



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: الإدارة والتسيير الرياضي

الرمز:

الشعبة: الإدارة والتسيير الرياضي

التخصص: تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة-

إشراف الاستاذة:

أد/ مرنيز أمينة

إعداد الطالب:

قويدري أسامة سليم

بن نويوة يونس

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله عز وجل على نعمة الإسلام

والحمد والشكر لله على ما أوصلني إلى هذا المقام

أتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذة الكريمة والفاضلة البروفسورة أمينة مرنيزة

لإشرافها على إنجاز هذا العمل وعلى مساعدتها على إنجاز مذكرتنا

وعلى كل ما أفادتنا به من معلومات ونصائح واقتراحات

وعلى رحابة صدرها فجزاه الله خيرا وبارك له في الدنيا والآخرة.

كما لا ننسى أساتذة قسم الإدارة والتسيير الرياضي

كما أتقدم بكل عبارات الامتنان والشكر إلى كل من ساعدنا

ومد يد العون لنا

قائمة

المكتوبات

قائمة الموضوعات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
2-1	مقدمة
الجانب المنهجي	
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
الصفحة	
04	1-1- إشكالية الدراسة
06	1-2- فرضيات الدراسة
06	1-3- أهمية الدراسة
06	1-4- أهداف الدراسة
07	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1-6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
	الفصل الثاني: القلق
الصفحة	
14	تمهيد
15	2-1- مفهوم القلق
16	2-2- تصنيفات القلق
17	2-3- التفسير الفسيولوجي للقلق
18	2-4- أعراض القلق
19	2-5- النظريات المفسرة للقلق
	الفصل الثالث: قلق المستقبل المجهني
الصفحة	
29	تمهيد

30	3-1- تعريف قلق المستقبل
31	3-2- مستويات قلق المستقبل
31	3-3- سمات ذوي قلق المستقبل
32	3-4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
34	3-5- الأسباب المؤدية لقلق المستقبل
36	3-6- آثار قلق المستقبل المهني على الفرد
37	3-7- كيفية التعامل مع قلق المستقبل
40	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
42	تمهيد
43	4-1- الدراسة الاستطلاعية
44	4-2- منهج الدراسة
45	4-3- متغيرات الدراسة
45	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
46	4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
47	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
51	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
52	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
54	تمهيد
55	5-1- عرض النتائج وتحليلها
59	5-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

64	6-1- الاستنتاج العام
64	6-2- الاقتراحات
67	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
47	01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وعددهم حسب التخصص
48	02	توزيع بنود مقياس قلق المستقبل المهني على أبعاده
49	03	أوزان البدائل
50	04	معامل ارتباط عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية للمحور.
55	05	معامل ارتباط عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية للمحور.
56	06	معامل ارتباط عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية للمحور.
57	07	معامل ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان
58	08	معامل ثبات ألفا كرونباخ
59	09	يبين البيانات الشخصية لعينة الدراسة
60	10	يوضح الفروق في المتوسطات بين الذكور والإناث
61	11	يوضح الفروق في المتوسطات في المستوى الدراسي
62	12	يوضح الفروق في المتوسطات في التخصص المدروس

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
35	01	يوضح مصادر قلق المستقبل
39	02	يوضح تأثير قلق المستقبل

مقدمة

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني يعتبر مشكل من المشاكل التي تؤرق الشباب، خاصة الطلاب الذين يمرون بمرحلة دراسية متتالية، فهي ظاهرة تتميز تحمل جملة من الاضطرابات، تنتشر في عصرنا الحديث فقلق الطالب من الفشل في دراسته أو قلق الامتحان، قلق يهدد المستقبل المهني الذي يعد أحد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب الشباب، ولاسيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع (مسعودة سالمى، 2018، ص 2).

وتعتبر مؤسسات التعليم العالي مصدرا أساسيا ومهما لتطوي بالمجتمع، وذلك من خلال تحقيق الهدف من وجودها وهو تزويد الطلبة بمهارات تؤهلهم للنجاح في حياتهم العلمية، المهنية والاجتماعية فالتعليم العالي يؤدي دورا مهما في حياة الأمم والشعوب فهو يصنع حاضرها ويرسم معظم معالم مستقبلها ويعالج قضايا المجتمع ومشكلاته ويطور إمكانيات أفرادهم ومهاراتهم.

تضم الجامعة طلابا في مرحلة الشباب، وهي المرحلة الحيوية والحاسمة في حياة الفرد، يمر فيها الطالب بكثير من المشكلات والضغوط، وخاصة عند اقتراب مسيرته الجامعية من الانتهاء ويصبح على مشارف التخرج، حيث تتزايد عليه الضغوطات النفسية التي يتلقاها من مصادر مختلفة، فهو يعيش قبل تخرجه فترة انتقالية بين الحياة الجامعية وما بعدها، فينشغل تفكيره في المستقبل الذي ينتظره بعد التخرج،

وتتبادر إلى ذهنه العديد من التساؤلات: هل سيجد منصب عمل بعد تخرجه؟ وكيف ستكون رحلة بحثه عن هذا العمل؟ وكما ستدوم؟ وكيف ستكون مسيرته المهنية بعدها؟ أو سيضطر إلى الاشتغال في مجال مختلف؟ وغيرها من التساؤلات التي قد تعبر عن حيرة، خوف وتوجس الطالب حول ما يخفيه له المستقبل من الناحية المهنية. يطلق على هذه الحالة التي يعيشها الطالب المقبل على التخرج مصطلح "قلق المستقبل المهني" وهو مصطلح حديث نسبيا في مجال الدراسات النفسية، حيث أنه يؤثر في اتجاهات الطالب نحو مهنته ومستقبله المهني، وكذا في سلوكياته في مختلف المواقف المرتبطة بهذا الجانب من حياته، ولذلك ينبغي دراسة مستوياته المختلفة، كون الطلبة المقبلون على التخرج يختلفون فيما بينهم في مستوى قلق المستقبل المهني نتيجة لعدة عوامل؛ كنضجهم المهني، وسمات شخصيتهم، وخبراتهم الشخصية والاجتماعية وغيرها، ومن ثم تقديم الخدمات الارشادية والإعلامية الملائمة حسب حاجاتهم.

وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

وعلى ضوء هذا قمنا بتقسيم دراستنا إلى ستة فصول كالآتي:

الفصل الأول: تناولنا فيه الإطار العام للدراسة من إشكالية الدراسة وفرضياتها، وتطرقنا إلى أهمية وأهداف البحث، وكذا تحديد للمفاهيم والمصطلحات وأخيرا تناولنا الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: تناولنا فيه متغير القلق

الفصل الثالث: تناولنا فيه قلق المستقبل المهني.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة تناولنا فيه: الدراسة الاستطلاعية ثم منهج ومتغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أساليب جمع البيانات، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية، خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج، يتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ومناقشة الفرضيات

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات، يتم فيه عرض النتائج المتوصل إليها وتقديم بعض الاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

تعتبر الفئة الشبانية رأس مال الأمة لا تقدر بثمن ومن المعروف أن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها وإشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها، وكان من الأهداف الرئيسية للتعليم العالي والبحث العلمي إعداد جيل متحرر من الخوف، قوي ببنيته وشخصيته وأخلاقه ومتسلح بمنجزات العصر العلمية والفنية والتقنية زيادة إلى تزويد الطلبة بمهارات تؤهلهم للنجاح في حياتهم العلمية، والمهنية والاجتماعية، فالتعليم الجامعي يؤدي دورا مهما في حياة الأمم والشعوب، فهو يصنع حاضرها ويرسم معظم معالم مستقبلها، فالشباب الجامعي يواجه مع عملية التغييرات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهايات القرن العشرين حالة جديدة من القلق والتوجس والترقب تستحق أن تحظى باهتمام الباحثين في هذا المجال (منصوري وآخرون، د.ت، ص136).

ومع تقادم المشكلات الاقتصادية التي تمر بها البلاد، يمر الطالب الجامعي بكثير من المشكلات والضغوط خاصة عند اقتراب مسيرته الجامعية من الانتهاء ويصبح على مشارف التخرج، حيث تتزايد عليه الضغوطات النفسية التي يتلقاها من مصادر مختلفة، فهو يعيش قبل تخرجه فترة انتقالية بين الحياة الجامعية وما بعدها، فينشغل تفكيره في المستقبل الذي ينتظره بعد التخرج، وتتبادر إلى ذهنه العديد من التساؤلات: هل سيجد منصب عمل بعد تخرجه؟ وكيف ستكون رحلة بحثه عن هذا العمل؟ وهل سيضطر إلى الشغل في مجال مختلف؟ وغيرها من التساؤلات التي تعبر عن حيرة وخوف وتوجس حول ما يخفيه له المستقبل من الناحية المهنية (مشري وآخرون، 2018، ص274)

ويعد اختيار المهنة أهمية للفرد والمجتمع فالمهنة وسيلة لخدمة الآخرين كما أنها وسيلة لخدمة الذات إذ تشعر المرء معها بأن له قيمة تبرز في نفع من حوله، وتعتبر المهنة هي الغاية التي يسعى إليها الشاب ليصبح عضوا فعالا في المجتمع، ومن ثم نجد أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في لمستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موقعا على الخريطة العالمية والدولية (مزازي، وآخرون، 2018، ص107).

والملاحظ خروج خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر في العديد من الاحتجاجات للمطالبة بفتح مناصب عمل، وكذلك شهدت هذه المعاهد وتيرة متصاعدة للطلبة المتمدرسين في التوقف

عن الدراسة للوضع المقلقة فيما يخص التوظيف وشح المناصب، وهذا ما ورد في بعض الصحف الوطنية حيث عنونت في صفحاتها بأن خريجو معاهد التربية البدنية والرياضية ينتفضون أمام وزارة الشباب والرياضة ويطالبون من خلال عريضة بتفعيل نص المادة 21 من الفصل الأول من القانون 05-13 المتعلق بتنظيم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المؤرخ في 03 جويلية 2013، وضرورة فتح مناصب لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالابتدائيات (موقع جزايرس، 2014)،

ومن خلال ما تقدم جاءت هذه الدراسة للوقوف والكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، ومنه يمكن طرح الإشكالية التالية:

ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للجنس دور في خلق القلق المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟
- هل للمستوى الدراسي دور في زيادة القلق المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟
- هل للتخصص المدروس دور في زيادة قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة مرتفع؟

الفرضيات الجزئية:

- للجنس دور في خلق القلق المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟

- للمستوى الدراسي دور في زيادة القلق المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟

- للتخصص المدروس دور في زيادة قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تهتم بشريحة هامة في المجتمع الجزائري وهي الشباب الجامعي كونه الركيزة الأساسية التي يتشكل منها مجتمع الغد بكل تفاصيله وعناصره ومقوماته، مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم وأمالهم ومخاوفهم. ونتوقع أن نقيّد نتائج هذه الدراسة الجامعات الجزائرية في التعرف على الجوانب النفسية، والمخاوف المستقبلية التي تعيق تقدم الطلبة وتؤثر على تحصيلهم، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها. كما يمكن أن تساعد هذه الدراسة المرشدين النفسانيين على مستوى الجامعات للتعرف على مخاوف الطلبة والتغلب عليها واستثمار إمكاناتهم على النحو الأفضل.

1-4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- قياس مستوى القلق عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب متغير التخصص

- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب متغير الجنس
 - التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب مستوى المستوى الدراسي.
- 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:**

❖ القلق:

القلق استجابة انفعالية لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الأساسية للشخصية، والاستجابة هذه تحمل معها معنى داخليا يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي (الرفاعي، 2003، ص 200).

❖ قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل لدى الفرد خاصة خلال تعرضه لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعوره السائد بعدم الوثوق بالمستقبل. وتشير شقير (2005، 05) فما يتعلق بقلق المستقبل أنه "خلل أو اضطراب نفس في المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس".

يبدو من خلال هذا التعريف أن شقير اعتبرت قلق المستقبل اضطراب نفس ي نتيجة للإدراك المشوه للماضي والحاضر، والتوقعات السلبية والنظرة التشاؤمية للمستقبل، وبالتالي ينعكس كل هذا على حالته النفسية. كما يعرف قلق المستقبل أنه "عبارة عن انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم، وعدم راحة واستقرار مع إحساس دائم بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق الأمر بالخوف هول من المستقبل المجهول" (عبد الخالق، 1989، ص 499)

❖ قلق المستقبل المهني:

يذكر (عبد التواب، 2007) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة، وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج.

أما السفاسفة والمحاميد (2007، 04) اعتبرا "قلق المستقبل المهني 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."

أما العجمي (في المشيخي، 2009، ص55) فقد عرفت قلق المستقبل المهني بأنه "قلق محدد يدرك الفرد

أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من متغيرات كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج من الشعور باليأس وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة." ومنه يمكننا اعتبار قلق المستقبل المهني على أنه "حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الفرد أو الطالب الجامعي بشكل خاص، فيشعر بالتوتر، الضيق، الخوف الدائم وعدم الاطمئنان حول الحياة المهنية التي تنتظره. كما يتسم تفكيره بالسلبية وال تشاؤم، وتصبح نظرتة لمستقبله المهني نظرة سوداوية، والتي تؤثر على حالته النفسية والجسدية"

❖ الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات والتدريب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول بعد اجتيازهم لهذه المرحلة على شهادة ليسانس أو ماستر. (مصطفى مزيش، 2009)

1-6-1 - الدراسات السابقة:

1-6-1-1 - الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: مقياس قلق المستقبل المهني للطلبة المقبلين على التخرج

صاحب الدراسة: سلاف مشري، خولة فلاح، وسيلة جواوي

مذكرة التخرج: مقال مجلة العلوم الاجتماعية

السنة الجامعية: 2018

المؤسسة: جامعة الأغواط

أهداف الدراسة:

- الكشف عن صلاحية مقياس قلق المستقبل المهني للتطبيق على الطلبة المقبلين على التخرج.

- تزويد المكتبة الجزائرية بمقياس صالح لقياس قلق المستقبل المهني

أداة الدراسة: الاستبيان.

المنهج المستخدم: وصفي.

عينة الدراسة: 223 طالب.

أهم النتائج:

- مقياس قلق المستقبل المهني صالح للتطبيق، حيث يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، وبهذا

يمكن اعتباره أداة قياس تسهل على الباحثين الجزائريين خاصة والعرف عامة دراسة هذا المتغير.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

صاحب الدراسة: دباغ مريم، الخير زهراء.

مذكرة التخرج: مذكرة لنيل شهادة الماستر.

السنة الجامعية: 2020/2019

المؤسسة: جامعة أحمد دراية أدرار

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل المهني
 - الكشف عن الفروق بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في مستوى القلق.
- أداة الدراسة: الاستبيان.

المنهج المستخدم: وصفي.

عينة الدراسة: 100 طالب.

أهم النتائج:

- لا توجد علاقة بين قلق المستقبل والصحة النفسية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل المهني.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العلميين والادبيين.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: قلق المستقبل عند طلاب الجامعة

صاحب الدراسة: رحمين أمينة

مذكرة التخرج: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي

السنة الجامعية: 2015/2014

المؤسسة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الجزائر (2)

أهداف الدراسة:

- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل (مرتفع جدا، مرتفع، متوسط، منخفض) حسب متغير الجنس (ذكر ، أنثى).
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل (مرتفع جدا، مرتفع، متوسط، منخفض) حسب متغير المستوى الاقتصادي (مرتفع ، متوسط، منخفض)
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل (مرتفع جدا، مرتفع، متوسط، منخفض) حسب متغير التخصصات (علمي ،أدبي، تقني)

أداة الدراسة: الاستبيان.

المنهج المستخدم: وصفي.

عينة الدراسة: 600 طالب.

أهم النتائج:

- لا توجد علاقة بين قلق المستقبل والصحة النفسية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل المهني.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العلميين والادبيين.

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

صاحب الدراسة: مسعودة سالمى

السنة الجامعية: 2018

المؤسسة: مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي.

أهداف الدراسة:

- اعداد مقياس المستقبل المهني مرتفعا لدى الطلبة الجامعيين.
 - التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين.
- أداة الدراسة: الاستبيان.

المنهج المستخدم: وصفي.

عينة الدراسة: 6337 طالب.

أهم النتائج:

- مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ودرجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية

الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة العكايشي (2000) التي تهدف الى التعرف على مستوى القلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى لقلق المستقبل بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والسكن، تألفت عينة الدراسة من 230 طالباً وطالبة من المراحل المنتهية لدى طلبة الجامعة المستنصرية وتوصلت الدراسة إلى متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس بفرق دال معنوياً ووجود فرق دال معنوياً بين قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال معنوياً بين قلق المستقبل والسكن لصالح الحضر.

الدراسة الثانية: دراسة السفاضة والمحاميد (2007) تهدف الى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية في مستوى قلق المستقبل المهني، تكونت عينة الدراسة من (408) طالباً وطالبة من طلبة جامعة (اليرموك، الهاشمية، مؤتة) أشارت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني، وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة احصائياً تعزى لاختلاف متغير الجنس، وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس على قلق المستقبل، أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً لصالح الذكور في الكليات العلمية.

الدراسة الثالثة: دراسة عبد الرزاق وأبو شنب (2012) التي تهدف الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة المنوفية وتحديد الفروق بين الطلاب وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، الصف الدراسي) توصلت الدراسة الى:

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ومتوسطات درجات طالبات كلية الاقتصاد المنزلي على مقياس المستقبل المهني.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ومتوسطات درجات كلية الاقتصاد المنزلي على مقياس التوافق الدراسي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في الأقسام المختلفة على مقياس قلق المستقبل وأبعاده المختلفة تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

الفصل الثاني:

القلق

تمهيد:

يعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي، التغيرات السريعة المتلاحقة المختلفة الاجتماعية، الثقافية، السياسية، الاقتصادية... إلخ ساهمت في جعل الإنسان حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارية و يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس. لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد خاصة فئة الشباب الجامعي الذي تكون كل نظراته تغاؤل وأمل في المستقبل. وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد ويكون أثره أكبر على الفرد سواء من الناحية العقلية، الجسمية، السلوكية. وفي هذا الفصل نحاول التعرف أكثر على موضوع القلق بصفة عامة .

2-1-1- مفهوم القلق

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله إضافة إلى تأثيره على صحة الفرد ومستقبله إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية وموضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية. ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام ولذا تحاول الباحثة أن تقوم بعرض هذا البحث مهمة بكل ما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية.

2-1-1- لغة:

قلق يقلق قلقا: اضطرب

بات قلقا: لم يستقر في مكانه

المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط بمعنى قلق الشيء قلقا أي حركه فلم يستقر في مكان واحد اضطرب وانزعج فهو قلق (مصطفى وآخرون 1973) وهو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث و المقلق شديد القلق و يقال رجل مقلق و امرأة مقلقة (الكعبي، 1997، ص27).

2-1-2- اصطلاحا:

أما التعريف السيكلوجي فكما يعزفه معجم علم النفس و الطب النفسي 1990 أنه شعور عام بالفزع و الخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة تهديد غير محدد كثيرا ما يصدر من الصراعات اللاشعورية و مشاعر عن عدم الأمن والنزعات الغريزة الممنوعة المنبعثة من داخل النفس و في الحالتين يعبئ الجسم إمكانيته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات و يتسارع النفس ونبضات القلب (فرج، 1990 ، ص 219)

ويعرف ريتشارد م. مسوين Richard.M 1988 القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر ويرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية (غرابة، 2003، ص 110).

وترى حنان العناتي (2000، ص112) القلق بأنه إشارة إنذار نحر كارثة توشك أن تقع واحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر.

كما يعرف دافي هارون فتك 1998 القلق بأنه حالة من عدم الاتزان المستمر تنشأ بسبب وجود صراع داخلي فيما بين الاستجابات الانفعالية.

ويعرفه عكاشة 1998 بأنه شعور غامض غير سار يتميز بالتوجس والخوف، والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفري وذلك مثل الضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع. وبطل القلق العصابي هو النوع الذي لا يرى المصاب به مصدر، حيث تنتابه حالة من الغامض غير المبرر كما أن له العديد من الأعراض التي تبدو واضحة على الشخص القلق خاصة في تلك المواقف الضاغطة التي تبعث توتراته وآلامه النفسية.

وعموماً فإنه بدءاً من الدليل التشخيصي الأمريكي الثالث للطب النفسي أصبح يستخدم مصطلح اضطراب القلق Anxiety disorder كبديل لمصطلح عصاب القلق. (غرابة 2003، ص112)

وترى الباحثة بأنه بالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق و تنوع تفسيراتهم له إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية و له تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته.

2-2- تصنيفات القلق :

يصنف القلق إلى:

القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجياً و موجوداً فعلاً و يطلق عليه أحياناً أسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي anxiety objective ويطلق عليه القلق الدافع drive anxiety أو القلق الإيجابي anxiety positive وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه التعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطر.

القلق العصابي أو المرضي: (داخلي المنشأ) وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علتة وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض دون مبرر موضوعي لذلك فهو قلق مرضي morbid

ويسمى أحيانا بالقلق الهائم الطليق anxiety Free Floating الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح و رقب المصائب وهذا الشعور مستمر و دائم لدى الفرن (فايد 2003 ص 49).

2-3- التفسير الفسيولوجي للقلق:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي غير الإرادي بنوعيه السمبثاوي و"الباراسمبثاوي" ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين و "النورأدرينالين" في الدم فيتحرى السكر في الدم، مع شحوب في الجلد، فيزداد العرق ويجف الحلق، وأحيانا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس.

أما ظواهر نشاط الجهاز "الباراسمبثاوي" فأهمها كثرة التبول، والإسهال ووقوف الشعر وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية، والنوم.

ويتميز القلق فسيولوجيا بدرجة عالية من الانتباه هو اليقظة المرضية في وقت الراحة مع بطيء التكيف الكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد نظرا لصعوبة التكيف في مرض القلق.

والمركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيپوثلاموس (المهاد التحتي)، وهو مركز التعبير عن الانفعالات، وهو على اتصال دائم بالمخ الحشري واذي وهو مركز الإحساس بالانفعال.

كذلك الهيپوثلاموس على اتصال بقشرة المخ متلقي التعليمات منها التكيف بالنسبة المنبهات الخارجية، ومن ثم تريد دائرة عصبية تعمل من خلال سيالات و شحنات كهربائية و كيميائية وأن الموصلات العصبية المسؤولة عن ذلك هي (السيروتونين، والنورأدرينالين، الدوبامين) والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من أي جزء آخر في المخ ، مع وجود "الأسباكرين" في فترة المخ.

وإن أسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي خلل في توازن هذه الموصلات العصبية.(عكاشة

1998، ص 111)

2-4-4 - أعراض القلق:

يمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات هي: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية وفيما يلي نعرض لأهم هذه الأعراض:

2-4-4-1 - الأعراض الجسمية:

شحوب الوجه واتساع فتحة العين، تعبير الخوف على الوجه، وبرودة الأطراف وزعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس، والشعور بالاختناق، وجفاف الحلق، وصعوبة البلع، وعسر الهضم والام المعدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة والشعر بالانتفاخ، وكثرة الغازات وصعوبة التبول.

ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضا الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط الحركي الزائد، واللزمات العصبية مثل: اختلاج الفم، قتل الشارب، مص الإبهام، وقضم الأظافر ومش العين. (العناني، 2000، ص 113).

2-4-4-2 - الأعراض النفسية والاجتماعية:

الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان، وكذلك الأرق، وعدم القدرة على النوم. وتسيطر على الفرد في حالات القلق مشاعر الاكتئاب والشعور بالعجز عند اتخاذ قرارات حاسمة، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله. كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في تواقفه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية (إبراهيم، 1994، ص 24).

2-4-4-3 - الأعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالآتي:

- **التطرف في الأحكام:** فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي ان الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة والقلق والتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة والقلق.

- كذلك ميل العصاةيين إلى التصلب، أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.

- يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل، واستخدام المنطق بدلا من الانفعالات.

- وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك. (المرجع السابق، 1994، ص 25)

وترى الباحثة أن الملاحظ في تفكير الأشخاص القلقين أنه يتسم بالبعد عن المنطقية، وتبني الأفكار والمعتقدات المطلقة، وغير الواقعية أحيانا

2-5- النظرية المفسرة للقلق

2-5-1- النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي وهي وجهة نظر مباينة للتحليلية. فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ولا يتصورون الديناميات النفسية، أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ثلاث "الهو"، "الأنا"، "الأنا الأعلى" كما فعل التحليليون، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراك الكلاسيكي، و هو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي و يصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي. وهذا يعني أن مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته، أي يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف على أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي، ولما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته، فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق. (كفافي، 1990م، ص34).

وقد أشار (دولارد و ميلر) أن اضطراب السلوك عامة و اضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي تعيش فيها الفرد و تساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات و العمل على استمرارها و بقائها. (المرجع السابق، 1990م).

ويرى الطلبة أن هذه النظرية قد أهملت اللاشعور وركزت اهتمامها على دراسة السلوك الإنساني الظاهر أو الخارجي واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسيرها للقلق ورغم ذلك فقد اتفقت السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة للفرد التي سبق أن اكتسبها وتعلمها في ماضي حياته الأولى.

2-5-2- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة. وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. ويؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تناولته كآلة. لذا عكف أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان، ورسالته، كالإرادة، وحرية الاختيار، والمبادرة، والمسؤولية والتلقائية، والانفتاح على الخبرة، والقيم وتحقيق الذات. ويرون أن القلق يحدث إما من أحداث راهنة "حاضرة" أو متوقعة مستقبلا بحيث تمثل هذه الأحداث انسانيته، تهديدا لوجود الإنسان وانسانيته ويعوق اهتدائه إلى مغزى ومعنى لحياته، وتحول دون تحقيقه لذاته، ولهذا فإن القلق من منظور أصحاب التيار الإنساني يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله، وليس بأحداث ماضية في حياته كما ذهب التحليليون والسلوكيون. (القريطي، 1998، ص 133)

وقد تحدث كارل روجرز عن القلق في مواقع مختلفة في بنيان نظريته العلاج النفسي المتمركز حول العميل، فتحدث عنه اثناء شرحه لقابلية التعرض للتهديد أو الحساسية، وأثناء حديثه عن كيفية تحريف أو إنكار الخبرات المؤلمة، و أثناء حديثه عن تشكل الاضطراب

النفسية، و ذلك في مؤلفاته العلاج المتمركز حول العميل (1956) و كيف تصبح شخصا (1961) و بداية فإنه ينظر إلى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكل في مجموعها رؤيته للتوتر Tension إذ يرى أن التوتر الذي ينتاب الكائن الحي يتضمن ثلاثة أنواع من التوتر هي:

1- التوتر الفسيولوجي Psychological Tension

2- عدم الارتياح النفسي Psychological discomfort

3- القلق Anxiety

ولتحديد مركز الانفعال من السلوك، يقسم روجرز الانفعالات إلى قسمين أساسيين:

4- المشاعر المؤلمة أو المقلقة، تميل تلك المجموعة من المشاعر إلى مصاحبة الجهود واشباع الحاجة.

5- المشاعر الهادئة أو السارة وتلك المجموعة إلى مصاحبة إشباع الحاجة أو الخبرة السارة لذلك نرى أن للمجموعة الأولى من المشاعر لها تأثير على تركيز السلوك نحو الهدف، فالخوف مثلا يثير الكائن الحي باتجاه الهروب من الخطر، في حين تركز الغيرة والمنافسة الجهود للتفوق على الآخرين، وتحقيق النمو كما يدركها الفرد.

ويوضح روجرز أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية الوعي الكامل بالتناقض ما بين الذات و الخبرة ، و إنما قيم ابتعائه و لو بأدنى درجة من الوعي حيث يلاحظ أن روجرز قد استخدم مصطلح "يستشعر Subcevie" بدلا من مصطلح يدرك Rerceive و الاستشعار هو اكتشاف خبرة ما قبل دخولها إلى الوعي الكامل و بهذه الطريقة ، فإن الحادث الذي يحمل في طياته تهديدا غير ظاهر يمكن أن يستبعد أو يحرف عن طريق الوسائل الدفاعية عبارة عن استجابة الكائن السلوكية للخبرات التي تدرك كتهديد لبنية الذات، والتي تعمل على التحريف الإدراكي للخبرة في الوعي بطريقة تقلل من عدم الاتساق بين الخبرة و بنية الذات، أو عن طريق الإنكار في الوعي لخبرة من الخبرات، ومن ثم إنكار أي تهديد للذات.

ويمكن القول بأن رؤية روجرز للتوتر بمكوناته الثلاث ، قد انبعثت أصلا من رؤيته للشخصية و مكوناتها، فالشخصية الإنسانية وفقا لرأي روجرز تتألف من مكونين هما: (أ) الكيان العضوي (ب) ومفهوم

الذات، ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع من أجل تحقيق نزعة الفرد للنمو وتحقيق الذات ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي ينتاب الفرد ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية كالطعام، والشراب، أما التوتر النفسي فإنه يظهر لدى الفرد كنتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنیان الذات ، كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي، و الحب فإذا حدث تعارض بين العضوية وبنیان الذات وإدراك الفرد، ظهر القلق الذي يعد برؤية أعلى مستويات التوتر. (حمزة، 2005م، ص 91-110) والملاحظ أن هذه النظرية قد اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق مع النظريات السابقة حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد بعكس المدارس التي سبقت والتي اعتبرت أن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد وهم يرون أن الإنسان كائن يجب أن نحترمه ونقدره ولا ننظر إليه كآلة ونقيم عليه التجارب وغير ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيتهم فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ولرسالته. كالإرادة وحرية الاختيار، والمسؤولية، ولا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف.

2-5-3- النظرية المعرفية:

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي، على عكس المدارس العلاجية الأخرى حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيرا فيما بينهم، بل يمكن ببساطة استنتاج أن جهود كل منهم جاءت مكملة لجهود الآخر. ويعتبر إليس وثورن Thorn ووليامسون Williamson وباترسون Paterson هم من أهم من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي. ورغم أن أغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية كما هو عند التحليليين و يبدو أن ذلك بعد اتفاقا ضمنا مع السلوكيين الذين يرفعون شعار «لا مرض وراء عرض» وربما لهذا السبب استفاد المعرفيون من الكثير من الفنيات السلوكية ، حتى أصبح هناك ما يعرف بالاتجاه السلوكي المعرفي (ابراهيم، 1994م، ص 93)

وترى هذه النظرية بأن سبب القلق عائد إلى مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبوqa بأنماط من التفكير الخاطئ والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لإحساساته الجسمية العادية

ومثال ذلك زيادة ضربات القلب لدى الشخص وتفسير الزيادة على أنها أزمة قلبية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية (أبو سليمان، 2007م، ص8)

كما يشير غرابة (2003م، ص 143) أن الدراسات الحديثة لعلماء النفس قد بينت أن تأثير كل أساليب العلاج تقريبا بما فيها استخدام العقاقير والأساليب الفسيولوجية تعتمد اعتمادا كبيرا في تحقيق نجاحها على عوامل معرفية مثل توقع مكاسب علاجية ، المعلومات التي يحصلها المريض عن مواقف الخوف والقلق والاكنتاب والتدريب على ضبط الانتباه، واتجاه المريض نحو المعالج ونحو العلاج النفسي بشكل عام.

ولما كان السلوك والانفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضا من حيث المعقولة واللامعقولة. وربما لذلك نجد أن كلا من باترسون ولندون et Lendon Paterson يتبنيان وجهة النظر القائلة بأن الاضطرابات النفسية عادة ما يصاحبها أفكار أو مدركات خاطئة تتعلق بمصدر وأثر السلوك المرضي، ويمكن لهذه الأفكار أن تغير السلوك ، كما أنه ليس من الضروري دائما قرن السلوك بالتعزيز، وأن التعليمات الإشارات المسبقة تكفي لوحدها أن تؤدي إلى شيء من التغير في سلوك المريض، كما أنه يمكن لها أن تقوي الدافع إلى التغير والذي ينشأ عن إعادة البناء الفكري للموقف لدى المريض.

فالمريض عندما يحصل على معلومات حول نفسه تكون تلك هي البداية الحقيقية لعلاج فوجب أن نعرف دائما متى يجب أن نخفف من حدة الأفكار والمشاعر المخيفة التي تناهض المعرفة تلك المشاعر والأفكار التي ينتجها العقل الذي لا يسلك على نحو سليم (دافيد، 1998م، ص72)

فأنواع السلوك التي يكون المرء قد تعلمها عن طريق خفض القلق تتجه بدرجة أكبر إلى التخلص من التوتر وتنصرف بنفس الدرجة عن حل المشكلات، وكذلك ييسر القلق المفرط ظهور طائفة متنوعة واسعة من النشاط العشوائي غير المعقول وغير الموجه الذي يسمى فزعا.

فالقلق هو حالة غير سوية وينطوي على العصاب حينما تتجاوز درجته الحد الذي يستثار بسبب وجود تهديد حقيقي، أو عندما لا يكون هناك أي تهديد على الإطلاق، والقلق يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقدير لخطر محتمل. وبالتالي فإن للقلق نفس مكونات الخوف، فله

مضمون معرفي وآخر جسمي وثالث انفعالي ورابع سلوكي إلا أن عناصره المعرفية تختلف عن تلك التي تثير الخوف في كونها عامة هائلة غير مرتبطة بموضوع حقيقي (ألفت حقي، 1995م، ص 51)

ويرى بيك Beck 1979 أن انتباه المريض يكون مركزا على المثيرات المرتبطة بالخطر عاجزا عن الانتقال بأفكاره إلى موضوعات أخرى بسبب المبالغة في توقع الخطر.

فالمخاوف المرتبطة بالقلق تبدو معقولة للمريض الذي يسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي تعبر عن نفسها فيما يلي:

1- تكرار التفكير المتصل بالخطر.

2- انخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل في الأفكار المخيفة وتقويمها بموضوعية.

3- تعميم المثيرات المحدثة للقلق إلى الحد الذي يجعل أي مثير أو موقف قد يدرك على أنه مهدد.

فالأشياء التي يعزو إليها الناس أهمية خاصة بالنسبة لهم تشكل ممتلكاتهم الشخصية أو مجالات نفوذهم وسيادتهم، وفي منطقة المركز منها يقع مفهوم الذات، وطبيعة الاستجابة الانفعالية للشخص أو اضطرابه الانفعالي تعتمد على ما إذا كان يدرك الأحداث على أنها إضافة إلى، أو نقص من أو تهديد أو إعاقة لمجال الملكية أو السيادة أو النفوذ الشخصي (باترسون، 1990م، ص 31)

ونلاحظ من السابق أن معتقده الفرد وما يتبناه أسلوبا في التفكير وما يدركه من خصائص ترتبط بذاته وبالأخرين، هي أهم العوامل المؤثرة على طبيعة وحدة الانفعال لديه وذلك ووفقا لما يراه المعرفيون. فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير المواقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر لديه، وهو دائما يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته، أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته وربما لا توجد أسباب لذلك، والشخص القلق يبالغ في تصور خبرات (قد تكون محايدة) في علاقته بأصدقائه أقاربه أو رؤسائه، فيدركها على أنها مهينة أو محبطة

2-5-6- نظرية الدافع:

أعطى بعض الباحثين للقلق خاصية الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط والتعلم، وافترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفزهُ إلى إنجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور، وأشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء. ويعمل القلق في كثير من المواقف و كأنه جهاز إنذار مبكر، وينشط الكائن لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بعقوبة أو بخبرة غير سارة، يجعل الكائن الحي أكثر تنبهاً ويقظة حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة، و كما أن القلق يحمي أيضاً في بعض الحالات بتخفيض درجة وعيه حتى لا يتنبه إلى ما يكرهه، و على هذا فإن للقلق آثاره المتمثلة في التيقظ الإدراكي و آثاره المتمثلة في الدفاع الإدراكي. (كفافي، 1990م، ص 351)

ولقد افترض كل من تايلور وسبنس Tylor et Spense أن القلق دافع ومنشط للتعلم، وقالوا إنه كلما زاد القلق زاد الأداء والتعلم وان أصحاب القلق المنخفض وذلك في الأعمال السهلة، ولكن كان الأداء ضعيفاً في الأعمال الصعبة. ولقد فسّر تايلور وسبنس هذه النتائج في إطار نظرية التعلم وذهباً في تفسيرهما إلى أن زيادة الدافع "القلق" لا تؤدي إلى تحسن الأداء في كل الأعمال لأن أداء أي عمل يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء. فزيادة الدافع يساعد على تحسن الأداء في بعض الأعمال

ولقد أيد تشايلد Chyldé نتائج تايلور وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب، لكنه رفضه أن يكونه رفض أن يكون القلق دافعاً عاماً. واعتبره منبهاً في موقف الأداء، قد يثير الاستجابة الملائمة للعمل وقد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل تعوق الأداء و تحجب ظهور الاستجابة الصحيحة، و لقد فسّر تشايلد تفوق الأشخاص أصحاب القلق العالي على الأشخاص أصحاب القلق المنخفض في أداء الأعمال السهلة و العكس في الأعمال الصعبة بخصائص هذه الأعمال. و لقد أشار تشايلد إلى علاقة الإستجابة الصحيحة بالمنبه بسيطة و مباشرة في موقف العمل السهل، ولا مجال لظهور استجابات لا علاقة لها بالعمل. أما في الأعمال الصعبة فإن علاقة الإستجابة الصحيحة بالمنبه علاقة معقدة و غير مباشرة مما يدع مجالاً لظهور استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل عند الشخص صاحب الإستعداد العالي لإثارة مثل هذه الإستجابات، لذا نجد أن أداء الأشخاص ذوي القلق العالي في

الأعمال المعقدة ضعيف بسبب إظهارهم لاستجابات كثيرة لاعلاقة لها بالعمل، وانشغالهم بها أكثر من انشغالهم بأداء العمل فتزداد أخطأؤهم و يتعذر عليهم الوصول إلى استجابة الصحيحة المطلوبة للأداء. أما الأشخاص أصحاب القلق المنخفض فلا تظهر استجابات كثيرة لاعلاقة لها بالعمل ولا ينشغلون بها. ويركزون اهتمامهم على الأداء فتقل أخطأؤهم و ينجحون بسرعة في الوصول إلى الإستجابة الصحيحة. (المرجع السابق، 1990، ص 352)

وترى الباحثة أن أصحاب تيار القلق الدافع و الذين كان لهم وجهة نظر مغايرة لجميع نظريات القلق اعتبروا أن القلق دافع للإنسان من أجل التقدم و النجاح في الأعمال التي يقوم بها و لكنهم في حقيقة الأمر و بعد التجربة وجدوا أن زيادة القلق إلى حد كبير يؤدي إلى إعاقة الفرد في إنجاز الأعمال و خاصة الصعبة منها و إن القلق يكون دافعا للفرد حيث يقوم بالأعمال السهلة فهو يساعد الفرد على إنجاز مثل هذه الأعمال و الذي يتحكم في ذلك هو العادة أكثر من تحكم الأصالة والدوافع للعمل والحافزية. وكذلك ذهبوا إلى أن الفرد القلق يكون نشيطا ويقوم بعملية التعلم من أجل تخفيض القلق و لكن هذا في الواقع أمر مخالف للحقيقة وذلك لأن القلق يجعل الفرد في حالة من الكدر والحزن وعدم الإستقرار وعدم القدرة على التركيز ظهور الإنفعالات النفسية و الجسمية غير المرغوب فيها.

2-5-7- نظرية الحالة - السمة:

لقد توصل كاتل وسبيلبيرجر Kattle et Spielberger إلى التمييز بين جانبيين للقلق، جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزواله، وجانب الإستعداد للقلق أو الإستهداف للقلق في المواقف المختلفة، وأطلقا على الجانب الأول " حالة القلق" وعلى الجانب الثاني " سمة القلق".

ولقد عرف سبيلبيرجر " حالة القلق" بأنها عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، وتتوتر عضلاته، يستعد لمواجهة هذا التهديد. وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد حيث أنها حالة غير ثابتة تتغير بتغير الموقف بحسب التهديد الذي يدركه الإنسان في كل موقف فيزداد في مواقف الشدة وينخفض في مواقف الأمان وعدم الشدة (نعيمه، 1993، ص 70)

وقد أشار القريطي (1977، ص133) أن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد. وتختلف شدة هذه الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة في الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة.

يرى جولدن بيرج (berge Golden) (1977) أن حالة القلق هي حالة مؤقتة أو خبرة تحدث لمثير ما أو موضوع و تتفاوت هذه الحالة تبعاً لتفاوت درجات المثير، وتتضمن مشاعر التوتر والخشية مصاحبة بردود فعل فسيولوجية وهذه الحالة تستثار بموقف يدركه الفرد على أنه مصدر التهديد . (غريب، 1998م، ص 35).

ويرى سبيلبيرجر Spielberg أن سمة القلق مفردة مركزية للكائن الحي قائمة على الخبرات السابقة و هي مثلها كباقي سمات الشخصية تتشكل في مرحلة الشباب بالرشد(غريب، 1998م، ص. 356)

فالشخص صاحب سمة القلق المرتفعة يكون لديه استعداد عال للقلق مما يجعله يستجيب لمواقف التهديد والشدة بخوف شديد لا يتناسب مع الموقف الذي تعرض له أما الشخص صاحب سمة القلق المنخفضة فإنه يستجيب لمواقف التهديد والشدة بخوف عادي يتناسب ما في الموقف من خطر موضوعي

الفصل الثالث

قلق المستقبل المهني

تمهيد:

تختلف وجهة نظر الطلبة نحو المستقبل المهني، فمنهم من ينظر إليه بنظرة تفاؤلية في حين ينظر البعض الآخر إليه نظرة تشاؤمية مما يجعلهم يشعرون بالقلق والحيرة اتجاه مستقبلهم المهني، فيؤثر ذلك على مشاريعهم وطموحاتهم المستقبلية وسنتطرق في فصلنا هذا إلى العناصر الآتية: تمهيد، تعريف قلق المستقبل المهني، إضافة إلى مستوياته وكذلك اشرنا إلى سمات ذوي قلق المستقبل المهني ثم تطرقنا إلى النظريات المفسرة له، تناولنا الاثار الناجمة عنه، إضافة إلى التعامل مع قلق المستقبل المهني وختاماً بملخص.

3-1- تعريف قلق المستقبل:

لغة: قلق قلقاً أي لم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر على حاله وقلق فاضطرب فأقلق الهم فلان و المقلق هو شديد القلق (غنية عيب، ص6).

هو الخوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب والأفكار الو سواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة (عاطف الحسيني، 2011، ص37).

ويعرف منظور من المستقبل: بأنه توقع الفرد لأحداث المستقبل والتي يمكن أن تحدث مع العديد من مطالب الحياة المختلفة (عاطف الحسيني، 2011، ص32).

اصطلاحاً: هو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، تتميز بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر، والضيق، والخوف الدائم، وعدم الارتياح، والكدر، والغم، وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات التي تهدد قيمته وكيانه يقترن بتوقع وترقب خطير مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مستمرة (فضيلة عرفات 6:2007).

ويعرفه: ماهر مصطفى بأنه : الخوف من مثير متوقع في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي و الحاضر و المستقبل (ماهر مصطفى، 2013، ص34)

ويشير مصطفى باعلي: هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية الغير سارة مع تشوه وتحريف إدراكي معرفي للواقع و الذات، من خلال استحضار للذكريات لسا والخبرات الماضية غير ضارة، ما تضخم لسلبيات محصن للايجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، ما يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية (مصطفى باعلي، 2015، ص120).

إضافة تعريف آخر لقلق المستقبل المهني: حالة انفعالية يشعر معها طالب دبلوم التعليم العام بالخوف تجاه مستقبه المهني، يصاحبه انخفاض شديد في مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة، نتيجة أفكار سلبية حول عدم حصوله على مقعد دراسي بمؤسسات التعليم العالي، أو عدم التحاقه بأحد المسارات المهنية وبالتالي صعوبة إيجاد وظيفة له تحققت طموحاته المستقبلية (أحمد بن سالم، 2018، ص14).

3-2- مستويات قلق المستقبل:

تنقسم مستويات قلق المستقبل إلى ثلاثة مستويات:

المستوى المنخفض: يحدث حالة التنبيه العام، ويزداد تيقظه، وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، وتزداد القدرة على المقاومة والتحفز على المواجهة

المستوى المتوسط: يصبح الفرد هنا أكبر قدرة على السيطرة، ويزداد السلوك في مرونته وتلقائيته على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم مواقف الحياة المتعددة.

المستوى العالي: هنا يحدث اضطراب وانهيار لتنظيم السلوكي للفرد ويصبح الفرد غير قادر على التمييز الدقيق بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويظهر في صورة المصاب بالقلق العصابي وتششت فكره، ووحدته وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه (إبراهيم بن محمد، 2008، ص 40).

3-3- سمات ذوي قلق المستقبل:

اتسم الأفراد ذوي قلق المستقبل بمجموعة من السمات نذكر منها ما يلي:

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة، والكبت للتقليل من الحالات السلبية.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- عدم المغامرة والانسحاب من الأنشطة البناءة، والخوف من المخاطرة.
- التشاؤم المستمر من المستقبل.
- فقدان الثقة بالآخرين مما يؤدي ذلك إلى الاصطدام بهم، وافتعال المشكلات.
- الاعتماد على العلاقات الاجتماعية في تأمين المستقبل الخاص.
- دائما يتوقع السيئ والسلبى للأحداث.
- انطوائي، ويظهر عليه علامات الشك والحزن (غالب رضوان، 2015، ص 36)

وذكر حسانين 2000 مجموعة من السمات التي يتم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل والتي من أهمها ما يلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر، أو الهروب من الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكتب من أجل تقليل من شأن الحالات السلبية
- صلابة الرأي والتعنت.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين (أشرف محمد، 2019، 32)
- لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.
- يتأملون مع أمور المستقبل بمراح أقل.
- يعانون من أعراض واضطرابات جسدية عندما يفكرون بالمستقبل.
- يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة (رولا الصفدي، 2013: 62).

3-4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

3-4-1- نظرية التحليل النفسي: (فرويد 1939 - 1859)

يرى "فرويد" بأن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما ويعد التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة العجز يدركها الفرد وقلق المستقبل عند فرويد يرتبط بالتوقع للخطر.

أما "أدلر" ربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها الفرد في حياته، فكما كانت أهدافه واقعية بعيدة عن التخيلات و الأوهام كلما استطاع التقليل من القلق حول مستقبله والعكس، كما أولى أهمية إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل والتي لها تأثير على سلوكياتنا.

ويرتكز أن "أريكسون" في تفسيره أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والانتشار الذي يمر بهما المراهق، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعا تحت

تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات، أو السيطرة عليها وعلى مستقبله (سارة بكار، 2013، ص76).

3-4-2- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو استجابة شرطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرر هذه الأسباب يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى "وولبي" wolpy "القلق أنه استجابة الفرد للمثيرات المزعجة فهي نتيجة عملية بقة، فاستجابة القلق هي استجابة شرطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (هبة محمد، 354)

3-4-3- النظرية الإنسانية: كارل روجز (1902-1987)

يفسر روجز قلق المستقبل بأنه حينما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابة تقود إلى النجاحات، ولا إرضاء الحاجات الاجتماعية (من خلال علاقاته مع الآخرين)، تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق، لا سيما القلق من المستقبل، فتنشئ من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات.

وتتصور الذات بأنها المسؤولة عن تلك الصراعات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق، من خلال الآليات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالأفراد الذين يتفاعلون معهم (روميسة بولعل، 2014: 41).

3-4-5- النظرية المعرفية:

أرجع رواد النظرية القلق إلى التشويه المعرفي، وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، وأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي، وإدراك المعلومات عن الذات و المستقبل على أنها مصدر للقلق، وضعف المسيطر وانخفاض في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية "باندر" كمنحنى معرفي للقلق (دعاء جهاد، 2016، ص 40).

3-5- الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل:

تعددت وتنوعت أسباب قلق المستقبل المهني و نذكر منها:

3-5-1- الأسباب الأسرية: التفكك الأسري وعدم الإحساس بالأمن، وكثرة الضغوط النفسية، وعدم القدرة على تكيف مع المشاكل (عشري، 2004: 139)

3-5-2- الأسباب الاجتماعية: تتمثل في الأفكار الخاطئة ولا عقلانية التي تتولد لدى الفرد وتجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك الأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ؛ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق، الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثمة عدم الأمن والاستقرار النفسي (الشقير، 2005، ص4) الطموحات الزائدة والأمني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية (ذياب، 2001، 437)

- عدم الشعور بالانتماء داخل الأسرة والمجتمع. وعدم الإحساس بالأمن
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- الخوف الغامض وما يحمله من صعوبات
- عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو الفشل في العمل أو الدراسة، أو اضطهاده، سواء في محيطه، أسرته، عائلته وعمله، وحتى عندما يكون يحاول تغيير بعض عاداته البيئية.
- الجهل بمعرفة الحياة (ماهر موسى، 2013، ص36)

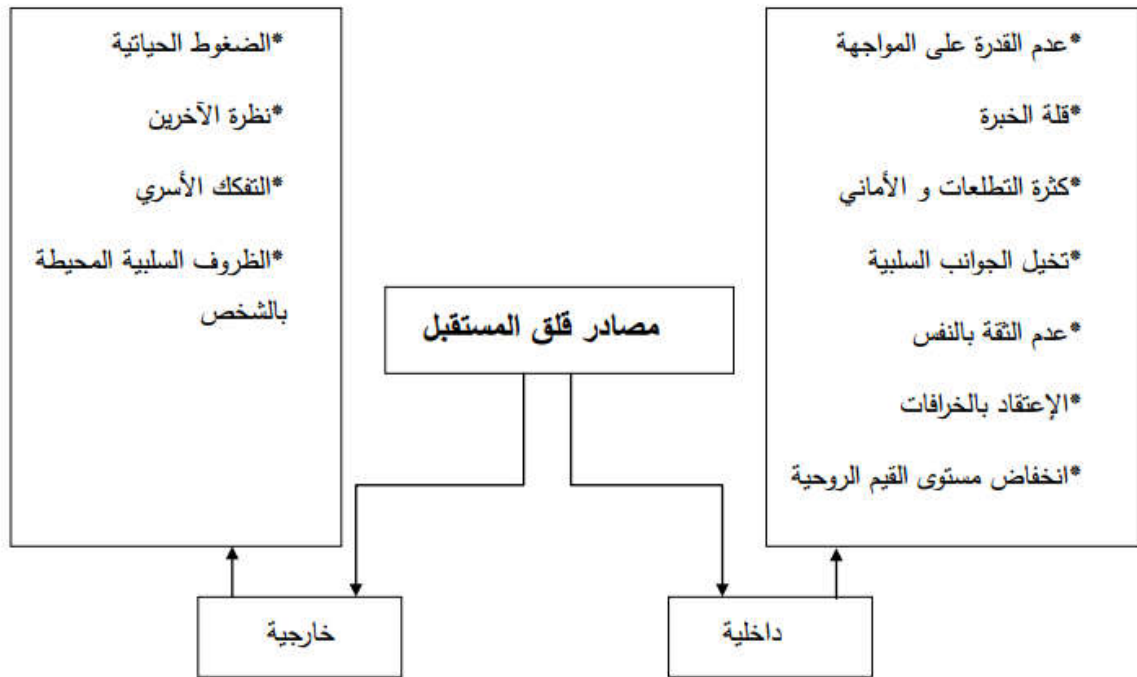
3-5-3- الأسباب الاقتصادية:

- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصة.
- قلة فرص العمل.
- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بينما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل (سارة بكار، 2016، ص 373)

3-5-4- أسباب شخصية: هناك أسباب تعود للفرد بحد ذاته ونذكر منها:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرته على فصل أمنيته عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل (عمر سليمان، 2015، ص 268)
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المدرسة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف، وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب اتجاهات الشخص في حياته (هبة محمد، ص 341)

شكل رقم (01): يوضح مصادر قلق المستقبل



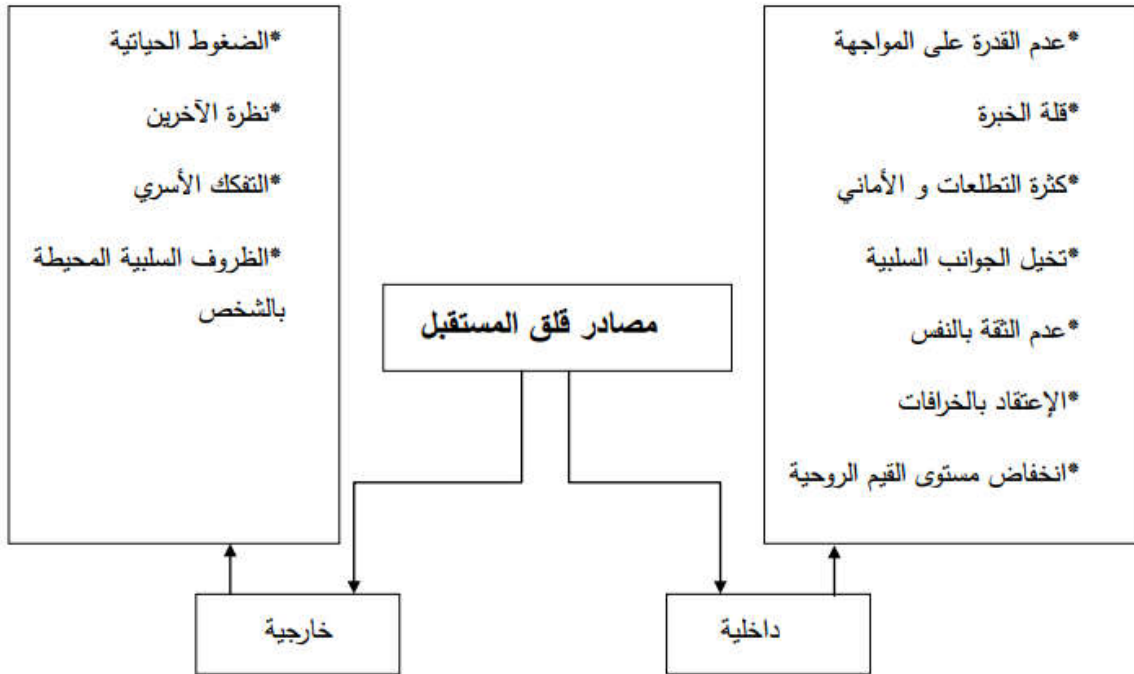
المصدر: رحمين أمينة، قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة الجزائر 2، 2015/2014، ص75

3-6- آثار قلق المستقبل المهني على الفرد:

- ينعكس قلق المستقبل سلبيا على الفرد في شتى الجوانب، ونذكر منها هذه الانعكاسات ما يلي:
- الشك في الكفاءات الشخصية، واستخدام اساليب الإكراه والاكراه في التعامل مع الآخرين.
 - الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في احد، واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي.
 - الاعتمادية فالعجز واللاعقلانية.
 - يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهييار العقلي والبدني.
 - التوقع الروتيني، واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
 - تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته.
 - الالتزام بنشاطات وقائية؛ وذلك ليحمى الفرد نفسه بالانخراط في مهام حرة مختلفة.
 - الهروب الواضح من كل ما هو واقع(اشرف حج، 2019، ص33)
 - الانتظار السلبي.
 - الانسحاب من النشاطات المعقدة (هبة محمد، ص 343)
 - افتقار التغيير والتطور في الحياة.
 - التأثير على المشاعر والأفعال، وهذا ينعكس على الشخص وخبراته (عمر بن سلمان، 249).
- ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية اتجاه المستقبل ما سيحدث وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم الثقة في قدرته في التعامل مع الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة تداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل مما يساهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل (عمر بن سلمان، 2015، ص 269)
- حرمان النفس من الطمأنينة.
 - يسبب الشقاء والحرمان من الخير.
 - يورث الإنسان المهالك.
 - حصول على الخوف والهلع لأحقر وأتفه الأسباب والأمور.
 - يسبب فقدان الشخصية، واضطراب بالأكل وقلة النوم.

- دليل الضعف الإيماني، وقلّة اليقين (ابراهيم الفقي، 2009، ص 33)

شكل رقم (01): يوضح مصادر قلق المستقبل



المصدر: رحمين أمينة، قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة الجزائر 2، 2014/2015، ص75

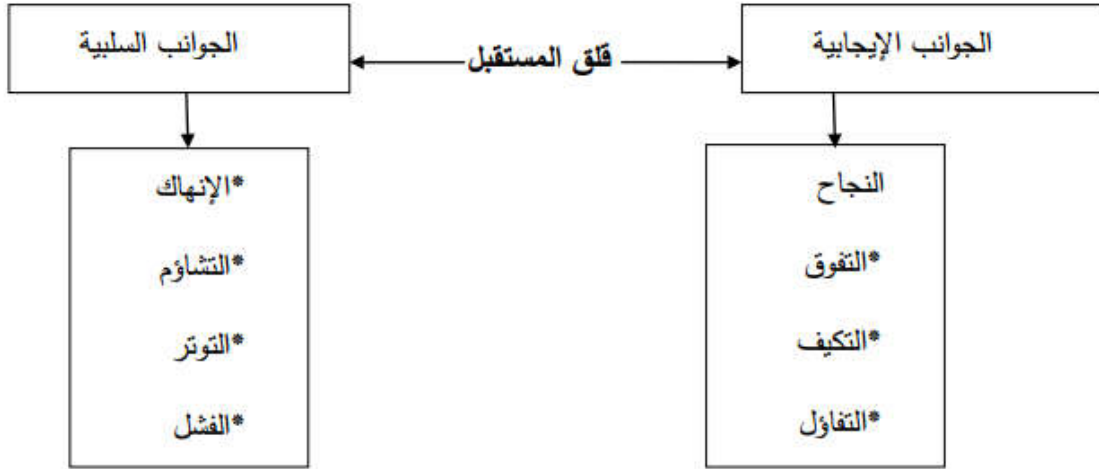
3-7- كيفية التعامل مع قلق المستقبل:

لكي نخفف من حدة قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي علينا بأن نتبع الخطوات الآتية:

- الطريقة الأولى: إعادة التنظيم المعرفي، وهو استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.
- الطريقة الثانية: إزالة المخاوف التدريجية، من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن القيام بها بطريقة فعالة و يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد ها يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 (ثانية) و يتكرر ما سبق أكثر من مرة مؤكدة على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر به (دعاء جهاد، 2016، ص 48)

- الطريقة الثالثة: الإغراق: هو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترة طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه؛ لأنه اعتاد على تصورهما، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات القلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهل لمواجهةها لو حدثت في الواقع (دعاء جهاد، 2016، ص48)
- الإيمان بقضاء الله وقدره.
- عدم التعقيد في التفكير: بمعنى التفكير بالطرق بسيطة ومعقولة مع ضغوطات الحياة. -تحديد أهداف ملموسة وسهلة التحقيق، وتحديد الإمكانيات والقدرات الشخصية لتسخيرها في واجهة الأفكار (والقدرات الشخصية) غير منطقية التي تسبب الخوف والقلق (غالبرضوان، 2015، ص39).
- العمل وفق قاعدة من يعمل يخطئ، ومن لا يعمل يخطئ؛ فالفشل في مسألة لا يعني نهاية المطاف، بل قد يكون بداية ودافع للجد و الاجتهاد وصول للنجاح(عبد الفتاح عبد الغني، 2016، ص40)
- العمل على تظافر الجهود بين التربويين والنفسيين والمسؤولين لإيجاد حلول مناسبة لتخفيف من حدة القلق من المستقبل.
- تفعيل دور الإرشاد المهني بما يتفق مع قدرات الطلبة، وحاجة الدولة للخريجين من جهة(صادق عيسى، 2016، ص213)
- المساهمة في بناء جو أكاديمي اجتماعي نفسي في الحياة الجامعية، وتعني أن لا تسود الحياة الجامعية التعصب، العزلة والانغلاق على التخصص والإقليمية والطائفية والعشائرية، فمجتمع الجامعة يجب أن يكون المثال في موضوعية، واحترام التعددية الفكرية والسياسية والدينية والنقمة والتسامح، تسوده فضائل الصدق، الثقة، المودة والاحترام لتجميع الجهود وتوحيدها وتوجيهها للصالح العام(سعيد التل، 1997، ص 603)
- السعي إلى تبصير الطلاب بمشكلاتهم ومساعدتهم على اختيارها، ومساعدتهم في اختيار نوع الدراسة واتخاذ قراراتهم واكتشاف طاقاتهم وإبداعاتهم، وتمميتها نحو الإنجاز الكفاء وتوظيف ذلك في تحقيق التوافق والتطور والنمو المتكامل في جميع الجوانب(حميدي عبد الله، 2013، ص41).

شكل رقم (02): يوضح تأثير قلق المستقبل



المصدر: رحمين أمينة، قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة الجزائر 2، 2015/2014، ص75

خلاصة

وفي الأخير نستنتج أن هاته الشريحة من المجتمع تتطلب منا الاهتمام بجميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية وكذلك الاجتماعية لتحقيق صحة نفسية جيدة للطالب الجامعي ما لبناء مستقبل، وهذا ما يوضح للفرد مدى يكون عليه وجود من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير "كيركيجار" إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختيار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال التغيير.

وتحدثنا في هذا الفصل الخاص بقلق المستقبل المهني عن تعريفه، مستوياته وكذلك النظريات المفسرة له، إضافة إلى الأسباب المؤدية له، ثم أشرنا إلى الآثار الناجمة عن قلق المستقبل المهني وكذلك تطرقنا إلى كيفية التعامل للتقليل من حدة الاضطراب.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني (محي الدين مختار، 1991، ص 91).

وقد تمت الدراسة الاستطلاعية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

4-1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ميدان البحث والمحيط الذي يحيط بالدراسة وظروف إجرائها.
- معرفة المشاكل والعراقيل التي قد تواجه الباحث و بالتالي تفاديها ومحاولة إيجاد الحلول لها.
- التحديد الدقيق لمجتمع الدراسة.
- الاحتكاك بمجتمع الدراسة ومعرفة خصائصه.
- التأكد من ملائمة أداة الدراسة لعينة البحث و فهمهم لعبارات الاستبيان.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات).

4-1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين 1 و 10 أبريل 2021 .

كما تم في هذه الدراسة توزيع الاستمارات على العينة الاستطلاعية من الطلبة والمقدر عددها بـ 20 طالب، وذلك قصد التعرف ما إذا كان هناك إي لبس في فهم عبارات الاستبيان، وكذلك حساب الشروط السيكومترية للأداة .

4-1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تبين لنا أن المقياس يمكن الاعتماد عليه في دراستنا وذلك من خلال تجاوب الطلبة حيث لم يظهر أي إشكال في مستوى العبارات.

وقد أسفرت النتائج على وضوح العبارات ولم يجد الطلاب صعوبة في فهمها.

4-2- منهج الدراسة:

لم يعد الأساس في التقدم العلمي اليوم هو الحصول على كم معرفي أكثر وإنما الأساس هو الوسيلة التي تمكننا من الحصول على هذا الكم واستثماره في أقصر وقت ممكن وبأبسط الجهود، والوسيلة في ذلك هي المنهج العلمي بكل معطياته، ولهذا يعتبر المنهج العلمي الطريق الذي يتبعه الباحث للوصول إلى تعليمات أو نتائج بطريقة علمية دقيقة وكذلك مجموعة القواعد العامة التي توجه البحث للوصول إلى الحقيقة العلمية.

والمنهج هو طريقة تساعد في البحث ولا يستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه وبدون المنهج يكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة به بالواقع العلمي، ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث وتبعاً لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم، واستناداً إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة وإبراز خصائصها، فحين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع معطيات ومعلومات دقيقة عنها فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها تعبيراً كمياً (أنجريس موريس، 2004، ص 102).

وتماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة فقد اعتمدنا على تطبيق الأسلوب الوصفي المسحي من خلال محاولة التعرف على أثر الصحة النفسية من خلال الأنشطة الرياضية في علاج أطفال التوحد.

وعليه يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف ظاهرة اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كمياً ودقيقاً، لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث (ملحم، 2002، ص 352).

4-3-متغيرات الدراسة.

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا وبشكل جلي أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع.

4-3-1- المتغير المستقل: وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية ويطلق عليه أحيانا بالمتغير التجريبي، أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أن يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير التي يفرض الباحث أنه السبب أو الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وفي دراستنا هذه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو : **القلق**

4-3-2- المتغير التابع: هو المتغيرات الناتجة عن العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل، بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع، هذا الأخير في دراستنا هو: **المستقبل المهني**

4-4- مجتمع وعينة الدراسة

4-4-1- مجتمع الدراسة.

يعرف مجتمع الدراسة بأنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة (ريحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، 2009، ص 138).

ويعرفه محمد عبيدات بأنه كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة (محمد عبيدات، 1999، ص 84)

ومجتمع بحثنا يتمثل في جميع طلبة الأقسام النهائية (3 ل، 2 م) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية المسيلة.

4-4-2- عينة البحث.

ينظر للعينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات معينة حرصت على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع (خير الدين علي، 1997، ص 58).

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قدرت بـ 50 طالب من طلبة السنة الثانية ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جدول رقم (1) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وعددهم حسب التخصص

التخصص	سنة ثالثة ليسانس	سنة ثانية ماستر
إدارة وتسيير رياضي	20	91
إعلام رياضي	17	46
تربية حركية	17	97
تدريب رياضي	21	76
النشاط البدني المكيف	28	81
المجموع	103	391

كما نشير إلى أنه من أجل جمع بيانات تعبر عن الواقع وذات مصداقية تم استبعاد بعض الفئات من العينة هي: الطلبة العمال في مناصب دائمة؛ الطلبة الذين لديهم مؤهل علمي أو شهادة في مجال آخر، الطلبة غير الراغبين بالمشاركة في هذه الدراسة، وكذا الطلبة الذين كانت استجاباتهم غير مكتملة؛ لهذا تم الحصول على (60) صالحة للدراسة من بين (70) استمارة تم استرجاعها.

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات).

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص وهي مجموعة من الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية.

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المترابطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة

الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق ويعرف كذلك على أنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث العلمي عن طريق الاستمارة يجرى تعبئتها من قبل المستجيب (دنديني خالد، 2016، ص 51)

تم الاعتماد على مقياس القلق المستقبل المهني من إعداد (سلاف مشري وآخرون، 2018)، والذي يضم ثلاثة مؤشرات حيث تكونت الصورة النهائية من (35) بنداً في صيغة عبارات تقريرية، تقابلها خمسة بدائل للإجابة (موافق جداً، موافق، محايد، معارض، معارض جداً) وتوضح توزيع هذه البنود على أبعاد المقياس الثلاثة في الجدول التالي:

جدول رقم (02): توزيع بنود مقياس قلق المستقبل المهني على أبعاده

الرقم	المؤشرات	أرقام البنود	عدد البنود
1	التفكير السلبي والمتشائم في المستقبل المهني	1-4-9-10-12-28-29-30-32-35	11
2	المظاهر النفسية لقلق المستقبل المهني	2-5-6-11-13-14-16-17-20-21-23-24-27-34	14
3	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل المهني	3-8-15-18-19-22-25-26-31-33	10

أما فيما يخص مفتاح تصحيح المقياس فقد تم توضيحها في الجدول الآتي:

جدول رقم (03): أوزان البدائل

الإجابة	موافق جداً	موافق	محايد	معارض	معارض جداً
الدرجة	5	4	3	2	1

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

4-6-1- الصدق.

يقصد بصدق الأداة قدرة الاستبانة على قياس المتغيرات التي صممت لقياسها، وللتحقق من صدق الاستبانة المستخدمة في البحث نعتمد على ما يلي:

أ- **الصدق الظاهري:** للتحقق من صدق محتوى أداة البحث، وللتأكد من أنها تخدم أهدافه، تم عرض الاستبانة على هيئة من المحكمين الأساتذة الجامعيين لدراسة الاستبانة، وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة العبارات للمحتوى، وطلب منهم أيضا النظر في مدى كفاية أداة البحث من حيث عدد العبارات وشموليتها، ومحتوى عباراتها أو أية ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، وتم القيام بدراسة ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم، وأجريت تعديلات على ضوء توصيات وآراء هيئة التحكيم لتصبح أكثر تحقيا لأهداف البحث، وقد اعتبر أن الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة هو بمثابة الصدق الظاهري، وصدق محتوى الأداة.

ب- **صدق المحك:** تم حساب معامل صدق المحك من أخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات "ألفا كرونباخ"، إذ نجد معامل الصدق الكلي لأداة البحث بلغ (0.962)، وهو معامل مرتفع جدا ومناسب لأغراض وأهداف البحث، وبهذا يمكننا القول إن جميع عبارات أداة البحث هي صادقة لما وضعت لقياسه.

ج- **صدق الاتساق الداخلي:** بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، وصدق المحك، تم استخدام معامل بيرسون للتأكد من الصدق البنائي والاتساق الداخلي وتحديد مدى التجانس الداخلي لها، والجدول الآتية توضح ذلك.

الجدول رقم (04): معامل ارتباط عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية للمحور.

البعد الأول					
رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية	رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية
01	,927**	0,000	28	,931**	0,000
04	,923**	0,000	29	,926**	0,000
07	,962**	0,000	30	,895**	0,000
09	,972**	0,000	32	,902**	0,000
10	,972**	0,000	35	,330**	0,010
12	,902**	0,000			
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01			* الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05		

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

من الجدول أعلاه يظهر أن المحور (البعد) الأول، متسق داخليا مع فقراته بشكل قوي، وبالتالي فهو صادق.

الجدول رقم (05): معامل ارتباط عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية للمحور.

البعد الثاني					
رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية	رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية
02	,974**	0,000	17	,894**	0,000
05	,951**	0,000	20	,979**	0,000
06	,943**	0,000	21	,974**	0,000
11	,671**	0,000	23	,953**	0,000
13	,964**	0,000	24	,974**	0,000
14	,877**	0,000	27	,916**	0,000
16	,934**	0,000	34	,957**	0,000
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01			* الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05		

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

من الجدول أعلاه يظهر أن المحور (البعد) الثاني، متسق داخليا مع فقراته بشكل قوي، وبالتالي

فهو صادق.

الجدول رقم (06): معامل ارتباط عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية للمحور.

البعد الثالث					
رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية	رقم البند	معامل الارتباط	الاحتمالية
03	,642**	0,000	22	,933**	0,000
08	,769**	0,000	25	,960**	0,000
15	,924**	0,000	26	,969**	0,000
18	,983**	0,000	31	,974**	0,000
19	,983**	0,000	33	,960**	0,000
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01			* الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05		

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

من الجدول أعلاه يظهر أن المحور (البعد) الثالث، متسق داخليا مع فقراته بشكل قوي، وبالتالي

فهو صادق.

الجدول رقم (07) : معامل ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان

المحور	معامل الارتباط	الاحتمالية
الأول	,988**	0.000
الثاني	,995**	0.000
الثالث	,985**	0.000
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01		

يبين الجدول رقم (02) معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للاستبيان حيث تراوحت بين (0.985 و 0.995) حيث تعتبر دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبذلك تعتبر جميع محاور الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

4-6-2- الثبات.

ويقصد بها مدى حصول الباحث على نفس النتائج أو نتائج متقاربة لو كرر البحث في ظروف مشابهة باستخدام الأداة نفسها، وفي هذا البحث تم قياس ثبات أداة البحث باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ، الذي يحدد مستوى قبول أداة القياس بمستوى (0.6) فأكثر، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): معامل ثبات ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	
0.961	11	البعد الأول
0.985	14	البعد الثاني
0.975	10	البعد الثالث
0.991	35	الاستبيان ككل

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل (ألفا كرونباخ) كانت مرتفعة لكل محور حيث بلغ جدها الأعلى في المحور الثاني (0.985) في حين بلغ في المحور الأول (0.961) وبلغ في المحور الثالث (0.975) وهو معامل ثبات مرتفع، وعليه يكون الاستبيان قابلاً للتوزيع كما يكون الباحثون قد تأكدوا من صدق وثبات أداة الدراسة، مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج

4-6-3- الموضوعية: حيث يرى مروان عبد المجيد أن الموضوعية تعد من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الأداة من أجل التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للبحوث، فالموضوعية تعني الالتزام بمصداقية البحث العلمي والأمانة العلمية، السرية التامة لما يحيط بالمبحوثين، وإتباع خطوات علمية ممنهجة لاستخلاص المبتغى من البحوث لإثراء البحث العلمي (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص 140).

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية.

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بنظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وذلك بعد أن تم تفرغ الاستبانة في الحاسب الآلي وتمثل في:

1. **معامل الثبات ألفا كرونباخ:** لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
2. **معامل الارتباط بيرسون:** لتحديد مدى الصدق البنائي بين درجة العبارة والدجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.
3. **حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري:** لتحديد استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو محاور الدراسة المختلفة.
4. **اختبار t TEST لعينتين مستقلتين** اختبار الفروق
5. **اختبار ONE WEY ANOVA** لاختبارات الفروق.

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الاجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الاجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا، وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، كما أنه يحدد الاطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والاجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في اثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول الى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بترجمة المعلومات والبيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني ونقوم بإدراجها في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية ونقوم بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية:

جدول رقم (09): يبين البيانات الشخصية لعينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
80.0%	48	ذكر
20.0%	19	أنثى
النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
31.7%	19	سنة 3 ليسانس
68.3%	41	سنة 2 ماستر
النسبة المئوية	التكرار	التخصص
21.7%	13	تدريب رياضي
26.7%	16	إدارة وتسيير رياضي
20.0%	12	إعلام رياضي
18.3%	11	مكيف
13.3%	08	تربية حركية
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نجد: أن فئة الذكور في عينتنا كانت بنسبة عالية حيث تراوحت 80.0% بينما عند الإناث 20.0%.

وكذا تكونت عينتنا من 68.3% من طلبة السنة الثانية ماستر و 31.7% من طلبة السنة الثالثة ليسانس.

وفيما يخص التخصص جاء تخصص الإدارة والتسيير الرياضي كأكثر تخصص شارك به عدد الباحثين بنسبة 26.7% ، تليه التدريب الرياضي بنسبة 21.7% ثم الإعلام

الرياضي بنسبة 20.0% فالتعليم المكيف بنسبة 18.3% وأخيا التربية الحركية بنسبة 13.3%.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى : " للجنس المدروس دور في زيادة قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة "

وللتحقق من الفرضية تمت المقارنة بين متوسط درجات الذكور والاناث على مقياس المستقبل المهني باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتائج الآتية الموضحة في الجدول.

جدول رقم (10): يوضح الفروق في المتوسطات بين الذكور والاناث

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبارات	الدلالة الاحصائية
الذكور	48	4,1802	,60854	31.7	14,283	000,
الاناث	12	2,3190	,33345			

التعليق:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه نتائج اختبار T tset ، حيث نلاحظ أن قدر المتوسط الحسابي للذكور — 4,1802 بانحراف معياري (0.60854)، بينما المتوسط الحسابي للاناث قدر — 2.3190 بانحراف معياري (0.33345) حيث نجد أن المتوسط الحسابي للذكور أعلى من متوسط الحسابي الاناث.

ونجد أن قيمة ت تساوي 14.283 بمستوى دلالة (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة 0.01، وعليه نقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني

بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرض البديل الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس .

5-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية : " للمستوى الدراسي دور في زيادة قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة "

وللتحقق من الفرضية تمت المقارنة بين متوسط طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر على مقياس المستقبل المهني باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتائج الآتية الموضحة في الجدول.

جدول رقم (11): يوضح الفروق في المتوسطات في المستوى الدراسي

الدلالة الإحصائية	اختبارات	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المستوى الدراسي
0,000	11,047	49,267	,19250	4,7887	19	3 ليسانس
			,78226	3,3536	41	2 ماستر

التعليق:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه نتائج اختبار T tset ، حيث نلاحظ أن قدر المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثالثة ليسانس بـ 4,7887 بانحراف معياري (0.19250)، بينما المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثانية ماستر قدر بـ 3.3536 بانحراف معياري (0.78226) حيث نجد أن المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثانية ليسانس أكبر منه عند طلبة السنة الثانية ماستر .

ونجد أن قيمة ت تساوي 11.047 بمستوى دلالة (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة 0.01، وعليه نقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني

بين متوسط الطلبة السنة الثالثة ليسانس وطلبة السنة الثانية ماستر، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرض البديل الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

5-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة : " للتخصص المدروس دور في زيادة قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة " وللتحقق من الفرضية تمت المقارنة بين متوسط طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر على مقياس المستقبل المهني باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتائج الآتية الموضحة في الجدول.

جدول رقم (11): يوضح الفروق في المتوسطات في التخصص المدروس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة 'ف' المحتسبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	التخصص
دال	0,00	286,546	12,377	4	49,508	بين المجموعات
			,043	55	2,376	داخل المجموعات
				59	51,883	المجموع

التعليق

يبين الجدول أعلاه أن قيمة (ف) لدور قلق المستقبل المهني حسب التخصص المدروس تقدر بـ (286.546) وهي دالة عند درجة الحرية بين المجموعات (4) وداخل المجموعات (55) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني حسب التخصص المدروس، وهذا يعني أن مستوى القلق يختلف لدى الطلبة كل حسب التخصص الذي يدرسه.

وبناء على النتائج السابقة نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص المدروس.

5-2- مناقشة نتائج الدراسة

5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق بين الذكور والاناث في مستوى المستقبل المهني

وأُسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضية الأولى كما بين ذلك الجدول رقم ()، وقد بين بأنه توجد فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل المهني لدى المبحوثين لمتغير الجنس، وبذلك تحققت الفرضية الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة والتي تؤكد وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني لطبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة وهم طلبة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، حيث أن غالبية طلبة المعهد من الذكور وكذا طبيعة المهنة تستوجب في كثير من الأحيان أن يكون العامل أو الموظف ذكرا.

وتفسير ذلك وبالنظر إلى البيئة الجزائرية في مجال العمل حيث أن غالبية الطلبة المتخرجين يعانون من البطالة أو أنهم يعملون في مجالات لا تتناسب مع طبيعة شهادتهم الجامعية، حيث أن الاناث لا تقع عليهم مسؤولية مثل الذكور لأنهم غير مطالبين بتأمين مستقبلهم حيث بعد زواجها تقع مسؤوليتها على عاتق الزوج، ويرجع قلق المستقبل المهني

بالنسبة لطلبة المعهد في أن غالبية الطلبة المتخرجين سابقا لم يحصلوا على مناصب عمل بعد تخرجهم لذلك فهم يرون أن مصيرهم واحد.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة شاكر المحاميد (2007) عن قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي الذي توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من "دباغ يمينة، الخير زهراء" (2019-2020) ورحمين أمينة " (2014) اللذان توصلا إلى أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس.

5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير المستوى.

وأُسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضية الثانية كما بين ذلك الجدول رقم ()، وقد بين بأنه توجد فروق دالة احصائيا في قلق المستقبل المهني لدى المبحوثين لمتغير المستوى الدراسي، وبذلك تحققت الفرضية الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة والتي تؤكد وجود فروق بين طلبة السنة الثالثة ليسانس وطلبة السنة الثانية ماستر في قلق المستقبل المهني لطبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة وهم طلبة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

وتفسير هذه النتيجة حيث أن طلبة السنة الثانية ماستر هم على عتبة التخرج النهائي من الجامعي وبذلك فهم في تفكير مستمر لما بعد الجامعة وتأمين المستقبل المهني وإيجاد مهنة توافق شهادته وكذا براتب مالي محترم، أما طلبة السنة الثالثة ليسانس فهم لا يفكرون حاليا في منصب العمل لأن أغلبهم يفكرون في إتمام دراستهم العليا واتمام طور الماستر لذا فهم أقل قلقا وتفكيريا في المستقبل المهني.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العكاشي (2000) حول "قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة" ودراسة الهاشمي " (2001) حول قلق المستقبل وعلاقته بالإنتاج المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، حيث أسفرت على وجود فروق في مستوى القلق المهني يعزى للمستوى الدراسي.

5-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق في قلق المستقبل المهني تعزى التخصص المدروس.

وأسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضية الثالثة كما بين ذلك الجدول رقم ()، وقد بين بأنه توجد فروق دالة احصائياً في قلق المستقبل المهني لدى المبحوثين لمتغير التخصص المدروس، وبذلك تحققت الفرضية الثالثة

ويمكن تفسير هذه النتيجة والتي تؤكد وجود فروق بين طلبة مختلف تخصصات المعهد والذي يحتوي على خمسة تخصصات في مجالات مختلفة (التربية الحركية، الاعلام، الإدارة والتسيير، التعليم المكيف، التدريب الرياضي) في قلق المستقبل المهني.

ومن خلال هذه النتائج يمكن أن يكون سبب الاختلاف هو الافاق المهنية التي يتيحها كل تخصص، فتخصص التربية الحركية يتيح العمل بدرجة أولى في مجال التعليم، أما تخصص الاعلام فيتيح العمل على مستوى وسائل الاعلام المختلفة، وبالنسبة لتخصص الإدارة فيتيح العمل كمسير او موظف في مختلف القطاعات الرياضية إلى غير ذلك وهذا الى جانب العدد الهائل من الخريجين وفرص العمل القليلة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العكاشي (2000) حول "قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة" ودراسة الهاشمي " (2001) حول قلق

المستقبل وعلاقته بالإنتاج المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، حيث أسفرت على وجود فروق في مستوى القلق المهني بين التخصصات.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاجات

من خلال النتائج السابقة وبعد تحقق الفرضيات الثلاثة الجزئية إذن يمكن القول بأن الفرضية العامة " مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع " محققة.

فيما يخص الفرضية الأولى التي نصت على أن هناك فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل المهني، فقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا ومن ثم فإن الفرضية الأولى محققة. وهذا راجع لدور الرجل القيادي والمسؤولية الملقاة عليه من حيث تأمين المستقبل المهني والتفكير في حياة مريحة ومستقرة وذلك لا يكون الا بعمل مستقر مع راتب مريح .

أما الفرضية الثانية: التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثالثة ليسانس وطلبة السنة الثانية ماستر فقد كشفت النتائج على وجود فروق ومنه فإن الفرضية الثانية محققة.

وأخيرا نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي فقد أظهرت النتائج وجود فروق في متوسطات طلبة مختلف التخصصات. وهذه النتيجة ترجع لأهمية التخصص المدروس والرؤية المستقبلية لطلبة كل تخصص عن فرص العمل المتاحة في مجال التخصص المدروس .

6-2- اقتراحات الدراسة

- الاعتماد على برامج تربوية للتعريف بكل من قلق المستقبل المهني من خلال المرشدين الأخصائيين ووسائل الاعلام المختلفة داخل الوسط الجامعي.
- توعية الطلبة بأساليب خفض قلق المستقبل المهني.

- ضرورة تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على تعزيز التفكير في المستقبل المهني.
- الاهتمام بالطالب الجامعي داخل الأسرة والمجتمع وتقديم لمساندة المناسبة له.
- يجب ان نهتم ب: أحلام الطلاب نحو المستقبل، رؤية الطالب عن المستقبل، وقت الفراغ وكيفية استغلاله، أساليب التعلم المناسبة، وضع الأحلام موضع التنفيذ، وهذا يتطلب من المعلم ارشاد الطلاب نحو عمل خطة للمستقبل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم الفقي، حياة بلا توتر، دار الابداع للنشر والاعلام، مصر.
2. ابراهيم عبد الستار العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، 1994م.
3. انجرس موريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية -تدريبات عملية، ترجمة بوزيد صحراوي، دار القصة للنشر، الجزائر ، 2004.
4. باترسون س.ه، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد الفقي، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، الكويت، دار القلم، 1990.
5. بكار سارة، قياس مستوى القلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية من مدينة تلمسان، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 3.
6. بكار، سارة قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من مدينة تلمسان . مجلة العلوم التربوية والاجتماعية ، المجلد الثالث، 2016
7. حقي ، ألفت ، الإضطراب النفسي -التشخيص والعلاج والوقاية، الجزء الأول. مركز الإسكندرية للكتاب، 1995م.
8. حمزة ، جمال مختار قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة . العدد1، 2005.
9. خير الدين علي عويس، الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
10. دافيد، هارولد فنك، الإسترخاء النفسي العصبي ترجمة يوسف ميخائيل أسعد، مصر دار النهضة للطباعة والنشر، 1997.
11. ربحي مصطفى عليان و عثمان غنيم: أساليب البحث العلمي-أسس النظرية والتطبيق العلمي- الطبعة الرابعة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
12. عكاشة أحمد، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، 1998
13. العناني حنان عبد الحميد، الصحة النفسية، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.

14. العويني هبة، قاموس المترادفات المدرسية، دار العلم الفكري للنشر، الأردن، ط1.
15. فايد حسن، الاضطرابات السلوكية (تشخيصها، أسبابها، علاجها) ، القاهرة، دار طبية للنشر والتوزيع، 2000.
16. فرج عبد القادر، معجم علم النفس والتحليل النفسي، بيروت دار النهضة العربية، 1990.
17. القريطي عبد المطلب، في الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
18. الكعبي موزة عبيد، ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة فهد الوطنية، الرياض، 1997.
19. كفاي علاء الدين، الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر والتوزيع، 1990م
20. المحاميد، شاكر والسقاسفة، محمد قلق المستقبل المهني طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات , مجلة العلوم النفسية والتربوية العدد الثالث، 2007
21. مسعودة سالمى، قلق المستقبل لدى طلبة جامعة حمة لخضر بالوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد الأول.
22. ابراهيم مصطفى، الزيات أحمد، و عبد القادر حامد و النجار محمد: المعجم الوسيط الجزء الثاني، الطبعة الثانية، القاهرة : دار المعارف، 1973.
23. ملحم، سامي محمد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة والتوزيع والنشر والطباعة، عمان، 2002.
24. منصورى نبيل، وآخرون، الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى لشخصية الطلبة، دراسة ميدانية على مستوى البويرة، مجلة دفاتر مخبر المسألة في ظل التحديات الراهنة، العدد 19.
25. سالمى مسعودة، قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعات حمة لخر بالوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد الأول، 2018.

26. عكاشة محمود فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، العدد 13، 1990.

المذكرات والأطروحات

27. نعيمة محمد، الاختلافات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الأبناء، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، 1993.

28. أبو سليمان، بهجت عبد المجيد، أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان، 2007م.

29. رحمين أمينة، قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة الجزائر 2، 2015/2014

30. رولا الصفدي، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.

31. غرابة إيهاب محمد حسن، فعالية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس ، القاهرة، 2003.

32. غرابة إيهاب محمد حسن، فعالية برنامج عقلائي إنفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عين شمس القاهرة، 2003.

الملاحق



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الإدارة والتسيير الرياضي



الاستمارة

يشرفني أن أتقدم إليكم بهذه الاستمارة والتي تخص الدراسة التي أقوم بها تحت عنوان " قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، وهذا لاستكمال نيل شهادة الماستر تخصص إدارة وتسيير رياضي.

وأرجوا منكم تعبئة الاستمارة بعناية ودقة واختيار الإجابة التي ترونها مناسبة علما بأن الإجابة ستحاط بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا على اهتمامكم وتعاونكم

السنة الجامعية 2019-2020

محور البيانات الشخصية:

السن:

التخصص:

تدريب رياضي مكيف

إدارة وتسيير رياضي إعلام رياضي

تربية حركية

المستوى الدراسي:

سنة ثالثة ليسانس سنة ثانية ماستر

الرقم	الفقرات	موافق	موافق	محايد	معارض	معارض
		جدا				جدا
1	يبدو لي مستقبلي المهني غامضا					
2	أخشى الفشل في حياتي المهنية مستقبلا					
3	ينتابني الأرق حين أتذكر أن من تخرجوا قبلي لم يجدوا عملا					
4	نظرتي لحياتي المهنية تتسم بالسوداوية					
5	أعاني ضغوطا نفسية بسبب قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني					
6	لا اشعر بالأمان عند التفكير في مستقبلي المهني					

					7	أفكر كثيرا في المشاكل التي ستوجهني في حياتي المهنية مستقبلا
					8	أعاني من صداع مستمر حين التفكير بحياتي المهنية
					9	أتوقع أنني سأعاني من صعوبات في مسيرتي المهنية بعد تحصيلي على الشهادة
					10	يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية
					11	اشعر بالإحباط بسبب غموض مستقبلي المهني
					12	أتوقع ألا أجد عملا يتناسب مع مؤهلاتي العلمية
					13	أخشى أن لا احصل في المستقبل على منصب عمل يحقق لي مكانة اجتماعية
					14	اشعر بعدم الارتياح كلما فكرت في نظرة المجتمع لمهنتي المستقبلية
					15	تتأبني اضطرابات في الهضم كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية
					16	اشعر بخيبة أمل كلما تخيلت مصيري بعد التخرج
					17	اخاف من البطالة بعد تحصيلي على الشهادة الجامعية
					18	اشعر بسرعة نبضات القلب عندما أتأمل في مستقبلي المهني
					19	تتعرق يدي كلما فكرت بعمق في حياتي المهنية
					20	تضايقني عدم قدرتي على مواجهة الصعوبات التي ستعترض مساري المهني

					21	تنتابني نوبة غضب عندما أتصور كيف ستكون مسيرتي المهنية بعد التخرج
					22	أعاني من جفاف في حلقي عندما أتخيل المسيرة المهنية التي تنتظرني
					23	أصبح سريع الانفعال كلما فكرت في فرص الشغل النادرة جدا
					24	أخاف من الفشل في تكوين علاقات عمل ناجحة
					25	أكثر من الطقطقة بأصابعي حينما أفكر بعمق في مسيرتي المهنية
					26	أكثر من الضرب بقدمي على الأرض عندما أكون جالسا وأفكر في مهنتي المستقبلية
					27	يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية
					28	ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي المهني
					29	أتوقع أن وجود المحسوبة والوساطة سيعيق حصولي على منصب عمل
					30	يشغل تفكيري التعرض لظروف اجتماعية تعيقني على الوصول للعمل الذي ارغب فيه
					31	اشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلي المهني
					32	يزعجني ان اضطر للعمل في وظيفة لا ارغب فيها مستقبلا
					33	احس بالآلام في معدتي كلما تأملت في مستقبلي المهني

					اشعر بالقلق عندما أفكر انه قد يتوجب علي مزيد من سنوات الدراسة لأتوصل على الوظيفة التي أرغب بها	34
					لا تعجبني فكرة ألا احد من زملائي الذين أعرفهم في التخصص حصل على منصب عمل بعد تخرجه	35

مخرجات spss

Echelle : البعد الاول

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	59	98,3
	Exclue ^a	1	1,7
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,961	11

Echelle : البعد الثاني

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,985	14

RELIABILITY

/VARIABLES=3س 8س 15س 18س 19س 22س 25س 26س 31س 33س

/SCALE('الثالث البعد') ALL

/MODEL=ALPHA.

البعد الثالث : chelle

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,975	10

Echelle : الاستبيان

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	59	98,3
	Exclue ^a	1	1,7
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,991	35

CORRELATIONS

/VARIABLES=1س 4س 7س 9س 10س 12س 28س 29س 30س 32س 35س

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

	1س	4س	7س	9س	10س	12س	28س
1س Corrélation de Pearson	1	,751**	,879**	,879**	,879**	,920**	,934**
Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60
4س Corrélation de Pearson	,751**	1	,862**	,670**	,896**	,704**	,802**
Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60
7س Corrélation de Pearson	,879**	,862**	1	,762**	,960**	,895**	,873**
Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60

9س	Corrélation de Pearson	,879**	,670**	,762**	1	,824**	,870**	,808**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
10س	Corrélation de Pearson	,879**	,896**	,960**	,824**	1	,883**	,890**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
12س	Corrélation de Pearson	,920**	,704**	,895**	,870**	,883**	1	,888**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
28س	Corrélation de Pearson	,934**	,802**	,873**	,808**	,890**	,888**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60
29س	Corrélation de Pearson	,762**	,951**	,893**	,646**	,882**	,723**	,796**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
30س	Corrélation de Pearson	,707**	,961**	,827**	,615**	,851**	,653**	,762**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
32س	Corrélation de Pearson	,960**	,720**	,871**	,839**	,869**	,915**	,904**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	59	59	59	59	59	59	59
35س	Corrélation de Pearson	,417**	,184	,317*	,642**	,286*	,340**	,243
	Sig. (bilatérale)	,001	,160	,014	,000	,027	,008	,061
	N	60	60	60	60	60	60	60

Corrélations

		س29	س30	س32	س35
س1	Corrélation de Pearson	,762**	,707**	,960**	,417**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,001
	N	60	60	59	60
س4	Corrélation de Pearson	,951**	,961**	,720**	,184
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,160
	N	60	60	59	60
س7	Corrélation de Pearson	,893**	,827**	,871**	,317*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,014
	N	60	60	59	60
س9	Corrélation de Pearson	,646**	,615**	,839**	,642**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	59	60
س10	Corrélation de Pearson	,882**	,851**	,869**	,286*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,027
	N	60	60	59	60
س12	Corrélation de Pearson	,723**	,653**	,915**	,340**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,008
	N	60	60	59	60
س28	Corrélation de Pearson	,796**	,762**	,904**	,243
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,061
	N	60	60	59	60
س29	Corrélation de Pearson	1	,961**	,730**	,203
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,121
	N	60	60	59	60

	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6س	Corrélation de Pearson	,892**	,908**	1	,660**	,882**	,852**	,824**	,828**	,908**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
11س	Corrélation de Pearson	,639**	,573**	,660**	1	,520**	,540**	,546**	,362**	,698**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,005	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
13س	Corrélation de Pearson	,964**	,906**	,882**	,520**	1	,806**	,949**	,933**	,931**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
14س	Corrélation de Pearson	,778**	,918**	,852**	,540**	,806**	1	,770**	,745**	,847**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
16س	Corrélation de Pearson	,940**	,878**	,824**	,546**	,949**	,770**	1	,858**	,918**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
17س	Corrélation de Pearson	,907**	,820**	,828**	,362**	,933**	,745**	,858**	1	,838**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,005	,000	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
20س	Corrélation de Pearson	,953**	,923**	,908**	,698**	,931**	,847**	,918**	,838**	1

Corrélations

		ب1	ب2	ب3	الاستبيان
ب1	Corrélation de Pearson	1	,986**	,950**	,988**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60
ب2	Corrélation de Pearson	,986**	1	,966**	,995**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60
ب3	Corrélation de Pearson	,950**	,966**	1	,985**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60
الاستبيان	Corrélation de Pearson	,988**	,995**	,985**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

T-TEST GROUPS=المستوى (1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الاستبيان

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاستبيان	19	4,7887	,19250	,04416
سنة ثالثة ليسانس	41	3,3536	,78226	,12217

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الاستبيان	Hypothèse de variances égales	22,885	,000	7,854	58
	Hypothèse de variances inégales			11,047	49,267

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الاستبيان	Hypothèse de variances égales	,000	1,43509	,18273	1,06931
	Hypothèse de variances inégales	,000	1,43509	,12991	1,17407

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la
différence à 95 %

Supérieur

الاستبيان	Hypothèse de variances égales	1,80087
	Hypothèse de variances inégales	1,69611

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الاستبيان

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاستبيان ذكر	48	4,1802	,60854	,08784
الاستبيان أنثى	12	2,3190	,33345	,09626

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des
variances

Test t pour égalité des
moyennes

		F	Sig.	t	ddl
الاستبيان	Hypothèse de variances égales	9,300	,003	10,176	58
	Hypothèse de variances inégales			14,283	31,787

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % % Inférieur
الاستبيان	Hypothèse de variances égales	,000	1,86120	,18291	1,49507
	Hypothèse de variances inégales	,000	1,86120	,13031	1,59570

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

Supérieur

الاستبيان	Hypothèse de variances égales	2,22733
	Hypothèse de variances inégales	2,12670

التخصص BY الاستبيان ONEWAY

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

ANOVA

الاستبيان

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	49,508	4	12,377	286,546	,000
Intragroupes	2,376	55	,043		
Total	51,883	59			

GET

FILE='F:\اسامة\مذكرات\Sans titre1.sav'.

DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

/VARIABLES=1س 4س 7س 10س 12س 28س 29س 30س 32س 35س 1ب

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

ANOVA

الاستبيان

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	49,508	4	12,377	286,546	,000
Intragroupes	2,376	55	,043		
Total	51,883	59			

ONEWAY الاستبيان BY التخصص

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=TUKEY SCHEFFE LSD ALPHA(0.05).

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Sig.
الاستبيان	Basé sur la moyenne	3,256	4	55	,018
	Basé sur la médiane	2,749	4	55	,037
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	2,749	4	30,174	,046

Basé sur la moyenne tronquée	3,206	4	55	,019
------------------------------	-------	---	----	------

ANOVA

الاستبيان

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	49,508	4	12,377	286,546	,000
Intragroupes	2,376	55	,043		
Total	51,883	59			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الاستبيان

Différence significative de Tukey	التخصص (I)	التخصص (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
						Borne inférieure	Borne supérieure
	تدريب رياضي	إدارة وتسيير رياضي	,51738*	,07760	,000	,2985	,7362
		إعلام رياضي	1,19509*	,08320	,000	,9604	1,4297
		مكيف	1,86737*	,08514	,000	1,6272	2,1075

	تربية حركية	2,74971*	,09339	,000	2,4863	3,0131	
	إدارة وتسيير رياضي	-5,1738*	,07760	,000	-,7362	-,2985	
	إعلام رياضي	,67771*	,07937	,000	,4539	,9016	
	مكيف	1,34999*	,08140	,000	1,1204	1,5796	
	تربية حركية	2,23233*	,08999	,000	1,9785	2,4861	
	إعلام رياضي	-1,19509*	,08320	,000	-1,4297	-,9604	
	إدارة وتسيير رياضي	-6,7771*	,07937	,000	-,9016	-,4539	
	مكيف	,67228*	,08675	,000	,4276	,9170	
	تربية حركية	1,55462*	,09486	,000	1,2871	1,8222	
	تدريب رياضي	-1,86737*	,08514	,000	-2,1075	-1,6272	
	إدارة وتسيير رياضي	-1,34999*	,08140	,000	-1,5796	-1,1204	
	إعلام رياضي	-,67228*	,08675	,000	-,9170	-,4276	
	تربية حركية	,88234*	,09657	,000	,6100	1,1547	
	تدريب رياضي	-2,74971*	,09339	,000	-3,0131	-2,4863	
	إدارة وتسيير رياضي	-2,23233*	,08999	,000	-2,4861	-1,9785	
	إعلام رياضي	-1,55462*	,09486	,000	-1,8222	-1,2871	
	مكيف	-,88234*	,09657	,000	-1,1547	-,6100	
Scheffé	تدريب رياضي	إدارة وتسيير رياضي	,51738*	,07760	,000	,2700	,7647
	إعلام رياضي	1,19509*	,08320	,000	,9299	1,4603	
	مكيف	1,86737*	,08514	,000	1,5960	2,1387	
	تربية حركية	2,74971*	,09339	,000	2,4520	3,0474	
	إدارة وتسيير رياضي	-5,1738*	,07760	,000	-,7647	-,2700	
	إعلام رياضي	,67771*	,07937	,000	,4248	,9307	

	مكيف	1,34999*	,08140	,000	1,0905	1,6094	
	تربية حركية	2,23233*	,08999	,000	1,9455	2,5192	
إعلام رياضي	تدريب رياضي	-1,19509*	,08320	,000	-1,4603	-,9299	
	إدارة وتسيير رياضي	-,67771*	,07937	,000	-,9307	-,4248	
	مكيف	,67228*	,08675	,000	,3958	,9488	
	تربية حركية	1,55462*	,09486	,000	1,2523	1,8570	
مكيف	تدريب رياضي	-1,86737*	,08514	,000	-2,1387	-1,5960	
	إدارة وتسيير رياضي	-1,34999*	,08140	,000	-1,6094	-1,0905	
	إعلام رياضي	-,67228*	,08675	,000	-,9488	-,3958	
	تربية حركية	,88234*	,09657	,000	,5745	1,1901	
تربية حركية	تدريب رياضي	-2,74971*	,09339	,000	-3,0474	-2,4520	
	إدارة وتسيير رياضي	-2,23233*	,08999	,000	-2,5192	-1,9455	
	إعلام رياضي	-1,55462*	,09486	,000	-1,8570	-1,2523	
	مكيف	-,88234*	,09657	,000	-1,1901	-,5745	
LSD	تدريب رياضي	إدارة وتسيير رياضي	,51738*	,07760	,000	,3619	,6729
	إعلام رياضي	1,19509*	,08320	,000	1,0284	1,3618	
	مكيف	1,86737*	,08514	,000	1,6967	2,0380	
	تربية حركية	2,74971*	,09339	,000	2,5626	2,9369	
إدارة وتسيير رياضي	تدريب رياضي	-,51738*	,07760	,000	-,6729	-,3619	
	إعلام رياضي	,67771*	,07937	,000	,5187	,8368	
	مكيف	1,34999*	,08140	,000	1,1869	1,5131	
	تربية حركية	2,23233*	,08999	,000	2,0520	2,4127	
إعلام رياضي	تدريب رياضي	-1,19509*	,08320	,000	-1,3618	-1,0284	

إدارة وتسيير رياضي	-,67771*	,07937	,000	-,8368	-,5187
مكيف	,67228*	,08675	,000	,4984	,8461
تربية حركية	1,55462*	,09486	,000	1,3645	1,7447
مكيف تدريب رياضي	-1,86737*	,08514	,000	-2,0380	-1,6967
إدارة وتسيير رياضي	-1,34999*	,08140	,000	-1,5131	-1,1869
إعلام رياضي	-,67228*	,08675	,000	-,8461	-,4984
تربية حركية	,88234*	,09657	,000	,6888	1,0759
تدريب رياضي تربية حركية	-2,74971*	,09339	,000	-2,9369	-2,5626
إدارة وتسيير رياضي	-2,23233*	,08999	,000	-2,4127	-2,0520
إعلام رياضي	-1,55462*	,09486	,000	-1,7447	-1,3645
مكيف	-,88234*	,09657	,000	-1,0759	-,6888

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

Sous-ensembles homogènes :

الاستبيان

		Sous-ensemble pour alpha = 0.05			
التخصص	N	1	2	3	4

Différence significative de Tukey ^{a,b}	تربية حركية	8	2,1443			
	مكيف	11		3,0266		
	إعلام رياضي	12			3,6989	
	إدارة وتسيير رياضي	16				4,3766
	تدريب رياضي	13				
	Sig.		1,000	1,000	1,000	1,000
Scheffé ^{a,b}	تربية حركية	8	2,1443			
	مكيف	11		3,0266		
	إعلام رياضي	12			3,6989	
	إدارة وتسيير رياضي	16				4,3766
	تدريب رياضي	13				
	Sig.		1,000	1,000	1,000	1,000

الاستبيان

Sous-ensemble pour
alpha = 0.05

التخصص

5

Différence significative de Tukey ^{a,b}	تربية حركية	
	مكيف	
	إعلام رياضي	
	إدارة وتسيير رياضي	
	تدريب رياضي	4,8940
	Sig.	1,000
Scheffé ^{a,b}	تربية حركية	
	مكيف	
	إعلام رياضي	

إدارة وتسيير رياضي	
تدريب رياضي	4,8940
Sig.	1,000

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 11,398.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

FREQUENCIES VARIABLES=التخصص الجنس المستوى

/ORDER=ANALYSIS.

Statistiques

		المستوى	الجنس	التخصص
N	Valide	60	60	60
	Manquant	0	0	0

المستوى

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة ثلاثة ليسانس	19	31,7	31,7	31,7
	سنة ثانية ماستر	41	68,3	68,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	48	80,0	80,0	80,0
	أنثى	12	20,0	20,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	تدريب رياضي	13	21,7	21,7	21,7
	إدارة وتسيير رياضي	16	26,7	26,7	48,3
	إعلام رياضي	12	20,0	20,0	68,3
	مكيف	11	18,3	18,3	86,7
	تربية حركية	8	13,3	13,3	100,0
	Total		60	100,0	100,0

ملخص الدراسة

العنوان : قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة-

أهداف الدراسة:

- قياس مستوى القلق عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب متغير التخصص
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب متغير الجنس
- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة حسب مستوى المستوى الدراسي.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع بحثنا من 60 طالب وطالبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، انتقيت عينة عشوائية

اساليب جمع البيانات: الاستبيان

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى القلق المهني
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق المهني تعزى لمتغير التخصص
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق المهني تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- الاعتماد على برامج تربوية للتعريف بكل من قلق المستقبل المهني من خلال المرشدين الأخصائيين ووسائل الاعلام المختلفة داخل الوسط الجامعي.
- توعية الطلبة بأساليب خفض قلق المستقبل المهني.
- ضرورة تبني الجامعات لعدد من البرامج الارشادية الوقائية والقائمة على تعزيز التفكير في المستقبل المهني.
- الاهتمام بالطالب الجامعي داخل الأسرة والمجتمع وتقديم لمساندة المناسبة له.