وزارة التعليـم العالــي والبحــث العلمي
جــامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : النشاط البدني الرياضي المكيف
الشعبة: نشاط بدني رياضي مكيف
التخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز : .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني والرياضي المكيف المقبلين على التخرج

اعداد الطلبة:
قندوز عبد الوهاب
بوعياد وليد

إشراف الاستاذ:
د. خلادي مراد

السنة الجامعية : 2020-2021

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

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: نشاط بدني رياضي مكيف

الرمـــــــــز : .....

التخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني والرياضي المكيف المقبلين على التخرج

اعداد الطلبة:

قندوز عبد الوهاب

بوعياد وليد

إشراف الاستاذ:

د. خلادي مراد

السنة الجامعية : 2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم

قائمة المحتويات

شكر	
اهداء	
قائمة المحتويات	
مقدمة	أ

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
1.1.اشكالية الدراسة	**5**
2.1. فرضيات الدراسة	**6**
3.1. أهمية الدراسة	**6**
4.1. أهداف الدراسة	**6**
5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**6**
6.1. الدراسات السابقة	**7**
7.1. مميزات الدراسة الحالية	**10**
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
تمهيد	**14**
1.2. الصلابة النفسية	**15**
1.1.2. مفهوم الصلابة النفسية	**15**
2.1.2.المفاهيم المتعلقة بمفهوم الصلابة النفسية	**16**
3.1.2. أبعاد الصلابة النفسية	**20**
4.1.2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية	**22**
5.1.2. خصائص الصلابة النفسية	**24**
6.1.2. أهمية الصلابة النفسية	**25**
خلاصة	**28**
الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني	
تمهيد	**30**
1.3. قلق المستقبل المهني	**31**
1.1.3. تعريف القلق	**31**
2.1.3. تعريف قلق المستقبل	**31**

3.1.3. مفهوم قلق المستقبل	**32**
4.1.3. تعريف قلق المستقبل المهني	**32**
5.1.3. مستويات قلق المستقبل	**33**
6.1.3. سمات ذوي قلق المستقبل	**33**
7.1.3. قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به	**35**
8.1.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل	**36**
9.1.3. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل	**38**
10.1.3. أبعاد قلق المستقبل المهني	**39**
11.1.3. آثار قلق المستقبل المهني على الفرد	**40**
12.1.3. كيفية التعامل مع قلق المستقبل	**41**
13.1.3. أهمية العمل بالنسبة للفرد	**42**
خلاصة	**43**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	**46**
1.4.الدراسة الاستطلاعية	**47**
2.4. منهج الدراسة	**47**
3.4. متغيرات الدراسة	**48**
4.4. مجتمع وعينة الدراسة	**48**
5.4. أدوات جمع البيانات	**49**
6.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	**51**
7.4. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	**51**
8.4. خطوات إجراء الدراسة الميدانية	**52**
خلاصة	**53**
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1.5. عرض وتحليل النتائج	**55**
1.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى	**55**
2.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية	**59**
3.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة	**62**
2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**63**

1.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الاولى	**63**
2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية	**64**
3.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	**64**
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
1.6. الاستنتاج العام	**66**
2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	**66**
قائمة المصادر والمراجع	**68**
قائمة الملاحق	**71**

مقدمة

مقدمة

الشباب هم عماد الأمة وهم أمانة في أعناق المجتمع والدولة فالشباب في نظر الإسلام طاقة وثروة ومرحلة الشباب رأس مال لا يقدر بثمن ومن المعروف إن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها و اشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها والشباب مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها وحاجاتها وغالبا تنشا المشكلات بسبب عدم تلبية تلك الحاجات والمتطلبات، وكان من الأهداف الرئيسة في التعليم العالي والبحث العلمي إعداد جيل متحرر من الخوف، قوي ببنيته، وشخصيته، وأخلاقه العلمية والفنية والتقنية.

يواجه الشباب الجامعي 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 العلوم التربوية والنفسية، وتجتاح حياة شريحة واسعة من الشباب. فقد أصبحت هذه الظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير.

وتعاني أيضا من تجارب جديدة ومواجهة لمواقف غير مألوفة يمكن أن تكون مصدرا للقلق وتهديدا للأمن النفسي.

وتعد مرحلة الشباب بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية جيلية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وثالثة تعليمية، ورابعة قيمية أخلاقية، وخامسة ثقافية، تجد نفسها في معظم الأحيان أمام تحديات كبيرة، تزداد فيها حدة الضغوط والإرهاقات والمشكلات والاضطرابات، وتتقلص فيها إمكانات فرص النجاح، وتكون معرضة بصورة مباشرة لمصدر ذي أهمية من مصادر القلق.

ويعتبر خرجي الجامعات والمعاهد الوطنية من هؤلاء الشباب الذين دائما ما نجدهم يعانون من هاجس الحصول على الوظيفة التي تناسب مجال دراسته وتكوينه في الجامعة، لذلك جاءت الكثير من الدراسات لتبين واقع قلق المستقبل المهني لدى خرجي الجامعات ومن هنا جاءت دراستنا لتسليط الضوء على الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى شريحة من الطلبة المقبلين على التخرج بالجامعة، لذلك فقد قسمت الدراسة الى ستة فصول

الفصل الأول : وقد خصص التقديم الدراسة من حيث الإشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها، وأهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسات السابقة .

الفصل الثاني: خصص الصلابة النفسية حيث تضمن مفهوم الصلابة والمفاهيم المتعلقة بمفهوم كصلابة النفسية وأبعاد الصلابة النفسية، ابعاد لصلابة النفسية والنظريات المعتورة للصلابة النفسية ثم خصائصه الصلابة النفسية وبعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية ثم أهمية لصلابة النفسية.

الفصل الثالث: تعريف القلق، تعريف قلق المستقبل، تعريف قلق المستقبل المهني، مستويات قلق المستقبل، سمات ذوي قلق المستقبل، قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به، النظريات المفسرة لقلق

المستقبل، أسباب قلق المستقبل المهني، أبعاد قلق المستقبل المهني، آثار قلق المستقبل المهني، كيفية التعامل مع قلق المستقبل ثم أهمية العمل بالنسبة للفرد.

الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، اساليب جمع البيانات، الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة، تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية، خطوات اجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: عرض النتائج، تحليل النتائج، مناقشة في ظل الفرضيات.

الفصل السادس: الاستنتاج العام، الاقتراحات والفرضيات المستقبلية، قائمة المصادر والمراجع، قائمة الملاحق

الجانب المنهجي

الفصل الاول

الاطار العام للدراسة

1.1.إشكالية الدراسة:

الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيدة أوقات الشدة، والضغوط والصدمات مع بقاء لآمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم ،وهي امتلاك الفرد بمجموعة معهم ،وهي امتلاك الفرد المجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها، القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على تحكم في الأمور الحياتية وهذا ما توصلت إليه (دراسة دخان نبيل 2006) والتي استهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية ،فأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطه سالية دالة إحصائيا ، بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الصلاب والصلابة النفسية لديهم (عادل محمد لنشاوي 2006.:13) والصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتحقيق من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات و الضغوط التي يتعرض لها ويتطرق لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معينا وتعود عليه بالفائدة. **(زينب نوفل أحمد راضي 2008، 26)**

يعد طلبة الجامعات عماد المستقبل، الذي يقع على عاتقهم الدور الكبير في عملية بناء وتطور المجتمع ضمن التخصصات المختلفة التي يدرسها كل طالب والتي تشكل في مجموعها منظومة متكاملة في عملية البناء والتحضر، لكن جراء الظروف الاقتصادية التي تعيشها البلاد وقلة فرص العمل وقلة الشفافية في عملية التوظيف تشكل عند عدد كبير من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج ضغوط نفسية جراء التخوف من المستقبل الذي ينتظرهم بعد التخرج، مما شكل هذا القلق اتجاه مستقبلهم المهني هاجسا أساسيا في مسار حياتهم قد يعيق تقدمهم ونجاحهم، وقد يؤدي إلى اختلال توازنهم ويؤثر في شخصيتهم

ولكن هناك العديد من الدراسات التي بينت أن امتلاك الطلاب لمجموعة من الصفات النفسية كالتحدي والابتكار والالتزام وهذه كلها من أبعاد الصلابة النفسية يؤدي ذلك لبناء شخصية قوية تساعد في التغلب على قلق المستقبل ومما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟.
- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟.
- هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج طلبة بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة؟.

2.1.فرضيات الدراسة:

- مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة متوسط.
- مستوى القلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة مرتفع.
- هناك علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

3.1.أهمية الدراسة:

تعتبر دراستنا حديثة لم يتم التطرق لها على مستوى المحلي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة كما تكمن أهميتها في كونها تشمل مفهوم مهم في حياة الطالب بعد تخرج وهو مستقبل مهني .

4.1.أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة قسم البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.
- التعرف على مستوى القلق مستقبل المهني لدى الطلبة قسم البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

5.1.تحديد مفاهيم والمصطلحات الدراسة:

1.5.1.الصلابة النفسية

- **اصطلاحا:** هي ما يتمتع به الفرد من سامت في الشخصية تقيه من أحداث الحياة الصعبة، وهي دافع لدى الفرد يمكنه من استغلال جميع قدراته لمواجهة صعوبات الحياة ما يجعله يعيش بطريقة إيجابية **(الصياد والقطراوي ،2015)** .
- **اجرائيا:** هو التقييم الذي يضعه الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس الصلابة النفسية.

2.5.1. قلق المستقبل المهني:

- **اصطلاحا:** قلق المستقبل المهني هو حالة من التوجس تعتري الطالب وتؤثر عليه فان عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي الى انشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية او اليومية بحيث تنخفض درجة الاستعداد والابداع لديه. **(بكار، 2013، ص87)**
- **اجرائيا:** هو التقييم الذي يضعه الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس قلق المستقبل المهني.

3.5.1.الطلبة المقبلين على التخرج:

وهم الطلبة المقبلين على التخرج (السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر) الذين يزاولون دراستهم بقسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة للموسم الجامعي 2021/2020.

6.1.الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الادب التربوي والدراسات السابقة والمشابهة والتي تناولت متغير دراستنا، وتعرضنا بإيجاز لهذه الدراسات السابقة، حتى نستفد من التصميم المنهجي وعينة واداة ونتائج هذه الدراسات، وقمنا أولا بالتطرق للدراسات التي تناولت الصلابة النفسية، ثم قلق المستقبل المهني وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات .

1.6.1.الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية

1.1.6.1. دراسة جيرسون، 1889:

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالبا من الدراسات العليا من قسم علم النفس/ مدرسة مدو سترن لخريجي، واستعمل الباحث الأدوات البحثية المقياس (الصلابة و الضغوط) وكذلك الاستبيان واختار المنهج الوصفي التحليلي الملائم للبحث.

وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام، كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبهات هامة للضغوط، وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين

حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

2.1.6.1. دراسة دخان كامل، وبشير الحجار،1999:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي الملائم ، وبلغت عينة الدراسة(541) طالبا وطالبة، وهي تمثل حوالي (% 4) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة، واستخدم الباحثان المقاييس والاختبارات النفسية، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان(62.05 %)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم(% 77.33)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا الأسرية والمالية، تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة، تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا المالية والدرجة الكلية تعزى – لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

3.1.6.1. دراسة أمل علي خليل، 2006:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى السباحين النشء، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي الملائم للدراسة، وكذلك اختارت أدوات بحث على المقاييس، كما اختارت الباحثة مجتمع البحث السباحين والسباحات المقيدين في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين تتراوح أعمارهم من(14 إلى 17سنة) في سنة (2006) من أندية (المعادي، الزمالك، الأهلي) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور

وإناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين(ذكور وإناث).

وبينت الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات.

4.1.6.1. دراسة دلاء زهير،2012:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية التي يمتلكها لاعبو دوري شباب العراق في كرة اليد، وشملت العينة (171) لاعب لدوري شباب العراق، اتبعت لباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية ببعديها التحكم والتحدي وعدم وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الالتزام واهم ما استنتجته الباحثة يمتلك لاعبو كرة اليد لفئة الشباب سمة التفاؤل والصلابة النفسية وبدرجات مختلفة وأوصت إجراء بحوث مشابهة على متغيرات نفسية مختلفة مثل الثقة بالنفس، المزاجية، الطلاقة النفسية مع الصلابة النفسية.

2.6.1.الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل المهني :

1.2.6.1.دراسة "العكاشي، 2000:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث) والتخصص العلمي والسكن، وأعدت الباحثة مقياس قلق المستقبل الذي يتكون من (21) فقرة، تكونت عينة الدراسة من (230) طالب وطالبة من المراحل المنتهية لطلبة الجامعة بواقع كلية إنسانية وكلية علمية.

وقد أوضحت الدراسات أن متوسط الدرجات في قلق المستقبل لدى الطلبة أعلى المتوسط الفرضي للمقياس بفرض دال معنويا، وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإناث ولكن لا يوجد فروق بين التخصصين

2.2.6.1.دراسة شاكر عقلة ومحمد إبراهيم، 2007:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة بالأردنية، وأثر كل من المتغير الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطوير أداة الدراسة من قبل الباحثين تأكد من دلالة صدقها وثباتها، طبقت على عينة متكونة من (408) طالبا وطالبة جامعة اليرموك والهاشمية.

وأشارت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني، وأن هناك فروقدالة إحصائيا بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم

تظهر النتائج فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في ما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية الجنس وأشارت النتائج إلى أن هناك فرقاً دالة إحصائيا تعزي إلى التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية.

3.2.6.1. دراسة سارة بكار، 2016:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة تلمسان الجزائر وأثر كل من الجنس والكلية على مستوى قلق المستقبل المهني، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير الأداة من قبل الباحثة ثم التأكد من دلالات صدقها وثباتها، وطبقت على عينة متكونة من (220) طالب وطالبة من جامعة تلمسان.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص هذا يدل على أن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكور والإناث على اختلاف تخصصاتهم.

4.2.6.1. دراسة الحاجان، 2016:

هدفت إلى التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق سوريا في ضوء بعض المتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الاقتصادي للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، والبيئة لدى عينة البحث، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد "ناهد سعود" (2005) وبلغ الأفراد (300) طالب وطالبة.

وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط الدراجات التي حصل عليها أفراد العينة في أدائهم على مقياس قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس، ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدراجات التي تحصل عليها أفراد عينة.

7.1. مميزات دراسة الحالية:

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي دار معظمها حول إما دراسة الصلابة النفسية مع متغير آخر، أو دراسة قلق المستقبل المهني مع متغير آخر، كما أن جميع الدراسات أجريت على عينات مختلفة، كما جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وهذا لملائمتهم لطبيعة الدراسات، كما أن كل الدراسات اشتملت على عينات صغيرة إلى متوسطة كما أن جميع الدراسات استخدمت اما مقياس الصلابة النفسية أو مقياس قلق المستقبل المهني وهذا حسب متطلبات كل دراسة .

ومما سبق يمكن القول أن الدراسة الحالية اختلفت عن الدراسات السابقة من عدة زوايا وهي :

- اختلفت الأهداف التي سعت إليها كل من الدراسات السابقة والدراسة الحالية بسبب اختلاف الموضوعات التي تناولتها الدراسات السابقة عن الموضوع الذي ينصب عليه محور اهتمام الدراسة الحالية.

- أن الدراسة الحالية تركز على دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية من جهة والقلق المستقبل المهني من جهة اخر وهذا ما لا نجده في جميع الدراسات السابقة.
- أن الدراسة الحالية سوف تتم على طلبة قسم المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

تمهيد:

تعتبر الأزمات المجتمعية والضغوط الدائمة على مختلف الأصعدة السياسية والعسكرية النفسية وغيرها من الأسباب التي تجعل الأفراد غير سوي نفسيا أو سلوكيا، بحيث يصابون بالإحباط والقلق أو الاضطرابات أو يصبحون عدوانيين أو انطوائيين، ولكن في كثير من الأحيان تخلق هذه الأزمات فردا قادرا على التحمل، وبالتالي يشب الأفراد وهم أكثر صلابة وأشد تمسكا من نظائرهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات والضغوط ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط متغير الصلابة النفسية الذي درسته كوبا از (1982) وفيه الأبعاد والمتغيرات المرتبطة بها، ولكن ما السبب الذي يجعل الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يتمتعون بصحة جسمية وعقلية أفضل؟ إن شعورهم بالالتزام، والقدرة وضبط الأمو، والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالصلابة، ولذلك فقد يتخذون إجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث، ودمجها في مجريات حياتهم، وللتعلم منها ما يمكن أن يستفيدوا منه في المستقبل، ويتم في هذا الفصل عرض لمفهوم الصلابة النفسية والذي يتضمن مفهوم الصلابة النفسية، مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية أبعاد الصلابة النفسية، النظريات المفسرة للصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية، بعض المضامين التطبيقية الصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية.

1.2. الصلابة النفسية:

1.1.2. مفهوم الصلابة النفسية:

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى (كوباراKobasa1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدارسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وقد أعطيت تعريفات متعددة لمفهوم الصلابة النفسية.

والصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به افرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله و اعتقاد، الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيها يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولة عنها وأن يطرأ على جوانب حياته من تعبير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد وإعاقة له (عطار، 2007، ص 84)

والصلابة النفسية هي أسلوب نفسي مرتبط مع الصمود و الصحة الجيدة و القدرة على الاداء في شروط قاسية و ضاغطة ، و تحويل الظروف الضاغطة الى فرص للنمو"
(maddi.1999.p80)

وتعرف بأنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التحدي)، يراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح. (عبد اللطيف، و حمادة 2002 ص233).

وهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة ادراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، التحدي. (kobasa.1979.p67)

ويعرفها "**السيد احمد الباهض**" بأنها ادراك الفرد وتقبله للمتغيرات او الضغوط النفسية التي يتعرض لها . فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقات الدائرية التي تبدا بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.
(الباهض،284:2002)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

أي أن الصلابة النفسية على إنها مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية بما يجعل الفرد يتقبل التغيرات والمصاعب التي قد يتعرض لها من خلال ما لديه من التزام وتحدي وتحكم .

2.1.2.المفاهيم المتعلقة بمفهوم الصلابة النفسية : هناك عدة مفاهيم ترتبط بالصلابة النفسية

1.2.1.2. مفهوم قوة الأنا:

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، وتثير قدرة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الايجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابي (نوفل، 2008، ص43).

ويبين (فرج عبد القادر 1993) على أنها قدرة الشخص على تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلا على الصحة النفسية، وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية.

ويرى (أبو ندى، 2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة، هذا ما وضحته دارسة (برنارد 1996) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية و التفاؤل و بين سوء التوافق والحالة الصحية، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 98 طالبا جامعيا أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق و الحالة الصحية الجيدة (المنشاوي، 2006، ص31)

ويتضح من ذلك أن قوة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على استمارة كافة المصادر النفسية والمادية والاستراتيجيات العقلية المتاحة لديه، من أجل التوافق مع نفسه والآخرين، ممن حوله ومواجهة الضغوط والشدائد بفاعلية.

2.2.1.2. الفاعلية الذاتية :

هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد الأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها(باندوار ،1982) على أنها اعتقاد الفرد على كفاءته واقتداره، وتمكنه من قيمته الذاتية، مما يعطيه شعور بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة تمكن، والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته.

ويتكون الشعور بالفاعلية الذاتية في الطفولة المبكرة، من خلال إدراك الطفل بأنه مقبول وينال استحسان الآخرين، لاسيما الوالدين، والقبول والاستحسان من قبل الوالدان يجعلان الطفل يشعر بالقيمة والكفاية والاقتدار، فإذا صاحب القبول والقيمة والكفاءة والاقتدار تشجيع من الوالدين للطفل المبادأة والاستكشاف يتكون لدى الطفل شعور بالكفاءة الجسدية والاجتماعية واللغوية، ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين و حل المشكلات والضغوط.

وهذا ما أشارت إليه (مسكتين 1997) التي استهدفت الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية ووجهة الضبط والوعي بالبيئة الأسرية تنبئ بالتباين في النزعة التفاؤلية، وأجريت الدارسة على عينة بلغت 250 طالبا تقع في الفئة العمرية من 81 –43 سنة وأسفرت الدارسة على أن الصلابة النفسية كانت منبئا جيد للتباين في التفاؤلية وأن وجهة الضبط قد أسهمت في ارتفاع كل من التفاؤلية والصلابة النفسية كما أن الوعي الأسري يسهم في ارتفاع التفاؤلية ، كما توصلت الدارسة أيضا أن اتحاد كل من الصلابة النفسية ووجهات الضبط وفهم البيئة الأسرية تمثل 43" من التباين في النزعة التفاؤلية.

ويشير (باندورا1989) إلى أن الفاعلية الذاتية لا تؤثر على انفعال الرفد وسلوكه ودافعيته فحسب، ولكنها تلعب دوار مهما في نجاح الفرد وفشله وفي صحته و في مرضه، وفي هذا يجسد نموذج باندوار العلاقة بين اعتقاد الفرد في فاعليته وإدراكه للأحداث الضاغطة من ناحية ، وبين القلق والاكتئاب من ناحية أخرى، فشعور الفرد بعدم الفاعلية والكفاية تجعله يبالغ في تفسير الخطر الكامن في الموقف مع الشعور بعدم القدرة على مواجهة هذا الخطر مما يجعل الفرد أكثر قلقا، بينما الشعور بعدم الفاعلية وعدم القيمة يجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على السيطرة على مجرى أحداث حياته، وبالتالي يفشل في المواجهة ومع الفشل المتكرر يكون العجز حيث يدرك أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى حيث يدرك أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى والقيمة فيكون الاكتئاب، وهنا يتفق باندوار مع الرامسون وسليمحان في نظرية العجز المكتسب ومع روتر في مصدر الضغط وقد ميز باندوار بين معنيين للفاعلية :

أولا: الفاعلية الذاتية المتوقعة: وتعني شعور الفرد بقد ارته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور درجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم.

ثانيا: الفاعلية الذاتية المرجعية: وهي اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج وبالرغم من أن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل الثقة بالنفس وإدراك القدرة على التحمل في الظروف الحياتية، كما يختص بتزويد الأفراد ببعض المهارات الخاصة، لكنه لم يرق لمستوى السمة أو الخصلة الثابتة في الشخصية ومن ثم فهو يتميز عن مفهوم الصلابة النفسية في احتياج الفرد له ولظهوره في جميع المواقف الحياتية التي لا تستدعي بالضرورة أن تكون لها صفة الضغط.

ويتصف الأشخاص ذو المستوى المرتفع من فعالية الذات بالثقة بالذات والمثابرة والأضرار على بلوغ الهدف، بغض النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات، ووفقا لباندوار فإن مرتفعي فعالية الذات غالبا يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دفعتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن الوصول إلى حلول جيدة لما يتعرضون للمشكلات مقارنة بالأشخاص منخفضي الفعالية الذاتية يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضطلعون بها، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية في الأداء.

مما سبق يتضح أن الفعالية الذاتية تتمثل في إدراك الفرد أن لديه قد ارت ومهارات واستعدادات شخصية، يمكنه توظيفها بفاعلية لمواجهة الشدائد والضغوط والأحداث المؤلمة.

3.2.1.2. مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فإدراك الفرد بقيمته الذاتية وكفايته فقط اهمم نغير في قدرة الفرد على مواجهة ناجحة للضغوط فحسب، ولكنه يعتبر أهم متغير في حياة الفرد و شخصيته على الإطلاق، ويظل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طول حياته انه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناجحة للضغوط، دون النظر إلى طبيعة العلاقة بين الطفل والوالدين، فإذا كان الوالدان يتمتعان بتقدير ذات عال وشعور بالقيمة وتتسم علاقتهم بأبنائهم بالدفء والقبول والاحترام فمن الأرجح أن يشعر الطفل انه محبوب وذو قيمة مما يجعله أكثر اقتدار وفعالية في مواجهة الضغوط، بل أن الشعور بالقيمة والاقتدار يجعلان الفرد يشعر بالثقة والقدرة والقدرة على النجاح.

كما أشار(1981Smith) إلى أن تقدير الذات يؤثر في تقدير الفرد للضغوط وقدرته على تحملها ومواجهتها، كما أشار سميث إلى أن إدراك الطفل للحب والاحترام والاهتمام وإعطاء حرية التعبير والمناقشة يجعله أكثر قدرة على المواجهة، بينما إدراك الطفل عدم القبول أو عدم الحب يجعله يشعر بعدم الفاعلية وعدم القيمة والكفاية ويعرفه (رويترج، 1978) بأنه اتجاهات الفرد الشاملة (سالبة أم موجبة) نحو نفسه، ويعني به الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، والتقدير للذات يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها أو احتقارها.

4.2.1.2. المناعة النفسية:

يعرفها (مرسي، 1998) بأن مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وانتقام أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة.

وتنقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

أولا: مناعة نفسية طبيعية:

هي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينية تكوينه النفسي الذي ينمو معه من التفاعل بين الوارثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

ثانيا: مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا:

هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقوية وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (نوفل، 2008، ص84).

ثالثا: مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الإنسان من تعرضه لموقف مثير للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بمشاعر الفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالتحصين المنظم ولعلاج بالتقليد وغيرها.

3.1.2. أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا" الى ان الصلابة النفسية بصفتها بنية شخصية – تتكون من ثلاثة ابعاد او مكونات تعرف بأبعاد الصلابة (3CS) وهي الالتزام والتحكم والتحدي وترى "كوبازا" ان هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي أحداث الحياة الضاغطة و تحويلها الى فرص للنمو الشخصي ونقص هذه الابعاد الثلاثة يوصف بانه احتراق نفسي

(kobasa .1979.p.74)

1.3.1.2. الالتزام:

أشارت "كوبازا" الى أن الالتزام يمثل قدرة الفرد على ادراك قيمة ووضع أهدافه وتحقيقها، وتقدير امكاناته، كما يساعده أيضا على صنع القرارات التي تدعم توازنه الداخلي، ويشمل الالتزام تعهد الفرد نحو نفسه وأهدافه والاخرين ، والتعامل باجابية مع الاحداث الضاغطة وادراكها كمواقف هادفة وذات معنى، والاندماج مع الاخرين والاحداث من حوله، اي تفاعل الفرد مع جوانب الحياة المختلفة و قدرته على تحويل التجارب السلبية الى خيرات مفيدة، الى جانب فهمه لمعنى الاحداث من حوله وللمواقف التي يمر بها، وأكدت "كوبازا" ان الالتزام نحو الذات وتجاه المحيطين به هو من الامور الاساسية التي يتسم به الشخص الصلب تفسيا (Beasley. Thompson . Daridson.2003.p.79)

وأشار "مادي" الى ان الالتزام يرتبط بالمثابرة والثبات عند مواجهة الازمات والمصاعب وهو يساعد الفرد على مواجهة العقبات والاصرار على تحقيق الهدف والانجاز.

كذلك يرتبط الالتزام بالدور الوقائي للصلابة وقد أشار العديد من العلماء الى ذلك، حيث ربط "جونسون وسارمون" Gohnson Sarason بين غياب هذا المكون والكشف عن الصلابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، واورد "ساندفيك و اخرون" أن الصلابة النفسية مؤشر يبنئ عن وجود جهاز مناعة متبين لدى الافراد الصلبين نفسيا (Sandvik et al.2013.p22)

وتوصل كل من "كوبازا و مادي و بكسيتي" (1985) الى ان الالتزام يضم كلا من:

أولا: الالتزام تجاه الذات: هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديد الاهدافه وقيمة الخاصة في الحياة، وتحديده الاتجاهاته الايجابية بشكل يميزه عن الاخرين.

ثانيا: الالتزام تجاه العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل واهميته سواء له أم للاخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

kobasa.maddi.puccetti.1985.p.525)

2.3.1.2. التحكم:

ترى "كوبازا" أن التحكم أو الضبط هو اعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في الاحداث والمواقف الضاغطة التي يواجهها وبأنه قادر على التعامل معها ، وادراكه لهذه الضغوط بأنها غير ثابتة ، وتحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له،فهو يشعر بأنه فعال و لديه القدرة على التأثير في مواقف الحياة ومواجهة أزماتها بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز.(kobasa.1984.p54)

ويضيف "مادي" أن التحكم هو اعتقاد الفرد الفرد بأن ما يتعرض اليه من تغيرات في مختلف جوانب حياته أمر ممتع و مثير للاهتمام، وهو فرصة للتعلم والتطور، وليس تهديدا أو مصدر خطر على حياته وهذا ما يدفعه الى تعديل هذه الظروف، والمبادأة ، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بنجاح انه توقع تغير الاوضاع الراهنة مستقبلا نحو الافضل رغم كل المعوقات والصعوبات التي يتعايش معها الفرد في الوقت الحاضر الا أن نظرته وتوقعاته المستقبلية تبقى متفائلة و هكذا لا يشعر الفرد ذو الصلابة النفسية بالعجز او الارهاق أثناء مواجهة المواقف الضاغطة وبدلا من ذلك يسعى الى التحكم فيما يجري من خلال التحرك نحو الفعل وعندها يدرك أن بعض جوانب هذه الازمة لا يمكن التحكم فيها فانه يسعى الى فهم ذلك من خلال تطور رؤية متفائلة وايجابية واعتمادها.(Maddi.1999.p85-87)

3.3.1.2. التحدي:

تعرف(كوبازا 1983) مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

كما يعرف (توماكا وآخرون 1996) التحدي بأنه، تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

بينما يعرفه (مخيمر 1997) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قد ارته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

.(Maddi et kobasa.1984.p.3071)

4.1.2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

1.4.1.2. أولا نظرية (Kobasa ،1983: 839- 842)

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض وهذا ما يشير إليه (دراسة سميث 1989) التي هدفت إلى التأكد من أن الأشخاص ذوي الصلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط، ويرجع هذا الأسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، يستخدمون جملا ايجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديدا ،كما أنهم أقل ظهور للإثارة الفسيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة. (نوفل 2008، ص 122).

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكال و" ماسلو" و" روجرز" والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة

ويعد نموذج لا ازروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

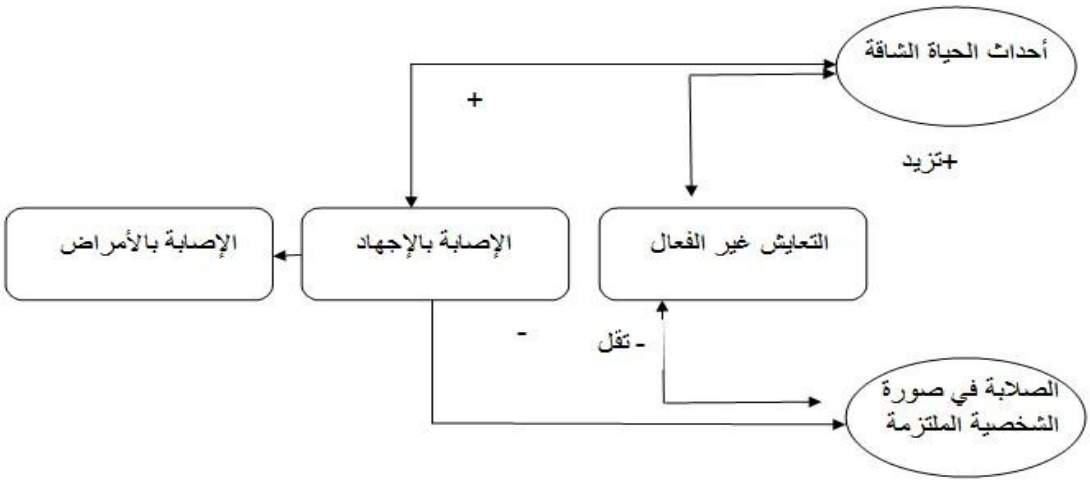
- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

والذي أشارت إليه دراسة هولاهان وموسى 1985 والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية، فأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب وتجعل الفرد أكثر صلابة.

وطرحت (كوبازا 1983، Kobasa) الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل أنه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة والذي أشارت إليه كوبازا في دراستها (1979) التي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية، التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية، رغم تعرضه للضغوط وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، كما يتسمون بأنهم أكثر صمودا و انجاز و سيطرة و ضبطا داخليا وكفاية واقتدار ونشاطا وطموحا، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا، في الضبط الخارجي كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية. (نوفل 2008، ص 120).

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الإصابة بالأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة و من خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة، كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين ينتمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وانجاز وسيطرة و قدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجارهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقيما متفائلا لتغيرات الحياة ،وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثا المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة الارتقاء، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وتكون للظروف الشاقة، أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تحقيق الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث.

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، توضح منظورا جديدا للتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:



شكل01: يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية

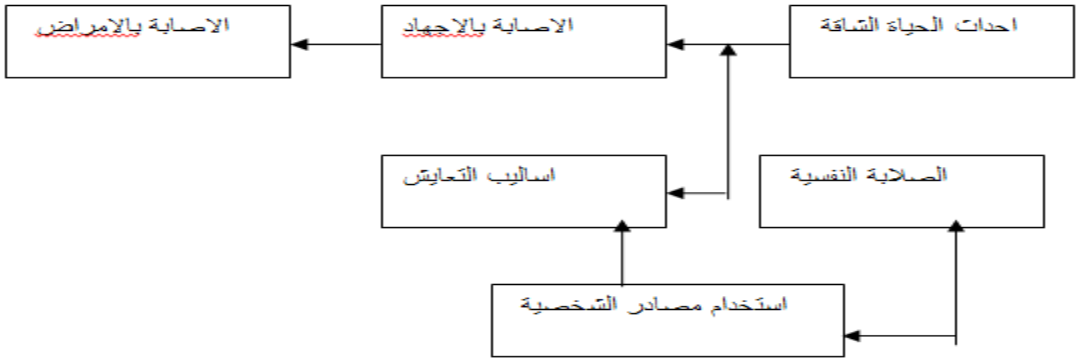
يوضح الشكل (1) آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.

وتضيف كوبازا أن الصلابة النفسية تؤدي أدوار هامة بالنسبة للفرد تتمثل في

- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية.

- تحقق الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.
- ترتبط الصلابة بطرق تعايش التكيفي الفعال، واعتياد استخدام التعايش ألتجنبي أو لانسحابي للواقف.
- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية

. (Kobasa& Maddi 1982 :169-172)



شكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة (216: 1983 "Kobasa).

يوضح الشكل إن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه ظروف ضاغطة.

5.1.2. خصائص الصلابة النفسية:

حصر 1995 تايلور خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام sens fo connitnent أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعه.
- الإيمان (الاعتقاد)بالسيطرة believe of control ، الإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير و أكد (مخيمر1997) على هذه الخصائص في دارسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة الذي طورته كوبازا.

1.5.1.2. خصائص الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا من خلال دراستها (1979، 1982،1985) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة
- لديهم انجاز أفضل
- ذوي وجهة داخلية للضبط
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة
- أكثر مبادرة ونشاطا وذوي دافعية أفضل

وبين كل من (ديلاد 1990 وكوزي 1991وكرسيتوت 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز كبير حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي وليدهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجها للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الإجهاد.

2.5.1.2. خصائص الصلابة النفسية المنخفضة:

أورد (محمد 2002) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة، ويفضلون ثابت الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة وأكدت دراسة (ردولت وزون 1989) التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكتئاب، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 249 سيدة تتراوح أعمارهم بين 52-56 سنة، وأسفرت الدراسة على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين مرتفعات و منخفضات الصلابة النفسية في الاكتئاب وإدراك الضغوط والمرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كان اكثر اكتئابا وأكثر إدراكا للضغوط وإحساس بالمرض الجسمي، وعلى العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية (نوفل، 2008، ص 119).

6.1.2. أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة، وهي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وهي تجعل الفرد أكثر مرونة، وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على بالصحة الجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتع رضون للضغوط ولا يمرضون (مخيمر1996، ص 276-178).

وتفق " كوبازا " مع " فولكمان " و" لا ازروس " في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي المشكلات، الهروب، التجنب ، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية ، التحكم الذاتي (مخيمر 1996، ص276 -278).

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه فقد وجد كل من "رودوالت" "وزن" أنه بمقارنة الأشخاص دوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم دوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها.

وجد ماوي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في حفظ تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (سميث، 1993، ص 98) وتبين أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط وهم أميل لأساليب المواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة.

وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي تم استخدامها عند أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع و جاءت النتائج لتؤكد أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر ايجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد (Smith1991 Wiebe & 1989 Allred

ويرى باحثون آخرون انه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل إلا أن سماتهم الشخصية تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي فالأفراد ذو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطا إلى فرص نمو نتيجة لذلك نجدهم يتوافقون معا للأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصا و فيه يقومون بتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا، وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة فإنه على نحو تشاؤمي يظل بتلك الضغوط مهموما بها، وقد وجد" بيرس"و" مولي " أن استخدام أسلوب المواجهة التراجعي مرتبط بالزيادة في مستوى الاحتراف النفسي بين مدرسي المرحلة الثانوية وأولئك المدرسين أن لديهم مستوى منخفضا من الصلابة (عبد اللطيف 2002، ص 236 -238) .

يتضح من ذلك أن الصلابة النفسية تنشئ جدارا دفاعيا نفسيا للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نما من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط

وتحقق من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

خلاصة:

حسب البحوث ترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بالصلابة النفسية والتي رأيناها من الخصائص الهامة للفرد التي تساعد على مواجهة الضغوط وبفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات لذلك يرى العلماء والباحثين ضرورة تعميق البحوث والدراسات في هذا المجال للتأكد في الوقت نفسه على العوامل التي حظيت باهتمام مفهوم الصلابة النفسية أو ما يسمى المقاومة عند تلقي الصدمات ،ومن العوامل المساعدة على زيادة الصلابة تصورنا لمعنى الوضع القائم، مقدار الدعم الخارجي الذي نتلقاه ،وعلى ضوء ذلك تعد الصلابة النفسية يخفف من تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للأفراد وان وظيفة الصلابة النفسية، ليس تخفيف الأحداث الضاغطة فقط ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية .

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 وطموحات هم 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 وختاما بخلاصة.

1.3. قلق المستقبل المهني:

1.1.3. تعريف القلق:

أولا: لغة:

ورد في معجم اللغة العربية قلق قلقا لم يستقر في مكان واحد، و وقلق لم يستقر على حال، اضطرابا وانزعاج فهو قلق و اقلق الهم فولان أزعجه (العويني، 2009، ص16).

ثانيا: اصطلاحا:

عرف " فرويد " القلق بأنه استجابة أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب هذه الخبرة الانفعالية استثارة لعدد من أجهزة الجسم الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي مثل القلب، والجهاز التنفسي والغدة الدرقية (الشخانبه، 2010، ص 52).

وهو حالة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة شعور الفرد بالتهديد والخطر من مصدر مجهول أو معلوم (احمد، 2015: 153).

ويعرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار يأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة السحبة في الصدر ضيق في التنفس الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة

(عبد الواحد، 2016، ص 138).

2.1.3. تعريف قلق المستقبل:

أولا: لغة:

قلق قلقا أي لم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر على حاله وقلق فاضطرب فأقلق الهم فلان والمقلاق هو شديد القلق.

وهو الخوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب و الأفكار الو سواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة (الحسيني 2011، ص 37) .

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

3.1.3. مفهوم قلق المستقبل:

يعرف القلق العام على أنه:"عبارة عن ظاهرة عقلية، أو بدنية تتشكل من خلال تقيم المرء المعرفي للمحفز، ومثل هذه الظاهرة تحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة بحيث يعتمد وجود القلق على المسبب له". (المومني و نعيم، 2012 ، ص 174).

ويعرف قلق المستقبل على أنه حاله 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 (عرفات، 2007، ص6).

ويعرفه: "**ماهر مصطفى**" بأنه الخوف من مثير متوقع في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر و المستقبل (ماهر،2013، ص 34).

ويشير "**مصطفي باعلي**" على أنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية الغير سارة مع تشوه وتحريف إدراكي معرفي للواقع و الذات، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، ما تضخم لسلبيات محصن للإيجابيات 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.

(بعلي، 2015، ص120).

4.1.3. تعريف قلق المستقبل المهني:

هو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة.

(شاكر عقلة، 2006، ص 135).

تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل قد يلد للطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه لأسرته في مجتمعه (بكار، 2013، ص 87).

كما يشير الباحثان "عباس سهلية وحسن علي" بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ليضمن تحقيق أهدافه، ويعطيه قيمة اجتماعية

(نادية أوشن، 2015، ص 123).

5.1.3. مستويات قلق المستقبل:

تنقسم مستويات قلق المستقبل إلى ثلاثة مستويات:

أولا: المستوى المنخفض:

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

ثانيا: 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.

ثالثا: المستوى العالي:

هنا يحدث اضمحلال وانهيار لتنظيم السلوكي للفرد ويصبح الفرد غير قادر على التمييز الدقيق بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويظهر في صورة المصاب بالقلق العصابي وتشتت فكره، ووحدته وسرعة تهييجه و عشوائية سلوكه (إبراهيم بن محمد، 2008 :40).

6.1.3. 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، و الخوف 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 و السلبي للأحداث.
- انطوائي، ويظهر عليه علامات الشك والحزن (غالب رضوان، 2015: 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، ص 32)
- لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.
- يتأملون مع أمور المستقبل بمراح أقل.
- يعانون من أعراض واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل.
- يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة

(رولا الصفدي، 2013، ص63).

7.1.3. قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به:

تتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم قلق المستقبل المهني خاصة مظاهر هذه السمات على الفرد ومن بين هذه المفاهيم نذكر كل من التشاؤم الخوف من الفشل والتوجه للمستقبل المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم قلق المستقبل المهني وذلك كالآتي:

1.7.1.3. التشاؤم:

يمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. (مؤيد هبة،2013 ، ص 337).

يؤثر التشاؤم سلبيا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، ويتداخل مع مفهوم قلق المستقبل المهني في النظرة السلبية لمستقبل الفرد، وهذا يؤدي بالطالب الجامعي إلى سوء التوافق والاضطرابات النفسية كالاكتئاب.

2.7.1.3. الخوف من الفشل:

يختلف القلق عن الخوف من حيث أن الخوف يتطلب وجود ثلاث عناصر الفرد والحالة أو الشيء الذي يولد الخوف لدى الفرد وحالة الخوف نفسها، أما القلق فغالبا ما يكون ظهوره نتيجة شيء أو حالة مجهولة". (صلاح كريمان، 2007 ، ص 39).

ويتداخل مفهوم الخوف مع مفهوم قلق المستقبل المهني في مظاهر كل منها على الفرد والتي تتشابه إلى حد ما.

3.7.1.3. التوجه للمستقبل:

"التوجه للمستقبل هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل". (محمود وفرج، 2006 ، ص 4).

وهو كذلك إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا يقوم على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته كما تنسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه".(بكار سارة، 2013 ، ص 74).

8.1.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

1.8.1.3. نظرية التحليل النفسي: (فرويد 1859 – 1939)

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، فكلما كانت أهدافه واقعية بعيدة عن التخيلات والأوهام كلما استطاع التقليل من القلق حول مستقبله والعكس، كما أولى أهمية إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل والتي لها تأثير على سلوكاتنا.

ويرتكز أن "أريكسون" في تفسيريه 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، ص 76).

2.8.1.3. النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو استجابة شرطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الأسباب يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، و يرى "وولبي wolpy" القلق أنه استجابة الفرد للمثيرات المزعجة فهي نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة شرطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (هبة محمد، 2017، ص 354).

3.8.1.3. النظرية الإنسانية: كارل روجرز (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 الاخرين)، 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 بولعسل، 2014، ص 41).

4.8.1.3. النظرية المعرفية:

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

5.8.1.3. نظرية المخططات:

لأرون بيك أفترض" بيك" بأن العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم إلى ثلاثة خطوات هي (التقييم الأولي، التقييم الثانوي، إعادة التقييم).

أولا: التقييم الأولي:

هو الانطباع الأولي الذي يقوم به الفرد لمواجهة الخطر المصدر، وهل له تأثير على ميوله واهتماماته اللازمة للحياة، ونتيجة لذلك تتولد له الاستجابة الحرجة، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف، يتراوح ما بين كارثة مستقبلية وخطر حالي يهدد الحياة.

ثانيا: التقييم الثانوي:

عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية التي تثير القلق ليحتمي من الخطر أو يتفادى الضرر الذي يمكن حدوثه نتيجة لذلك التهديد، ويفترض "بيك" أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذه النوعين من تقييم، وإن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث من خلال التقييم وإعادة التقييم بطريقة آلية.

ثالثا: إعادة التقييم:

حيت يقيم الفرد حدة وشدة الخطر، ونتيجة لذلك قد تتولد لديه الاستجابة العدائية سواء أكان رد الاستجابة بالهروب بسبب القلق، أم بالمواجهة نتيجة الخطر(هبة محمد، 2017 ، ص 651).

6.8.1.3. النظرية الوجودية:

يرى كيركيجارد(1813- 1855) أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، والقلق عنده لا شيء وهو كل شيء، إنه الشعور.

9.1.3. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل:

تعددت وتنوعت أسباب قلق المستقبل المهني و نذكر منها:

1.9.1.3. الأسباب الأسرية:

التفكك الأسري وعدم الإحساس بالأمن، وكثرة الضغوط النفسية، وعدم القدرة على تكيف مع المشاكل (عشري، 2004: 139) (ماهر موسى، 2013، ص35).

2.9.1.3. 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 والأماني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية (ذياب، 2001، ص437).
- عدم الشعور بالانتماء داخل الأسرة والمجتمع. وعدم الإحساس بالأمن (نيفين المصري، 2011، ص 39).
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- الخوف الغامض وما يحمله من صعوبات (القاضي، 2009: 39).
- 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: 36).

3.9.1.3. 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).

4.9.1.3. 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 أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل (عمر سليمان، 2015، ص268).
- 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 (هبه محمد: 341)

10.1.3. أبعاد قلق المستقبل المهني:

يتكون قلق المستقبل المهني من مجموع الأبعاد التالية:

قلق المستقبل المهني يختلف عن أنواع القلق الأخرى كالقلق الاجتماعي والرهاب وغيرها، فالمستقبل المهني يتمثل في فترة زمنية أكبر، وهو ليس نتاجا من التغيرات المتلاحقة والتيمن الصعب التنبؤ بها، بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس، فضلا عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة، والتهديد من وراء الظروف السياسة وانعكاساتها على الفرد وخاصة الشباب بكل ما تحمله من مفاجآت، وصعوبات ونوعية التعليم ومخرجاته، ومدى إسهامه بإمداد المجتمع بأفراد واثقين ومطمئنين وأفراد قلقين على مستقبلهم" (منصور عويضة، 2015 ، ص 28).

إن الظروف التي يمر بها المجتمع من تغير قد تستثير القلق على المستقبل المهني لدى الأفراد، والتوجس والخوف مما تخفيه الأيام القادمة، الأمر الذي يدعوا الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وطبيعة التغير في المجتمع وتتناغم مع إيقاع العصر المتسارع، وهذه العوامل وغيرها أثارت المخاوف لدى الأفراد من المستقبل، وأصبح هناك شعور سلبي متزايد من المستقبل المهني.

ويعتبر قلق المستقبل المهني نوع من أنواع القلق، ويؤدي إلى تأثيرات تغير مجرى حياة الفرد، فالتشاؤم من المستقبل المهني يتضمن التفكير في المستقبل المهني، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية الناتجة عن عدم الحصول على الوظيفة المناسبة. (المومني أحمد ونعيم مازن، 2013 ، ص 97).

ومنه تتعدد أبعاد قلق المستقبل المهني فنجد منها ما يتعلق بشخصية الفرد وطبيعة البيولوجية واستعداداته النفسية التي تدفعه إلى قلق المستقبل المهني، ونجد منها ما يتعلق بالجانب التعليمي للفرد كنوع التخصص اللذي درسه ومدى صعوبته ومدى احتياج السوق الوطني لخريجي هذا التخصص، كذلك نجد البعد الاجتماعي والثقافي، وهو راجع إلى البيئة الاجتماعية والثقافية السائدة في الأسرة والمجتمع.

11.1.3. 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 الإجبار 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 للانهيار 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 (هبه محمد، 2013، ص 343).
- افتقار التغيير والتطور في الحياة.
- التأثير على المشاعر والأفعال، وهذا ينعكس على الشخص وخبراته (عمر بن سلمان، 2015، ص249).

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 الأحداث 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 سليمان، 2015، ص269).

- حرمان النفس من الطمأنينة.
- يسبب الشقاء والحرمان من الخير .
- يورث الإنسان المهالك.
- حصول على الخوف والهلع لأحقر وأتفه الأسباب و الأمور.
- يسبب فقدان الشخصية، واضطراب بالأكل وقلة النوم.
- دليل الضعف الإيماني، وقلة اليقين (ابراهيم الفقي، 2009: 33).

12.1.3. 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، وبعدها يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15 ثانية) ويتكرر 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، ص48).

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 تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه؛ لأنه أعتاد على تصورها، وهكذا يكون

الشخص قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات القلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهل لمواجهتها 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 الإمكانات والقدرات الشخصية لتسخيرها في واجهة الأفكار و القدرات الشخصية غير منطقية التي تسبب الخوف والقلق (غالب رضوان، 2015، ص 39).

13.1.3. أهمية العمل بالنسبة للفرد:

لقد تطورت الحياة كثيرا عبر مرور العصور وأصبحنا في عصر يحتم على الفرد امتهان مهن حضارية بحتة في أغلبها، وهذا ما أشار إليه "زقاوة أحمد في دراسته بقوله: "يكاد يصبح هذا العصر عصر المشاريع إذ أن للفرد طموحاته ورغباته وتطلعاته نحو المستقبل".(زقاوة أحمد، 2012 ، ص 235).

وتمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الإناث، نظرا للبعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد، كما يسمح للفرد بتحقيق ذاته.

خلاصة

قلق المستقبل المهني هو حالة من عدم الارتياح تنتاب الطالب المقبل على التخرج في ما يخص إمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة لكفاءته، حيث أن هذا القلق يكبح قدرات الشباب وروح الإبداع لديهم ولا يسمح لهم ولا لغيرهم بالاستفادة منها، ولذا يجب الاهتمام بهذه الظاهرة، وانطلاقا مما تم التطرق إليه تتضح لنا مجموعة من النقاط المهمة والمتمثلة فيما يلي:

قلق المستقبل المهني كمفهوم هو:"حالة من الشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة".

يتداخل مفهوم قلق المستقبل المهني مع كل من مفهوم التشاؤم والخوف من الفشل والتوجه للمستقبل حيث تعتبر هذه الأخيرة جزء من مفهوم قلق المستقبل المهني.

تتعدد أسباب قلق المستقبل المهني حيث هناك ما يتعلق بشخصية الفرد في حد ذاته واستعداداته البيولوجية، ومنها ما يتعلق بالجانب الاقتصادي للبلاد.

لقلق المستقبل المهني آثار جمة على الفرد من جميع النواحي النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية.

البناء المعرفي لقلق المستقبل المهني قاسم مشترك عند معظم الاتجاهات النظرية ويعتبر العمل ذو أهمية كبيرة للفرد حيث يمكنه من تحقيق ذاته والأمن المادي.

يتم التعامل مع قلق المستقبل المهني من خلال استخدام فنيات العلاج السلوكي والعقلاني الانفعالي والمعرفي، واستخدام الإرشاد الغير المباشر، ودمج وإدماج الشباب في الحياة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها.

ويتناول هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية، ثم لمنهج الدراسة، ومتغيرات الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها ، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة، ثم عرضا لخطوات الدراسة، ، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

1.4.الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية والتي تعد " دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب بحثه وأدواته **(الشوك، والكبيسي، 2004، ص 89).**

وهي القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، والوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه في بحثه بغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وإعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث ومناسبتها لعينته، ومعرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلا على التأكد من صلاحية أداة البحث ومدى ملائمتها لأفراد العينة.

1.1.4.أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن حصر أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة، ملائمتها لعينة الدراسة.
- معرفة الوقت المستغرق لجمع البيانات والمعلومات من أفراد العينة.
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق – الثبات) لأداة البحث.

2.1.4.عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مسحوبة من مجتمع البحث قوامها 10 طلبة.

3.1.4.نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي:

- صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة .
- إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.
- تحضير أدوات البحث إعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.

2.4. منهج الدراسة:

منهج الدراسة هو طريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهداف بحثه مستندا إلى جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض عليه اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة.

واستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وهذا ما نراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه.

والمنهج الوصفي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو عدة متغيرات **(عبد المجيد،2002، ص91).**

3.4. متغيرات الدراسة:

1.3.4. المتغير المستقل:

يجب على الباحث أن يضبط المتغير المستقل حتى يستطيع التحكم فيه " فالمتغير المستقل هو الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع، ومعناه السبب أو الأثر". **(محجوب،2002، ص 113)**.

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل يتمثل في **الصلابة النفسية** من خلال الأبعاد التالية:

- الالتزام.
- التحكم.
- التحدي .

2.3.4. المتغير التابع:

يعرف المتغير التابع بأنه ينتج عن تأثير العامل المستقل **(محجوب، 2002، ص 113)**

وهي متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو الناتج المتحصل من الدراسة وفي دراستنا هذه المتغير التابع يتمثل في:

قلق المستقبل المهني

4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.4. مجتمع الدراسة:

يمثل المجتمع الأصلي مجموع الطلبة والطالبات المقبلين على التخرج (السنة الثالثة ليسانس، السنة الثانية ماستر) بقسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة المسيلة للموسم الجامعي 2021/2020.

2.4.4. عينة الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة عشوائية قوامها (35 طالب وطالبة) وهذا بعد استبعاد العينة الاستطلاعية.

1.2.4.4. خصائص العينة:

أولا: حسب الجنس:

الجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	**30**	**%85.71**
الاناث	**5**	**%14.29**
المجموع	**35**	**%100**

يبين الجدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث تبين أن عدد الذكور يقدر بنسبة (85.71%) أعلى من نسبة الاناث التي تساوي (14.29%)، وهذا لكون الجنس الذكوري أكبر من الجنس الأنثوي فيبقسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

ثانيا: حسب الطور:

الجدول (2) يبين توزيع أفراد العينة حسب الطور

	التكرار	النسبة المئوية
السنة الثالثة ليسانس	**13**	**%37.14**
السنة الثانية ماستر	**22**	**%62.86**
المجموع	**35**	**%100**

يبين الجدول (2) توزيع أفراد العينة حسب الطور، حيث تبين أن عدد أفراد العينة الذين يزاولون دراستهم بالسنة الثانية ماستر يقدر بنسبة (62.86%) أعلى من نسبة الطلبة الذين يزاولون دراستهم بالسنة الثالثة ليسانس التي تساوي (37.14.29%)، وهذا لكون عدد طلبة السنة الثانية ماستر أكبر بكثير من عدد طلبة السنة الثالثة ليسانس في قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

5.4. أدوات جمع البيانات:

استعملنا في دراستنا أداتين من أدوات البحث وهي تتناسب والمنهج المتبع في الدراسة وهي:

- مقياس الصلابة النفسية من اعداد " **نصر، 2012**". **(أنظر الملحق ..... 01).**
- مقياس قلق المستقبل المهني من اعداد "**أوشن نادية، 2015**". **(أنظر الملحق..... 02).**

1.5.4. مقياس الصلابة النفسية: (شلهوب، 2016، ص78)

من أجل جمع البيانات حول مستوى الصلابة النفسية من أفراد العينة استخدمنا مقياس **الصلابة النفسية** الذي أعده "**نصر، 2012**"، الذي يتكون من (29)عبارة تقيس أبعاد الصلابة النفسية وهي:

بعد الالتزام ويشمل العبارات التالية: (1– 4 – 7– 10– 13– 16– 19– 22– 25– 28).

بعد التحكم ويشمل العبارات التالية: (2– 5– 11– 14– 17– 20– 23– 26– 29).

بعد التحدي ويشمل العبارات التالية: (3– 6– 9– 12– 15– 18– 21– 24– 27).

وبعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف تم تغير بدائل الاجابات على بنود المقياس لتصبح (دائما، أحيانا، أبدا)، وتصحح بنود المقياس بأن تعطى الاجابة (دائما 3درجات)، وتعطى الاجابة (أحيانا 2 درجات)، وتعطى الاجابة (أبدا درجة واحدة).

وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب عند إجابته على جميع بنود المقياس هي 87.

2.5.4. مقياس قلق المستقبل المهني: (أوشن، 2015، ص151).

من أجل جمع البيانات حول مستوى قلق المستقبل المهني من أفراد العينة استخدمنا مقياس قلق المستقبل المهني الذي أعتده "أوشن نادية، 2015"، ويتكون المقياس من(36عبارة) ، تضم (10عبارات موجبة)، و(26 عبارة سالبة)، ويتم الإجابة عليها في ضوء مقياس مدرج من ثلاث تدريجات: (تنطبق، أحيانا، لا تنطبق).

وفيما يلي أرقام العبارات الموجبة:

11– 14– 15– 20– 21– 22– 24– 28– 29– 30

وفيما يلي أرقام العبارات السالبة:

1– 2– 3– 4– 5– 6– 7– 8– 9– 10– 12– 13– 16– 17– 18– 19– 23– 25– 26– 27– 31– 32– 33– 34– 35– 36.

وأوزان العبارات العبارات الموجبة كما يلي:

تمنح ثلاث درجات على الإجابة **(لا تنطبق)**.

تمنح درجتان على الإجابة **(أحيانا)**.

تمنح درجة واحدة على الإجابة **(تنطبق)**.

تجدر الإشارة إلى أن التنقيط ينعكس عندما تكون العبارة مصاغة بطريقة سالبة، الدرجة النهائية للمقياس هي مجموع العبارات الإيجابية والسلبية معا (36 عبارة) والحد الأقصى لدرجات المقياس هو (108 درجة).

6.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.6.4. مقياس الصلابة النفسية:

أولا: صدق المقياس:

ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ذلك أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس صفة أخرى بدلا منها **(ملحم، 2000، ص273)**، ويعد الصدق من الخصائص اللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس النفسية.

وللتحقق من صدق المقياس اعتمدنا على حساب الصدق الذاتي الذي يساوي جذر الثبات لاستمارة المقياس أي أن معامل الصدق الذاتي بلغ "**0.86**".

ثانيا: ثبات المقياس:

نظرا لضيق الوقت وتعذر تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية تم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة "**ألفا كرونباخ**"

ألفا كرونباخ : معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس المتعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد **(رضوان، 2006، ص138.)**

بلغ معامل الثبات "**0.75**"، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2.6.4. مقياس قلق المستقبل المهني:

أولا: صدق المقياس:

وللتحقق من صدق المقياس اعتمدنا على حساب الصدق الذاتي الذي يساوي جذر الثبات لاستمارة المقياس أي أن معامل الصدق الذاتي بلغ "0.83".

ثانيا: ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات المقياس اعتمدنا على حساب معامل ألفا كرومباخ، بلغ معامل الثبات 0.69، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

7.4. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

للتحقق من صحة الفروض، استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم التربوية والاجتماعية (SPSS.20) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.

8.4. خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد استكمال كل الإجراءات اللازمة والتأكد من الأسس العلمية لأدوات الدراسة قمنا بتوزيع المقياسيين على أفراد العينة مباشرة ، كما استخدمنا مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك الخاصة بطلبة قسم النشاط البدني والرياضي المكيف للاجابة على المقياسيين المستخدمين الدراسة.

خلاصة

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة بسهولة، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة البحث، ، متغيرات البحث، أدوات جمع البيانات...الخ.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5. عرض وتحليل النتائج

1.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى والتي مفادها:

☜ مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة متوسط.

للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة وللدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجداول (3،4،5،6) تبين ذلك، ومن أجل تفسير النتائج اعتمدنا على مقياس ليكرت الثلاثي الآتي: (1- 1.66 درجة منخفضة، 1.67- 2.33 درجة متوسطة، 2.34 – 3 درجة مرتفعة).

أولا: بعد الالتزام:

الجدول3 يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الالتزام لدى أفراد العينة (n=35).

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات	2.14	0.55	متوسطة
4	أعتقد أن لحياتي معنى أعيش من أجله.	2.03	0.86	متوسطة
7	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.	2.17	0.82	متوسطة
10	أشارك في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.	2.11	0.58	متوسطة
13	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	1.91	0.44	متوسطة
16	أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.	2.11	0.76	متوسطة
19	الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها.	2.06	0.59	متوسطة
22	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.	2.28	0.52	متوسطة
25	أهتم بقضايا العامة وأشارك فيها	1.97	0.62	متوسطة
28	التزم بالقوانين والأنظمة حتى لو لم تناسبني.	1.74	0.74	متوسطة
الدرجة الكلية للبعد		**2.05**	**0.230**	**متوسطة**

يتضح لنا من الجدول (3) أن جميع المتوسطات الحسابية لعبارات بعد الالتزام لأفراد العينة تراوحت بين (1.74 – 2.28)، كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد الالتزام لدى أفراد العينة (2.05) وبدرجة متوسطة.

ثانيا: بعد التحكم:

الجدول4 يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التحكم لدى أفراد العينة (n=35).

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	اتخذ قراراتي بنفسي دون تدخل الآخرين	2.11	0.63	متوسطة
5	يعتمد نجاحي في حياتي (عمل، دراسة....الخ) على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.	2.25	0.56	متوسطة
8	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.	2.37	0.64	مرتفعة
11	أسيطر على الأحداث التي تمر بها حياتي فلا يحدث أمر لي بمحض الصدفة.	2.06	0.76	متوسطة
14	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	2.11	0.47	متوسطة
17	أشعر أنني قادر على التحكم في مصيري.	2.23	0.64	متوسطة
20	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ.	2.17	0.66	متوسطة
23	أفضل طرق علاج المشكلات هو إهمالها.	2.06	0.59	متوسطة
26	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.	2.20	0.76	متوسطة
29	كثيرا ما أشعر أنني مثقل بالأمور التي تحدث في حياتي.	2.28	0.46	متوسطة
الدرجة الكلية للبعد		**2.18**	**0.21**	**متوسطة**

يتضح لنا من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لعبارات بعد التحكم لأفراد العينة تراوحت بين (2.06 – 2.37)، حيث جاءت درجة البعد متوسطة على جميع العبارات بإستثناء العبارة رقم 08 حيث جاءت درجتها مرتفعة، كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد التحكم لدى أفراد العينة (2.18) وبدرجة متوسطة.

ثالثا: بعد التحدي:

الجدول5 يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التحدي لدى أفراد العينة (n=35).

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
3	أعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	2.17	0.66	متوسطة
6	أنظر إلى متاعب الحياة على أنها فرص تفيد مواجهتها في تطوري الشخصي.	2.43	0.65	مرتفعة
9	أعتقد أن الحياة مثيرة وتنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	2.11	0.63	متوسطة
12	لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	2.11	0.53	متوسطة
15	تستنفر المشكلات قواي وقدرتي على التحدي.	2.17	0.75	متوسطة
18	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.	2.06	0.68	متوسطة
21	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.	2.37	0.60	مرتفعة
24	أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.	2.31	0.68	متوسطة
27	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	2.23	0.60	متوسطة
الدرجة الكلية للبعد		**2.22**	**0.20**	**متوسطة**

يتضح لنا من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لعبارات بعد التحدي لأفراد العينة تراوحت بين (2.06 – 2.43)، حيث جاءت درجة البعد متوسطة على جميع العبارات بإستثناء العبارتين رقم (6-21) حيث جاءت درجتهما مرتفعة، كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد التحدي لدى أفراد العينة (2.22) وبدرجة متوسطة.

رابعا: مقياس الصلابة النفسية:

الجدول6 يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية لدى أفراد العينة (n=35).

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الصلابة النفسية	2.15	0.13	متوسطة

يتضح لنا من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية لأفراد العينة بلغ 2.15 وبدرجة متوسطة.

2.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية والتي مفادها:

☜ مستوى القلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة مرتفع.

للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة وللدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجداول (07) تبين ذلك، ومن أجل تفسير النتائج اعتمدنا على مقياس ليكرت الثلاثي الآتي: (1– 1.66 درجة منخفضة، 1.67– 2.33 درجة متوسطة، 2.34 – 3 درجة مرتفعة).

الجدول7 يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات مقياس قلق المستقبل المهني لدى أفرا العينة (n=35).

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أشعر بالتشاؤم اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج.	2.17	0.71	متوسطة
2	أضطرب بمجرد التفكير في مستقبلي المهني.	2.31	0.581	متوسطة
3	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج.	2.48	0.561	مرتفعة
4	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياي المهنية.	2.54	0.741	مرتفعة
5	أعتقد أن أمالي قد خابت في تحقيق حياة مهنية مستقرة.	2.63	0.491	مرتفعة
6	يبدو مستقبلي المهني مجهولا.	2.54	0.501	مرتفعة
7	تشعرني قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالقلق.	2.23	0.55	متوسطة
8	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج.	2.46	0.50	مرتفعة
9	يشغلني كثيرا التفكير في احتمال فشل حياتي المهنية.	2.46	0.56	مرتفعة
10	أخشى ألا تفيدني الدراسة الجامعية في تأمين مستقبلي المهني	2.46	0.50	مرتفعة
11	أتوقع الحصول على العمل الذي أرغب فيه بعد التخرج	2.40	0.50	مرتفعة

12	أشك في أن أكون ذو منصب مرموق في المستقبل	2.51	0.61	مرتفعة
13	أفتقد إلى من يرشدني إلى التخطيط لمستقبل مهني أمن.	2.28	0.46	متوسطة
14	تحقق مهني المستقبلية أمالي وطموحاتي.	2.51	0.56	مرتفعة
15	سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيد عن التخصص ضمانا للوظيفة.	2.31	0.47	متوسطة
16	أشعر أن طبيعة مهنة والدي لها تأثير على مستقبلي المهني	2.28	0.52	متوسطة
17	يخيفني أن أعمل في مكان بعيد عن مقر سكني.	2.28	0.46	متوسطة
18	أشعر بالحزن عندما أستعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني.	2.57	0.50	مرتفعة
19	أخشى أن أعمل في منصب لايتناسب مع تخصصي الدراسي.	2.31	0.53	متوسطة
20	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج.	2.48	0.51	مرتفعة
21	أشعر أن مهني المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الأخرين.	2.74	0.44	مرتفعة
22	تشجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج.	2.71	0.46	مرتفعة
23	قلقي من المستقبل المهني يجلب لي عدم الراحة.	2.54	0.56	مرتفعة
24	أشعر بالتفاؤل على مستقبلي المهني بعد التخرج.	2.48	0.61	مرتفعة
25	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج.	2.54	0.50	مرتفعة
26	معظم الأعمال المتوفرة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي.	2.42	0.61	مرتفعة
27	أفقد الثقة بنفسي عندما أفكر بأنني لن أجد عملا مستقبلا.	2.57	0.50	مرتفعة
28	أعتقد أن مستقبلي المهني سيكون أفضل مما أنا عليه	2.66	0.48	مرتفعة

	الآن.			
29	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية ستحقق طموحاتي.	2.68	0.47	مرتفعة
30	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة.	2.48	0.51	مرتفعة
31	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج.	2.40	0.50	مرتفعة
32	أخاف أن يعرقل عملي مواصلة دراساتي العليا.	2.43	0.61	مرتفعة
33	أتوقع الشر دائما بخصوص مستقبلي المهني.	2.48	0.51	مرتفعة
34	تضايقني المشاركة في مسابقات التوظيف دون أن أنال منصب عمل.	2.48	0.56	مرتفعة
35	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني.	2.26	0.56	متوسطة
36	أخشى من صعوبة الحصول على فرصة عمل تناسبني في المستقبل.	2.37	0.49	مرتفعة
الدرجة الكلية للمقياس		**2.46**	**0.120**	**مرتفعة**

يتضح لنا من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لعبارات مقياس قلق المستقبل المهني لأفراد العينة تراوحت بين (2.17 – 2.74) حيث جاءت درجة المقياس متوسطة على العبارات رقم (1– 2– 7– 13– 15– 16– 17– 19– 35) بمتوسطات حسابية تراوحت بين (2.17 – 2.31)، بينما جاءت درجات المقياس مرتفعة على باقي العبارات الأخرى بمتوسطات حسابية تراوحت بين (2.37– 2.74)، كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس لدى أفراد العينة (2.46) وبدرجة مرتفعة.

3.1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة والتي مفادها:

هناك علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة ونتائج الجدول 8 تبين ذلك

الجدول8 يبين مصفوفة الارتباط بيرسون بين مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى أفراد العينة (n=35).

المقياس	معامل الارتباط	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
بعد الالتزام	0.30-	33	0.084
بعد التحكم	0.06		0.732
بعد التحدي	0.29		0.082
مقياس الصلابة النفسية	0.05		0.754

يتضح من الجدول 8 عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين قلق المستقبل المهني من جهة وأبعاد مقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى أفراد العينة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.30، 0.06، 0.29)، كما يتضح لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين قلق المستقبل المهني والصلابة النفسية لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (0.05).

2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

1.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول رقم (3،4،5،6)، مستوى الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني والرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة جاء متوسطا.

وعلى ضوء هذه النتيجة يتبين لنا أن أفراد العينة يتمتعون بتقدير متوسط لصلابتهم النفسية ويظهر ذلك جليا من خلال إجاباتهم على عبارات المقياس.

ويرى الطالبان انطلاقا من مفهوم الخلفية النظرية لدراستنا أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الطلبة المقبلين على التخرج في مقاومة الآثار السلبية لضغوط الدراسة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسدية، كما يتقبل الطلبة المقبلين على التخرج التغيرات والمصاعب التي يتعرضون لها وينظرون لها على أنها نوع من التحدي فيركز جهودهم على الأعمال التي تؤدي غرضا معينا وتعود عليه بالفائدة.

وبما أن مستوى الصلابة جاء متوسطا لدى أفراد العينة فنعزو ذلك إلى الضغوط الكبيرة التي يعيشها الطلبة المقبلين على التخرج ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر العام الاستثنائي الذي تمر به الجامعات الجزائرية جزاء جائحة كورونا ما زاد من الضغوط النفسية الكبيرة على الطلبة، كذلك الوضع الاجتماعي وبعد الجامعة على مقر السكن كل هذه المشاكل ساعدت على تدني مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

وفي هذا الصدد يذكر "**راضي، 2008**" أن الأفراد ذو الصلابة المنخفضة يعتمدون على أسلوب المواجهة التراجعي.

2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (7)، أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني والرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة جاء مرتفعا.

وعلى ضوء هذه النتيجة يتبين لنا أن أفراد العينة يتمتعون بتقدير مرتفع من القلق على لمستقبلهم المهني ويظهر ذلك جليا من خلال إجاباتهم على عبارات المقياس.

ويرى الطالبان أن القلق هو أمر طبيعي لدى الانسان السوي وعنصر مهم في تكوين شحصية الفرد، ولكن إذا زاد عن حده فقد يؤثر سلبا على سلوك الفرد، وفي هذا الصدد يذكر" **المومني ونعيم، 2013،ص 173**" أن القلق جزءا طبيعيا من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وجانب ديناميكي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد شيئا طبيعيا، لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن إن زادت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطرا، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته.

وهذا مالا حضناها على أفراد العينة ويرجع الطالبان ذلك كون أفراد العينة هم الطلبة المقبلين على التخرج ونحن كذلك جزءا منهم، فالغموض والضبابية وعدم وضوح الرؤية بالنسبة لإمكانية الحصول على منصب عمل بعد التخرج وقلة مسابقات التوظيف بالإضافة إلى العديد من العوامل كلها أدت إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة.

3.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (8)، أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين أبعاد الصلابة النفسية متمثلة في (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج من جهة أخر.

وعلى ضوء هذه النتيجة يتبين لنا أن ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة لا يرجع الى أن مستوى صلابتهم النفسية متوسط، بل يرجع إلى اسباب أخرى، ويعزو الطالبان هذه النتائج إلى خصائص أفراد العينة.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام:

في ضوء ما أظهرته الدراسة من نتائج وفي حدود عينة الدراسة وإجراءاتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني والرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة متوسط.
- مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني والرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة مرتفع .
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني والرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها وعلى ضوء الاستنتاجات المستخلصة منها يقترح الباحث ما يلي:

- دراسة العلاقة الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ببقية الأقسام بالمعهد وكذلك بجميع كليات ومعاهد الجامعة.
- ضرورة توفير مرشيدين نفسانيين على مستوى الجامعة من أجل التخفيف النفسي على الطلبة المقبلين على التخرج وتوجيههم.
- ضرورة توفير مناصب الشغل للطلبة المقبلين على التخرج.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب باللغة العربية:

- إبراهيم، سليمان (2016) : **الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسة التربوية للمعلم والمتعلم**، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الخطيب، هشام والزبيدي، أحمد، (2001) : **الصحة النفسية للطفل**، ط1، دار العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- زينب نوفل احمد راضي (2008) : **الصلابة النفسية لدى الامهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، دار وائل ، الاردن.
- شخانية، أحمد (2010) : **التكيف مع الضغوطات النفسية**، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن.
- عادل محمد النشاوي (2006) : **علم النفس الاكلينيكي** ، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت ، لبنان.
- العزة ، حسني (2005) : **تمريض الصحة النفسية** ، ط1 دار الثقافة للنشر الأردن.
- العويني، هبة (2009) : **قاموس المترادفات المدرسية** ، دار العلم الملايين للنشر، لبنان.
- الفقي، إبراهيم (2009) : **حياة بلا توتر**، ب، ط، دار الإبداع للنشر الإعلام، مصر.
- كوبارا احمد (1979) : **مدخل الى علم النفس الاكلنيكي** ، دار المعرفة الجامعية ، د ط ، الكويت.
- مروان عبد المجيد، إبراهيم (2002) : **طرق مناهج البحث العلمي في ت.ب.ر**، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- نوري، الشوك، رافع، الكبيسي (2004) : **دليل الباحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية**، مطبعة دار الشهد، جامعة بغداد.
- وجيه، محجوب (2002) : **البحث العلمي و مناهجه**، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.

الرسائل الجامعية:

- أوشن، نادية (2019) : "التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلبة في بعض التغيرات" ، رسالة الماجستير ، جامعة الحاج الخضر باتنة ، غير منشورة ، الجزائر.
- بعلي، مصطفى (2015) : "القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية" ، أطروحة دكتوراه ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، غير منشورة ، الجزائر.
- بكار، سارة (2013) : "أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني" ، مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير ، جامعة تلمسان أبي بكر بلقايد ، غير منشورة ، الجزائر.

- بلكاني، إبراهيم (2008) : "تقديرات الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية المقيمة بمدينة أوسلو" ، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ، جامعة الدينمارك غير منشورة.
- الصفدي، رولا (2013) : "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل" ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ، جامعة الأزهر غزة ، غير منشورة ، فلسطين.
- نيفين، المصري (2011) : "قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي" ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ، جامعة الازهر ، فلسطين.

المجلات الدورية:

- اقبل بنت احمد عطار (2007) : "الذكاء الاجتماعي و علاقته بكل من مفهوم الذات و الصلابة النفسية لدى طلبات الاقتصاد المنزلي بجامعة ملك عبد العزيز"، دراسة عربية.
- سيد احمد الباهض (2002) : "الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة" ، مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا المجلد 01 العدد31.
- شلالي، عمر (2015) : "قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة شقراء، مجلة الدراسات التربوية النفسية ، العد الثاني، ص-ص 199 – 186.
- الصياد ، عبد العاطي ، القطراوي ، رياض (2015) : "الصلابة النفسية وعلاقتها بادراك اساليب الحرب النفسية بين الماهية و القياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة"، الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية ، المجلد 13، العدد1 ، ص-ص 52-65.
- لؤلؤ حمادة وحسن عبد اللطيف (2009) : "الصلابة النفسية ورغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة" ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد 12 ، العدد 2، القاهرة.
- مخيمر عماد (1996) : "ادراك القبول الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة" ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد 6، العدد 2 ، القاهرة ، مصر.
- مخيمر عماد (1997) : :الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تغيرات وسيطة في العلاقة بالضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي" ، المجلة المصرية لدراسات النفسية، المجلد 17، العدد 7.
- المومني، محمد ونعيم ، مازن (2013) : "قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات" ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ص-ص 173- 185.

الكتب باللغة الجنبية:

- Kobasa.S&puceetti (1983) ;personality and social recoursesin stress resistance journal of personality and social psychology 45 ;4 ;839 ;850.

- Smith. J.C. (1981). Understanding stress and coping Macmillan Publishing company . New York
- Kobasa S.C (1982) ''A '' Commitment and coping in sterss resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology 42. 168-177

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس الصلابة النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إخواني الطلبة الكرام تحية طيبة وبعد:

في إطار القيام بدراسة جامعية تحت عنوان: " **مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على الخرج**" وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وبصفتكم الأشخاص المؤهلين من اجل تزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، نرجو من الإخوة الكرام الإجابة على العبارات أدناه الخاصة **بمقياس الصلابة النفسية** بكل صدق وموضوعية، قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث بهدف إثراء البحث العلمي.

ملاحظة:

الرجاء منكم قراءة العبارات ثم الإجابة عنها بوضع العلامة X في الخانة المناسبة

وتقبلوا مني فائق التقدير الاحترام.

السنة الجامعية 2021/2020

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات			
2	اتخذ قراراتي بنفسي دون تدخل الآخرين			
3	أعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	أعتقد أن لحياتي معنى أعيش من أجله.			
5	يعتمد نجاحي في حياتي (عمل، دراسة....الخ) على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.			
6	أنظر إلى متاعب الحياة على أنها فرص تفيد مواجهتها في تطوري الشخصي.			
7	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
8	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
9	أعتقد أن الحياة مثيرة وتنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
10	أشارك في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.			
11	أسيطر على الأحداث التي تمر بها حياتي فلا يحدث أمر لي بمحض الصدفة.			
12	لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
13	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
14	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
15	تستنفر المشكلات قواي وقدرتي على التحدي.			
16	أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.			
17	أشعر أنني قادر على التحكم في مصيري.			
18	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.			
19	الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها.			
20	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ.			
21	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.			
22	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.			

23	أفضل طرق علاج المشكلات هو إهمالها.			
24	أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.			
25	أهتم بقضايا العامة وأشارك فيها			
26	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.			
27	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			
28	التزم بالقوانين والأنظمة حتى لو لم تناسبني.			
29	كثيرا ما أشعر أنني مثقل بالأمور التي تحدث في حياتي.			

الملحق رقم (02) مقياس قلق المستقبل المهني

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إخواني الطلبة الكرام تحية طيبة وبعد:

في إطار القيام بدراسة جامعية تحت عنوان " **مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على الخرج** " وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وبصفتكم الأشخاص المؤهلين من اجل تزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، نرجو من الإخوة الكرام الإجابة على العبارات أدناه الخاصة بمقياس **قلق المستقبل المهني** بكل صدق وموضوعية، قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث بهدف إثراء البحث العلمي.

ملاحظة:

الرجاء منكم قراءة العبارات ثم الإجابة عنها بوضع العلامة X في الخانة المناسبة

وتقبلوا مني فائق التقدير الاحترام.

السنة الجامعية 2021/2020

الرقم	الفقرة	تنطبق	أحيانا	لاتنطبق
1	أشعر بالتشاؤم اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج.			
2	أضطرب بمجرد التفكير في مستقبلي المهني.			
3	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج.			
4	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياي المهنية.			
5	أعتقد أن أمالي قد خابت في تحقيق حياة مهنية مستقرة.			
6	يبدو مستقبلي المهني مجهولا.			
7	تشعرني قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالقلق.			
8	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج.			
9	يشغلني كثيرا التفكير في احتمال فشل حياتي المهنية.			
10	أخشى ألا تفيدني الدراسة الجامعية في تأمين مستقبلي المهني			
11	أتوقع الحصول على العمل الذي أرغب فيه بعد التخرج			
12	أشك في أن أكون ذو منصب مرموق في المستقبل			
13	أفتقد إلى من يرشدني إلى التخطيط لمستقبل مهني أمن.			
14	تحقق مهني المستقبلية أمالي وطموحاتي.			
15	سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيد عن التخصص ضمانا للوظيفة.			
16	أشعر أن طبيعة مهنة والدي لها تأثير على مستقبلي المهني			
17	يخيفني أن أعمل في مكان بعيد عن مقر سكني.			
18	أشعر بالحزن عندما أستعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني.			
19	أخشى أن أعمل في منصب لايتناسب مع تخصصي الدراسي.			
20	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج.			
21	أشعر أن مهني المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الأخرين.			
22	تشجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج.			
23	قلقي من المستقبل المهني يجلب لي عدم الراحة.			
24	أشعر بالتفاؤل على مستقبلي المهني بعد التخرج.			

25	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج.				
26	معظم الأعمال المتوفرة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي.				
27	أفقد الثقة بنفسي عندما أفكر بأنني لن أجد عملا مستقبلا.				
28	أعتقد أن مستقبلي المهني سيكون أفضل مما أنا عليه الآن.				
29	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية ستحقق طموحاتي.				
30	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة.				
31	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج.				
32	أخاف أن يعرقل عملي مواصلة دراساتي العليا.				
33	أتوقع الشر دائما بخصوص مستقبلي المهني.				
34	تضايقني المشاركة في مسابقات التوظيف دون أن أنال منصب عمل.				
35	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني.				
36	أخشى من صعوبة الحصول على فرصة عمل تناسبني في المستقبل.				