	معامل الارتباط	20
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
*الارتباط دال عند 0.05**الارتباط دال عند 0.01								

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور التصميم والإرادة والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين ($0,740^{**}$) و ($0,900^{**}$)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الرابع كمؤشر لصدق التكوين في قياس التصميم والإرادة.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

كما تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازلياً احذ نسبة 27% من طرفي المقياس الأعلى والأدنى، أي ما يقابلها 08 درجات عليا و 08 درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T test) وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وفقاً لحالتين هما:

- إذا كانت قيمة الفروق ل (T test) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين.

وبالنظر إلى قيمة الاختبار الدالة (T test) كما هو موضح في الجدول رقم (1111) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (15,150) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الخطأ أو الدلالة (0,01).

الجدول رقم (10): يوضح صدق المقارنة الطرفية لأداة الدراسة

الطرفين	اختيار التجانس	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الطرف الأعلى	F.....		8	115,6250	4,27409				
الطرف الأدنى	F=0,005	0,943	8	82,3750	4,50198	14	15,150	0,000	دال

- ثبات المقياس:

أولاً: معامل ألفا كرو نباخ للتناسق الداخلي:

تم التأكد من ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق حساب تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (11): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الوجداني.

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد مقياس الثقة بالنفس
07	0,795	الاعتماد على النفس
04	0,629	التردد في اتخاذ القرار
08	0,802	الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية
06	0,906	التصميم والإرادة
25	0,912	المقياس ككل

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الذكاء الوجداني جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (0,62 و 0,90) وللمقياس ككل (0,91) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني:

-الصدق: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة:

2-1- حساب معامل ارتباط عبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (12) مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس قلق المستقبل المهني مع الدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,709**	R	ع	,709**	R	ع	,733**	R	ع	,683**	R	ع
0,000	SIG	ع	0,000	SIG	ع	0,000	SIG	ع	0,000	SIG	ع

30	N	25	30	N	17	30	N		30	N	
,679**	R	ع 26	,679**	R	ع 18	,728**	R	ع 10	,738**	R	2ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,644**	R	ع 27	,644**	R	ع 19	,779**	R	ع 11	,561**	R	3ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,001	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,605**	R	ع 28	,605**	R	ع 20	,546**	R	ع 12	,763**	R	4ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,002	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,777**	R	ع 29	,777**	R	ع 21	,457*	R	ع 13	,697**	R	5ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,011	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,719**	R	ع 30	,719**	R	ع 22	,513**	R	ع 14	,688**	R	6ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,004	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,800**	R	ع 31	,800**	R	ع 23	,505**	R	ع 15	,776**	R	7ع
0,000	SIG		0,000	SIG		0,004	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N	
,476**	R	32ع	,476**	R	ع 24	,667**	R	ع 16	,779**	R	8ع
0,008	SIG		0,008	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	R		30	N		30	N		30	N	
*الارتباط دال عند 0.05**الارتباط دال عند 0.01											

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات لمقياس قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,47) و (0,80)، في حين جاءت العبارة (13) دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس (0,45)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس قلق المستقبل المهني.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

كما تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازليا احذ نسبة 27% من طرفي المقياس الأعلى و الأدنى، أي ما يقابلها 08 درجات عليا و 08 درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T. test) وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وفقا لحالتين هما:

إذا كانت قيمة الفروق ل (T test) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أو (0.05=...) وهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين. وبالنظر إلى قيمة الاختبار الدالة (T test) كما هو موضح في الجدول رقم (111) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (6,435) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الخطأ أو الدلالة (0,01).

الجدول رقم (13) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لأداة الدراسة

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختيار التجانس F	الطرفين
				6,18177	138,2500	8			الطرف
دال	0,000	6,435	14				0,017	7,320	الأعلى
				23,14396	83,7500	8			الطرف الأدنى

2- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بطريقة:

1- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا

المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (17): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	مقياس قلق المستقبل المهني
32	0,956	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني بلغ (0,956) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس قلق المستقبل المهني يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- التكرارات والنسب المئوية
- معامل ألفا كرونباخ
- الانحراف المعياري
- المتوسط الحسابي
- اختبار التجانس F
- اختبار كولموغوروف سميرونوف
- اختبار شابيروا

خلاصة:

في هذا الفصل تم عرض إجراءات الدراسة الميدانية بدءاً من المنهج الذي يعد ضروري لأي بحث علمي، ثم مجالات الدراسة وحدودها بالإضافة إلى مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات ثم تطرقنا إلى أساليب إحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية وسيتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها في الفصل الموالي

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتفسير ومناقشة النتائج

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الأولى

1-3- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثانية

1-4- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثالثة

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة

استنتاج عام

1- عرض وتفسير ومناقشة النتائج

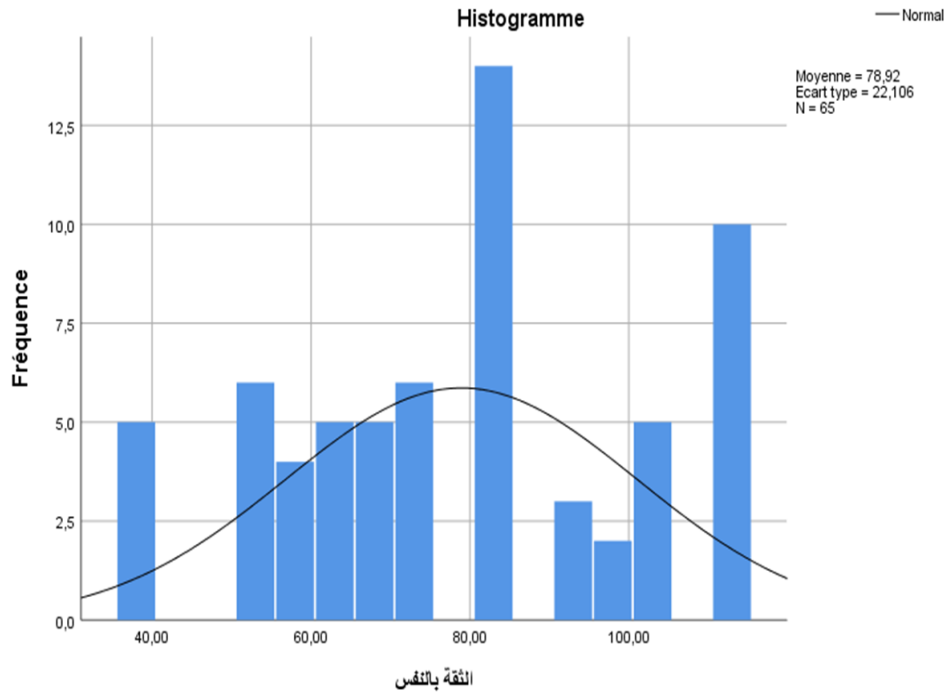
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية والمتمثلة في المتغيرات التالية (متغير الثقة بالنفس - متغير قلق المستقبل المهني)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (18) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

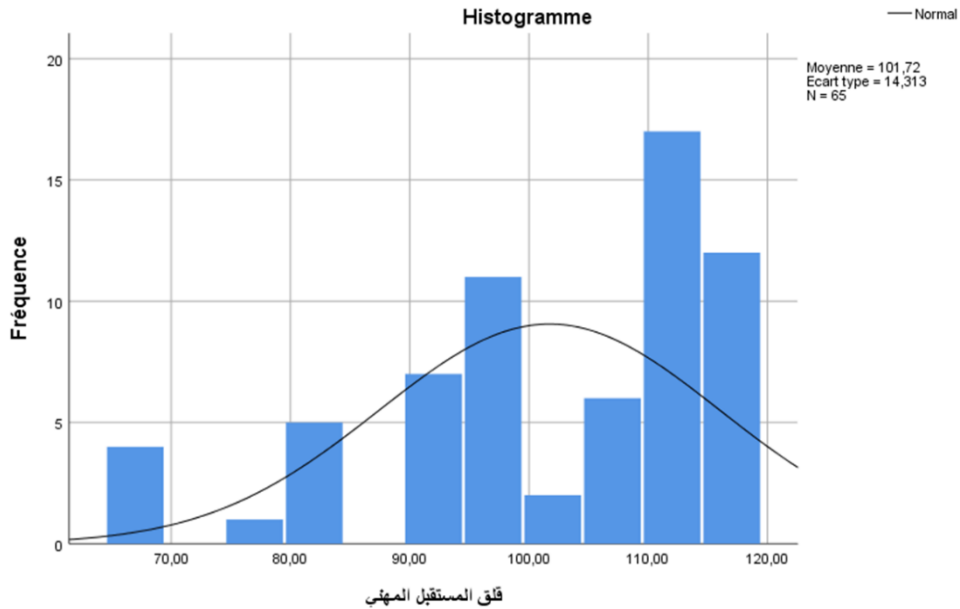
القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0,013	65	0,952	,200*	65	0,084	الثقة بالنفس
دال	0,002	65	0,934	0,000	65	0,160	قلق المستقبل المهني

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرنوف، واختبار شابيرو أن كل القيم بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة وهي الثقة بالنفس - متغير قلق المستقبل المهني، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) بالنسبة للمتغير المستقل الثقة بالنفس أما بالنسبة لمتغير قلق المستقبل المهني فجاءت دالة إحصائياً، وبما أن قيم المتغير المستقل تتوزع توزيعاً طبيعياً فإنه يمكن استخدام أساليب الإحصاء البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي. كما هو موضح في الأشكال التالية:

شكل رقم (04) يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الثقة بالنفس



شكل رقم (05) المتغير الثاني التوزيع الطبيعي لمتغير قلق المستقبل المهني



1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.

وللتحقق من صحة هذا لفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للكشف عن قيم معامل الارتباط بين أبعاد المقياسين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (19) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الثقة بالنفس وقلق

المستقبل المهني

قلق المستقبل المهني	الثقة بالنفس	
-,617**	R	الاعتماد على النفس
0,000	SIG	
64	N	
-,508**	R	التردد في اتخاذ القرار
0,000	SIG	
64	N	
-,694**	R	الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية
0,000	SIG	
64	N	
-,512**	R	التصميم والارادة
0,000	SIG	
64	N	
-,673**	R	الدرجة الكلية الثقة بالنفس
0,000	SIG	
64	N	
** دال عند مستوى الدلالة 0,01 . * دال عند مستوى الدلالة 0,05 .		////////////////////

تشير نتائج الجدول رقم (19) إلى:

1- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للثقة بالنفس والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين (**673, -) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). وهي قيمة عالية وعكسية، أي كلما ارتفعت درجة الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى قلق المستقبل المهني.

2- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الثقة بالنفس (الاعتماد على النفس/ التردد في اتخاذ القرار المهني/ الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية/التصميم والإرادة) والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي (**617, - / **508, / **694, - / **512, -) ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). أي كلما ارتفعت درجة أبعاد الاعتماد على النفس لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى قلق المستقبل المهني.

وعليه نستنتج تحقق الفرض البحثي الذي نص على وجود علاقة سالبة بين المتغيرين ورفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة بين المتغيرين.

1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على: مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية منخفض. وللتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس الثقة بالنفس كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (20) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط

النظري لمقياس الثقة بالنفس

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الثقة بالنفس	79,5625	21,66694	75	4,56250	1,685	0,097	63	غير دال إحصائياً

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الثقة بالنفس ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في مقياس الثقة بالنفس بلغ (79,56) درجة وانحراف معياري قدره (21,66) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (75) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (4,56) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، إلا أن قيمة (t) التي بلغت (1,685) غير دالة إحصائياً.

وهذا يعني أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية متوسط متوسط وغير دال إحصائياً. وعليه نستنتج عدم تحقق الفرض الذي نص على أن مستوى الثقة بالنفس منخفض.

1-3- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على: درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية عال. وللتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل المهني كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (21) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط

النظري لمقياس قلق المستقبل المهني

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
قلق المستقبل المهني	101,5469	14,35483	96	5,54688	3,091	0,003	63	دال احصائيا عند 0,01

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق المستقبل المهني ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في مقياس قلق المستقبل المهني. بلغ (101) درجة وبانحراف معياري قدره (14.35) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (96) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (5,54) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (3,091) ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) .

وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل المهني متوسط لدى أفراد عينة الدراسة وعليه نستنتج عدم تحقق الفرض البحثي الذي نص على أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية عال.

1-4- عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طور ليسانس/ طور الماستر).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

- جدول رقم (22) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات طلبة الطورين الليسانس والماستر في مقياس قلق المستقبل المهني

المتغير	المستوى الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
قلق المستقبل المهني	طور الليسانس	27	102,1111	15,00085	0,267	62	0,791	غير دال
	طور الماستر	37	101,1351	14,05972				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للطورين (الليسانس/ الماستر) في مقياس قلق المستقبل المهني حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة إحصائياً في وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0,26) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $[\alpha=0.05]$. وعليه نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الطورين (طور ليسانس/ طور الماستر). وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الإحصائي الذي ينفي وجود الفرق.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد عرض الطالبة الباحثة لنتائج الدراسة وتحليلها باستخدام الإحصاء الوصفي المقارن وفقا لاستجابات عينة الدراسة، تتناول الطالبة الباحثة مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية، وكذا ربطها بنتائج الدراسات السابقة.

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على: مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية منخفض.

وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (.....) أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية متوسط وغير دال إحصائيا أي عدم تحقق الفرض البحثي، حيث بلغت نسبة المتوسط الحسابي (79.56 درجة) مقارنة بالمتوسط الحسابي النظري الذي نسبته (75 درجة)، وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى ما قاله (العنزي فريح عويد، 2000) من أن نقص الثقة بالنفس أو انخفاضها يعود إلى الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندهم له، أما "بيك" فيؤكد على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومها لذاتنا وثقتنا بأنفسنا. وهذه النتيجة أيضا تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة الركابي (2000) حيث توصلت إلى أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي أي أن مستوى الثقة بالنفس متوسط.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على: درجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية عال.

وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (.....) أنه وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل المهني متوسط لدى أفراد عينة الدراسة، حيث كانت نسبة المتوسط الحسابي المحسوب (101.54 درجة) وهي نسبة أعلى من المتوسط الحسابي النظري الذي تبلغ نسبته (96 درجة)، وهذه النتيجة المتوصل إليها من خلال دراستنا توافقت مع دراسة جاسم (2000) التي أظهرت أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من قلق المستقبل إذ وجد أن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري، وتعزو الطالبة الباحثة هذه النتيجة إلى ما أكدته دراسة بوست (Post1997) على عينة من طلبة الجامعات البريطانية على اثر التدريب المهني أثناء الدراسة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني، فقد وجدت كلما زادت الفرص التدريسية المتاحة للباحثين عن العمل، وخاصة برامج ما قبل الخدمة ، فإن ذلك يساهم في توفير مناخ مهني مناسب. كما ترى كما تشير ال اطميش (2005، 80) إلى أن من العوامل المسببة لقل المستقبل المهني بين طلاب الجامعات كثرة البطالة هذا ما يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم مما يزيد من قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني. وهذا هو حال الطلبة الجزائريين الذين يعانون من البطالة بعد تخرجهم من الجامعة، خاصة طلبة قسم العلوم السياسية بعد القوانين الصادرة مؤخرا والتي منعتهم من المشاركة في مسابقات التعليم والتي كان الطلبة يعلقون عليها آمال كبيرة وهذا بسبب نقص المهن المتوفرة بالنسبة لهذا التخصص الجامعي.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طور ليسانس/ طور الماستر). وللتحقق من ذلك تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (.....) أنه لا وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الطورين (طور ليسانس/ طور الماستر)، حيث كانت نسبة المتوسط الحسابي المحسوب حيث كانت نسبة المتوسط الحسابي المحسوب متقارب في كلا الطورين والمتمثلة في (102.11) درجة بالنسبة لطور الماستر و(101.13) درجة بالنسبة لطور الليسانس، وهذه النتيجة المتوصل إليها من خلال دراستنا توافقت مع دراسة الصرايرة والحجايا (2008) التي أظهرت أنه لا توجد فروق دالة على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي)، وتعزو الطالبة الباحثة هذه النتيجة إلى نقص قدرة الطالبة بكلا الطورين على التكهن بالمستقبل المهني لعدم وجود معلومات كافية لديه والأفكار الواضحة عن مستقبله المهني في ظل نقص الواضح في مناصب العمل الخاصة بتخصصهم الدراسي، فتخصص العلوم السياسية في الجزائر لا يحظى بالأهمية الكبيرة مثلما هو الحال في البلدان الأخرى، كما أن تفكير الطالب يكون حول ماذا سيعمل بهذه الشهادة وأي المؤسسات التي تقبل بتوظيف أصحاب شهادات العلوم السياسية هذا ما يولد لديهم قلق المستقبل المهني ويجعلهم يعيشون في حالة من التوتر والحيرة.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.

وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للكشف عن قيم معامل الارتباط بين أبعاد المقياسين حيث توصلت الدراسة إلى أنه: -توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للثقة بالنفس والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين (**673,-) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). وهي قيمة عالية وعكسية، أي كلما ارتفعت درجة الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى قلق المستقبل المهني.

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الثقة بالنفس والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني أي كلما ارتفعت درجة الاعتماد على النفس لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى قلق المستقبل المهني.

وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى ما قاله الباحث العنزي فريح عويد، أنّ أهمّ المظاهر المميّزة للثقة بالنفس الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول فالطالب الذي لديه ثقة بنفسه يكون على يقين بأنه سيجد حلا ما لمواجهة هذه المشكلة وهذا يؤدي إلى انخفاض في مستوى قلق المستقبل المهني لأن الطالب، فالثقة بالنفس تكسب الفرد حسب الوشيلي وداد (2007) القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتّوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشّجاعة، كما يمكن إرجاء هذه النتيجة أيضا إلى تشبع الطلبة بالقيم الدينية وتعاليم الإسلام بأن لكل إنسان نصيبه مقدر من عند الله ورضا الإنسان بما كتبه الله له يجعله واثقا بنفسه ويبعد عن القلق عن المستقبل لأن المستقبل في علم الغيب ولا يعلم الغيب سوى الله.

استنتاج عام:

يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرضيات، أن الدراسة الحالية حاولت تحقيق أهدافها بطرق إحصائية متعددة حيث كشفت عن العلاقة بين متغيرات الدراسة وعن الفروق بين أفراد عينة الدراسة لقلق المستقبل المهني والثقة بالنفس، وهذا حسب الطور الدراسة (ليسانس - ماستر). والتوصل إلى تحقق بعض الفرضيات نسبيا ورفض البعض الآخر من ثم الخروج بالنتائج التالية:

1- بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المهني والثقة بالنفس كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين قلق المستقبل المهني والثقة بالنفس وهذه العلاقة دالة إحصائيا.

وبناء على ما تقدم تبين أن الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والثقة قد تحقق نسبيا .

2- بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية فقد توصلت النتائج إلى أن مستوى الثقة بالنفس متوسط وغير دال إحصائيا.

وبناء على ما تقدم يتبين أن الفرض الثاني الذي نص على أن مستوى الثقة بالنفس منخفض لم يتحقق.

3- بالنسبة لدرجة قلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية فقد توصلت النتائج إلى أن درجة قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة متوسط وعليه نستنتج عدم تحقق الفرض البحثي الذي نص على أن مستوى قلق المهني دال.

4- أما بالنسبة لفروق قلق المستقبل المهني والتي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (طور ليسانس/ مباشر) دلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا.

وبناء على ما تقدم يتبين رفض الفرض وقبول الفرض الإحصائي الذي ينفي وجود الفرض.

خلاصة الدراسة:

تعد الدراسة التي تم انجازها من المساهمات التي تناولت موضع علاقة قلق المستقبل المهني بالثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية وتم اختيار هذه العينة نظرا للمشاكل المختلفة التي يتخبط فيها طلبة العلوم السياسية بالجزائر حيث يواجهون عدة صعوبات وأبرزها شبح البطالة مما أدى إلى ضعف شديد في عدد الراغبين في الالتحاق بهذا الاختصاص. والثقة بالنفس للطلبة وتكيفهم مع جو الجامعة، وشعورهم بالرضا والارتياح . إلا أن الطلبة الجامعيين في مسيرتهم يبحثون عن الطمأنينة والسكينة في النفس على الرغم من كثرة الصعوبات التي تواجههم لتحقيق أهدافهم ، فزمننا هذا جعل من القلق سمة بارزة من سمات الطلبة الجامعيين وشعورهم بالخطر من المستقبل والمهني والتي تؤثر على حياتهم سلبا.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسته جوانب هذا الموضوع لدى الطالب الجامعي حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية طلبة العلوم السياسية لجامعة محمد بوضياف - المسيلة. وانطلقت دراستنا من مجموعة تساؤلات وفرضيات تم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات لجمع البيانات ، ومن ثم معالجتها و تحليلها، ثم مناقشة وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها من خلالها إلى:

أنها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة العلوم السياسية.

مقترحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية، يمكن تقديم جملة من التوصيات نذكر منها :

- توعية الطلاب بمتطلبات المهنة وملائمتها لقدراتهم وإمكانياتهم واستعداداتهم.
- توعية طلاب الجامعة وحثهم على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم.
- إجراء مزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وربطها مع متغيرات أخرى.
- إجراء برامج إرشادية للرفع من الثقة بالنفس والخفض من قلق المستقبل المهني.
- تكرار مثل هذه الدراسة في جامعات أخرى لولايات أخرى والتعرف على نتائجها ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.



قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- (1) احميدان، القاضي وفاء محمد (2009) قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (2) ارتولد كارول " الثقة بالنفس " مكتبة الهلال ، القاهرة، مصر، ترجمة أحمد بهيج (دون تاريخ).
- (3) إسماعيل ، بدر إبراهيم ، محمد(1993) ، مدى فعالية فنية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية،6، مصر، 199-275.
- (4) الإمام ، مصطفى محمود، (1984)، الاستقلالية والثقة بالنفس عبر مراحل نمو الشخصية ودور البيت والمدرسة ، بغداد
- (5) أنوار غانم يحي الطائي، 2007: الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 01، جامعة الموصل،
- (6) باحوم رأفت عطية، الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة الميناء ومجلة البحث في التربية ، وعلم النفس، مصر العدد 04، المجلد 17، 2004.
- (7) بدر، إبراهيم محمود (2003)، مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 13، العدد 4.
- (8) بك، أرون (1985)، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة مصطفى، القاهرة، دار الأفاق العربية.
- (9) بكار، سارة (2013) أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

قائمة المصادر والمراجع

- 10) جبر، أحمد محمود (2012)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- 11) حاتم محمد آدم، 2005، الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 12) حسين، عبد اللطيف فرج (2009)، الاضطرابات النفسية، الخوف- القلق، التوتر، الانفصام، الأمراض النفسية للأطفال، ط1، الاردن، دار الحامد للنشر.
- 13) حمدي ياسين (1999)، علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث للنشر.
- 14) الدسوقي مجدي محمد "دراسات في الصحة النفسية" المجلد الثاني، مكتبة انجلو المصرية القاهرة، مصر، 2008.
- 15) الدسوقي، مجدي محمد (1998) مقياس الرضا عن الحياة، (دليل التعليمات)، ط2، مصر، جامعة المنوفية.
- 16) دنيا صباح علي، 2014، علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد14، العدد01، الجزء02، جامعة المثنى.
- 17) رمضان احياب ماجد (2010)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية، رسالة ماجستير، جامعة الانبار، العراق.
- 18) زهران، حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، مصر، عالم الكتاب للنشر.
- 19) سمية مصطفى رجب علي، 2009، فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الإسلامية ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

قائمة المصادر والمراجع

- 20) السيد فؤاد البهي (1956)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة القاهرة، دار الفكر العربي.
- 21) شريف، سعود ناهد (2005)، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتفاوض، رسالة ماجستير غير منشورة، سوريا، جامعة دمشق.
- 22) الشوريحي، نبيلة عباس (2003)، المشكلات النفسية للأطفال أسبابها - علاجها، القاهرة، دار النهضة العربية للنشر.
- 23) الصهقان، ناصر بن عبد العزيز بن عمر (2005)، تقسيم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير، غير منشورة، السعودية، جامعة نايف للعلوم إلا... .
- 24) عايدة، شعبان صالح ونجاح، عواد السمبيري، 2009، قلق الانفعال وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الأطفال المحرومين من الأب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاقصى، غزة.
- 25) عباس، سهيلة وعلي حسين (1991)، إدارة الموارد البشرية، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 26) عبد الله ، عادل الراغب شراب، 2013، فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الفلسفة في التربية، القاهرة.
- 27) العكاشي، بشرى أحمد (2000) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى ، طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 28) العناني، حنان عبد الحميد (2000)، الصحة النفسية، الاردت، دار الفكر للطباعة والنشر.

قائمة المصادر والمراجع

- 29)العنزي فرح عويد، " الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية" ، مجلة الدراسات النفسية القاهرة، المجلد (11) العدد (03)، 2004.
- 30)العيساوي، عبد الرحمن (2002)، أصول علم النفس، د.ط، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- 31) غريب ، عبد الفتاح زينب (1993)، القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة في مرحلتى التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي ، مجلة كلية ال... 8-9 ، جامعة الإمارات 45-87.
- 32)فرج عبد اللطيف حسين (2009)، الاضرابات النفسية ، ط1، عمان، دار الحامد للنشر.
- 33)قائمة المراجع:
- 34)القرشي، محمد بن عابدين، خبتي (2012)، الدافع لانجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 35)القوصي عبد العزيز " أسس الصحة النفسية" مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1997.
- 36)كمال دسوقي (1988)، ذخيرة علم النفس، المجلد الأول ، الدار الدولية للتوزيع القاهرة.
- 37)ليند ليفيل جيل " الثقة الفائقة" اصدارات مكتبة جريدة جدة السعودية، 2005.
- 38)المحميد، شاکر عقله والسفاسفة، محمد إبراهيم (2007)، قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الاردنية ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 03، 127-142 الاردن.
- 39)مسعود ، سناء منير (2006)، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- 40)المشيخي ، غالب بن محمد علي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.

قائمة المصادر والمراجع

- 41) المصري، نيفين (2011)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي، رسالة ماجستير، غزة، فلسطين.
- 42) معوض، محمد عبد التواب (1996)، اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية جامعة المانيا.
- 43) النجاحي، فوزية محمود (د س)، قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 381-401.
- 44) الهاشمي، عبد الحميد محمد (1972)، علم النفس التكويني، ط2.
- 45) هاني، إبراهيم السليمان (2005)، الثقة بالنفس، عمان، دار الاسراء للنشر والتوزيع.
- 46) الوشيلي وداد " الثقة بالنفس وبعض السمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوي بمكة المكرمة" ، رسالة ماجستير جامعة أم القرى، مكة المكرمة ، 2007.
- 47) يوسف اسعد ميخائيل (د.ت)، " الثقة بالنفس" القاهرة، دار النهضة ، مصر.
- 48) يوسف الاقصري 2007" عيوب الشخصية" دار الطائف للنشر والتوزيع، القاهرة.

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: إرشاد والتوجيه

- مقياسي قلق المستقبل المهني والثقة بالنفس -

الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية

أخي الطالب، أختي الطالبة::

في إطار إعداد مذكرة التخرج من أجل نيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية" أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات، لذا الرجاء منكم الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك فقط بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة.

ولكم منا كل الشكر والتقدير والعرفان .

إشراف الأستاذ:

د. مكفس عبد المالك

إعداد الطالبة :

زقيليش مروة

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

السن: سنة

السنة:

التخصص:

مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
01	يسيطر علي كثيرا التفكير في مستقبلي المهني		X			
02	أشعر بعدم الارتياح بالنسبة للراتب الذي سأقتضاه في العمل مستقبلا		X			
03	ينتابني قلق شديد تجاه مستقبلي المهني		X			
04	أتوقع فرص عمل قليلة في ظل انتشار البطالة		X			
05	أستغرق وقتا طويلا في تصور مستقبلي المهني		X			
06	قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا يجعلني أكثر قلقا على مستقبلي المهني					
07	أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج	X				
08	أخشى عدم الحصول على منصب عمل بعد التخرج		X			
09	مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة	X				
10	أتوقع أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة بعد التخرج	X				
11	يضم تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل في المستقبل					
12	تخصصي الذي اخترته لا يفتح لي المجال للعمل مستقبلا					
13	توفر لي المهنة بعد التخرج فرصا للترقية والوصول إلى مستويات أعلى					
14	تخصصي يضمن لي الحصول على عمل في المستقبل					
15	وجود المحسوبة قد تعيق حصولي على منصب عمل في المستقبل					
16	زيادة حاجاتي اليومية تزيد من قلقي عن مستقبلي					
17	كثرة متطلبات الحياة وتعقدها تجعل من شروط التوظيف متغيرة					
18	يوفر لي العمل في المستقبل فرصا للتكوين في الخارج					
19	العمل بالنسبة لي هو مجرد خطوة للحصول على خبرة					
20	أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي					
21	أشعر بأن حصولي على عمل يضمن لي مكانة لائقة داخل المجتمع					
22	حصولي على عمل لا يحقق لي الاستقرار النفسي بالضرورة					
23	أخشى أن تسوء علاقتي بمن حولي في حال عدم حصولي على عمل في المستقبل					
24	الحصول على عمل يساعدني على كسب الاحترام من الآخرين					
25	أشعر بالأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني					
26	أخشى أن يكون عملي المستقبلي لا يتوافق مع طموحاتي					
27	فكرة أن أبقى بطالا لا تجعلني أشعر بضيق في التنفس					
28	قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني يزيد من توترتي					

29	أتوقع أن مستقبلي المهني سيصبح مصدر سعادتي				
30	أشعر بالعزلة كلما فكرت في مستقبلي المهني				
31	أحتقر نفسي حين أفكر في مستقبلي المهني				
32	مصاعب الحياة تزيد من تفكيري في مستقبلي المهني				

مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أثق في تصرفاتي الشخصية					
02	أثق في قدرتي على توصيل المعلومة لمن أتحدث معه					
03	أثق في قدرتي على إقناع الآخرين					
04	أثق في نفسي عندما أتحدث مع الأهل والأصدقاء					
05	أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات					
06	ثقتي بنفسي غير محدودة					
07	لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متميزة					
08	أثق في أعمالي مثلما أثق بنفسي					
09	لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين واحترامهم					
10	أستطيع الاعتماد على نفسي					
11	لا أتردد في اتخاذ القرارات					
12	أواجه الآخرين بثبات وثقة					
13	أنا قادر على تحمل المسؤولية					
14	أشعر بالرضا عن أفعالي وسلوكي					
15	لدي أسلوب إقناع جيد					
16	أنا شجاع في إبداء رأيي					
17	يعرف الناس أنني واثق بنفسي					
18	أستطيع تجاوز المصاعب التي تعترضني					
19	أعتقد بأنني سأحقق مكانة اجتماعية لم يحققها غيري					
20	عزيمتي وإصراري هما سبب نجاحي					
21	أثق في قدرتي على رسم خططي المستقبلية					
22	إذا صممت على شيء فسوف أصل إليه					
23	أستطيع أن أتعامل مع أي موقف أوضع فيه					
24	أواجه الأمور بحزم وثقة					
25	أستطيع أن أحقق ما أتمناه					

الملحق رقم 02: يبين مخرجات SPSS الخام

Corrélations

		Remarques
Sortie obtenue		16-APR-2019 15:00:22
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\pc\Desktop\تفريغ الطلبة\زقيلش.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
	Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=قلق القفة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,09

[Jeu_de_données1] C:\Users\pc\Desktop\تفريغ الطلبة\زقيلش.sav

الارتباطات Corrélations

		قلق	القفة
قلق	Corrélation de Pearson	1	,028
	Sig. (bilatérale)		,838
	N	55	55
القفة	Corrélation de Pearson	,028	1
	Sig. (bilatérale)	,838	
	N	55	55

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données1.

SAVE OUTFILE='C:\Users\pc\Desktop\sav' تفريغ الطلبة\زقيلش

/COMPRESSED.

FREQUENCIES VARIABLES=قلق القفة

/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MEAN MEDIAN MODE SUM

SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Remarques

Sortie obtenue		16-APR-2019 15:01:56
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\pc\Desktop\sav تفريغ الطلبة\زقيلش
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur toutes les observations comportant des données valides.

Syntaxe	FREQUENCIES VARIABLES=قلق القفة /STATISTICS=STDDEV VARIANCE MEAN MEDIAN MODE SUM SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT /ORDER=ANALYSIS.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,05

Statistiques

		قلق	القفة
N	Valide	55	55
	Manquant	0	0
Moyenne		107,07	104,85
Médiane		108,00	106,00
Mode		116	106
Ecart type		12,895	13,598
Variance		166,291	184,904
Asymétrie		-,099	-1,234
Erreur standard d'asymétrie		,322	,322
Kurtosis		-,432	3,023
Erreur standard de Kurtosis		,634	,634
Somme		5889	5767

Table de fréquences

		قلق			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	80	1	1,8	1,8	1,8
	81	1	1,8	1,8	3,6
	82	1	1,8	1,8	5,5
	88	1	1,8	1,8	7,3
	89	1	1,8	1,8	9,1
	90	1	1,8	1,8	10,9
	92	3	5,5	5,5	16,4
	94	1	1,8	1,8	18,2
	95	2	3,6	3,6	21,8
	96	1	1,8	1,8	23,6

99	3	5,5	5,5	29,1
100	1	1,8	1,8	30,9
101	1	1,8	1,8	32,7
102	1	1,8	1,8	34,5
103	2	3,6	3,6	38,2
104	3	5,5	5,5	43,6
105	1	1,8	1,8	45,5
106	2	3,6	3,6	49,1
108	1	1,8	1,8	50,9
109	1	1,8	1,8	52,7
110	2	3,6	3,6	56,4
111	1	1,8	1,8	58,2
112	2	3,6	3,6	61,8
113	2	3,6	3,6	65,5
114	2	3,6	3,6	69,1
115	1	1,8	1,8	70,9
116	5	9,1	9,1	80,0
117	2	3,6	3,6	83,6
120	1	1,8	1,8	85,5
121	2	3,6	3,6	89,1
123	1	1,8	1,8	90,9
124	1	1,8	1,8	92,7
128	1	1,8	1,8	94,5
130	1	1,8	1,8	96,4
133	2	3,6	3,6	100,0
Total	55	100,0	100,0	

القفة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	52	1	1,8	1,8	1,8
	80	1	1,8	1,8	3,6
	81	1	1,8	1,8	5,5
	82	1	1,8	1,8	7,3
	83	1	1,8	1,8	9,1
	84	1	1,8	1,8	10,9
	91	1	1,8	1,8	12,7
	93	3	5,5	5,5	18,2
	95	1	1,8	1,8	20,0

97	1	1,8	1,8	21,8
100	3	5,5	5,5	27,3
101	4	7,3	7,3	34,5
102	2	3,6	3,6	38,2
104	2	3,6	3,6	41,8
105	2	3,6	3,6	45,5
106	5	9,1	9,1	54,5
107	2	3,6	3,6	58,2
108	2	3,6	3,6	61,8
109	1	1,8	1,8	63,6
110	2	3,6	3,6	67,3
111	2	3,6	3,6	70,9
114	2	3,6	3,6	74,5
115	2	3,6	3,6	78,2
116	2	3,6	3,6	81,8
117	1	1,8	1,8	83,6
120	1	1,8	1,8	85,5
121	3	5,5	5,5	90,9
122	1	1,8	1,8	92,7
123	3	5,5	5,5	98,2
125	1	1,8	1,8	100,0
Total	55	100,0	100,0	

T-TEST

/TESTVAL=96

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=قلق

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue	16-APR-2019 15:03:32	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\pc\Desktop\تفريغ الطلبة از قبيلش.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=96 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=قلق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق	55	107,07	12,895	1,739

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 96

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
قلق	6,368	54	,000	11,073	7,59	14,56

T-TEST

/TESTVAL=75

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=القفة

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		16-APR-2019 15:04:46
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\pc\Desktop\تفريغ الطلبة از فيلش.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	55
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=75 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=القفّة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القفّة	55	104,85	13,598	1,834

Test sur échantillon unique

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
القفّة	16,282	54	,000	29,855	26,18	33,53

Valeur de test = 75

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ