

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس والارطوفونيا

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص علم النفس العيادي

بعنوان:

قلق المستقبل المهني و علاقته بالمرونة النفسية
لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي بكلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

2026/.06./.09.

اشراف:

أ-رقاقدة مسعودة

من اعداد الطالبة:

-الهام بن عطاءالله

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
بوراس هوارية	أستاذ محاضر ب	جامعة ورقلة	رئيسا
رقاقدة مسعودة	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
العاتي سعاد	أستاذ محاضر ب	جامعة ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2026/2025



و شكر

الحمد لله أولا وآخرا على توفيقه واعانته لي لإتمام هذه المذكرة.
أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة
رقايدة مسعودة على توجيهاتها القيمة ونصائحها السديدة،
ومتابعاتها

المستمرة، وصبرها في الإشراف على هذا العمل، فكان لتوجيهاتها
الأثر الكبير في إتمام هذه المذكرة.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أبي وأمي الكريمين، اللذين
لم يبخلا علي يوما بالدعم المعنوي والدعاء والتشجيع.

وأشكر أختي العزيزة وزوجي الكريم على وقوفهما إلى جانبي
ومساندتهما الدائمة طوال فترة إنجاز هذا العمل.

كما لا يفوتني اتقدم بالشكر إلى أصدقائي الأعزاء الذين شاركوني
رحلة الدراسة، وكانوا خير رفقة وعون أهدىكم هذا العمل
المتواضع.

وفي الأخير، أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه
المذكرة ولو بكلمة طيبة أو دعاء صادق.



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ، والكشف على مستوى الفروق كلا من قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص ، ولتحقيق هذه الأهداف تم الإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من (94 طالب وطالبة) حددت بطريقة عشوائية من كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة ورقلة ، ولجمع البيانات تم الإعتماد على كل من مقياس قلق المستقبل المهني للباحثة (مشري سلاف) ، ومقياس المرونة النفسية (كونود دافيدسون) ، ولمعالجة البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط سيرمان، وT(text) وذلك بالإعتماد على البرامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss25) وأسفرت الدراسة إلى النتائج:

__توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية

__عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس او التخصص

__عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى بمتغير الجنس او التخصص

__يوجد مستوى منخفض في مستوى قلق المستقبل المهني اي الطلبة المقبلين على التخرج

__يوجد مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل المهني ، المرونة النفسية.

Abstract : The present study aimed to identify the relationship between future career anxiety and psychological resilience among university students approaching graduation, as well as to examine the differences in the levels of future career anxiety and psychological resilience according to gender and specialization variables. To achieve these objectives, the study adopted the descriptive correlational method. The study was conducted on a sample of 94 male and female students selected randomly from the Faculty of Humanities and Social Sciences at the University of Ouargla. Data were collected using the Future Career Anxiety Scale developed by the researcher Mechri Soulaf and the Psychological Resilience Scale by Connod Davidson. Statistical analysis was carried out using arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, Spearman correlation coefficient, and T-test through the Statistical Package for Social Sciences (SPSS 25).

The study yielded the following results:

- There is a statistically significant negative correlation between future career anxiety and psychological resilience.
- There are no statistically significant differences in the level of future career anxiety attributable to gender or specialization.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological resilience attributable to gender or specialization.
- There is a low level of future career anxiety among students approaching university graduation.
- There is a high level of psychological resilience among students approaching university graduation.

Keywords: Future Career Anxiety, Psychological Resilience.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرفان
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالاجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الاشكال
	فهرس الملاحق
أ-ب	مقدمة الدراسة
	الفصل الاول: مدخل الى الدراسة
2	مشكلة الدراسة
3	تساؤلات الدراسة
3	فرضيات الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	حدود الدراسة
6	المفاهيم الإجرائية للدراسة
7	الدراسات السابقة والتعقيب عليها
الجانب النظري	
الفصل الأول: قلق المستقبل المهني	
13	تمهيد
13	تعريف القلق
14	أسباب القلق
14	مفهوم قلق المستقبل

16	النظريات المفسرة لقلق المستقبل
18	تعريف قلق المستقبل المهني
20	طرق التعامل مع قلق المستقبل
24	فنيات علم النفس الإيجابي
27	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
29	تمهيد
29	مفهوم المرونة النفسية
30	المرونة النفسية وبعض المفاهيم المتبطة بها
31	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
32	عوامل المرونة النفسية
33	السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية
33	النظريات المفسرة للمرونة النفسية
35	طرق بناء المرونة النفسية
36	فوائد و ثمرات المرونة النفسية
37	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية	
39	تمهيد
39	المنهج
39	حدود الدراسة
40	عينة الدراسة
46	أدوات الدراسة

52	الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
53	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
55	تمهيد
55	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
56	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
58	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
60	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
62	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
64	الاستنتاج العام
65	الخلاصة
66	مقترحات الدراسة
68	المراجع
73	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس	40
2	يوضح خصائص العينة حسب متغير العمر	41
3	يوضح خصائص العينة حسب متغير المستوى الدراسي	41
4	يوضح خصائص العينة حسب متغير التخصص الدراسي	42
5	يوضح توزيع افراد العينة حسب امتلاك شهادة أخرى	42
6	يوضح توزيع افراد العينة حسب العمل الرسمي في مجال مختلف	43
7	يوضح التنقيط الذي يتم للبدايل	47
8	يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس	49
9	يمثل نتائج الثبات بطريقة الفا كرونباخ	49
10	يمثل نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية	50
11	يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس	51
12	يمثل نتائج الثبات بطريقة الفا كرونباخ	51
13	يمثل نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية	52
14	يوضح نتيجة الفرضية الأولى العلاقة بين قلق المستقبل النهي والمرونة النفسية	55
15	يوضح نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدراسة للفروق بين المتوسطين الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس قلق المستقبل المهني	57
16	يوضح نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدراسة للفروق بين المتوسطين الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة	58

	على مقياس المرونة النفسية	
17	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في قلق المستقبل المهني تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص	60
18	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص	62

فهرس الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	43
2	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر	44
3	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي	44
4	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	45
5	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب امتلاك شهادة أخرى	45
6	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب العمل الرسمي في مجال مختلف	46

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
1	أدوات الدراسة	69
2	نتيجة الفرضية الأولى	73
3	نتيجة الفرضية الثانية	74
4	نتيجة الفرضية الثالثة	74
5	نتيجة الفرضية الرابعة	75
6	نتيجة الفرضية الخامسة	76

مقدمة

مقدمة

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد، لما لها من دور حاسم في تشكيل شخصيته وبناء مستقبله المهني والاجتماعي. فهي لا تمثل مجرد إنتقال تعليمي، بل تُعتبر مرحلة فاصلة بين الحياة الدراسية والحياة المهنية، حيث يبدأ الطالب خلالها بتحمل مسؤولياته واتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بمستقبله. وخلال هذه المرحلة، يتعرض الطالب المجموعة من الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية التي قد تؤثر على توازنه النفسي وتوافقه الشخصي، خاصة مع اقتراب التخرج وما يرافقه من التفكير في سوق العمل ومتطلباته.

ومن أبرز هذه الضغوط ما يُعرف بقلق المستقبل المهني الذي يظهر نتيجة الغموض وعدم اليقين المرتبطين بإمكانية الحصول على وظيفة مناسبة، خصوصاً في ظل إرتفاع نسب البطالة بين الخريجين، ويؤدي هذا النوع من القلق إلى إضعاف ثقة الطالب بقدراته، والتأثير سلباً على طموحاته وأهدافه المستقبلية كما قد يعيق قدرته على التخطيط السليم لحياته المهنية (بن موسى، 2020، ص01)

كما يعد قلق المستقبل بشكل عام أحد أشكال القلق النفسي الذي ينعكس على رؤية الفرد لمستقبله، حيث يؤدي إلى تشويش التفكير وتقليل القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، مما قد يحول دون تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد للوصول إلى الإستقرار والنجاح (حفاف، 2020، ص104)

وتزداد حدة هذا القلق في ظل الظروف الراهنة التي تشهد تزايداً مستمراً في أعداد الخريجين في مختلف التخصصات، مقابل محدودية فرص العمل المتاحة، مما يخلق فجوة بين مخرجات التعليم ومتطلبات سوق العمل. ويظهر هذا بشكل خاص في بعض التخصصات الحديثة أو التي تشهد إقبالا كبيراً ، مثل علم النفس العيادي،

حيث يعاني الطلبة من صعوبة تحديد مستقبلهم المهني بسبب محدودية المناصب وقلة وضوح المسارات المهنية المتاحة.

وبناء على ذلك، فإن طلبة هذا التخصص يعدون من أكثر الفئات عرضة لقلق المستقبل المهني، نظراً لطبيعة تخصصهم الذي يتطلب مهارات دقيقة وخبرة ميدانية إضافة إلى التحديات المرتبطة بالحصول على وظيفة في هذا المجال. كما أن إدراكهم العميق للمشكلات النفسية قد يجعلهم أكثر وعياً بمخاوفهم، مما يزيد من حدة القلق لديهم، خاصة في ظل عدم ح فرص التوظيف بعد التخرج.

فقد تتسم الحياة المعاصرة بكثرة التغيرات والتحولات التي تفرض على الفرد ضغوطاً متزايدة تستلزم منه التكيف المستمر معها. وتشمل هذه التغيرات مختلف جوانب الحياة مثل الظروف الأسرية ومتطلبات العمل، والعلاقات الاجتماعية، إضافة إلى التحديات الاقتصادية، مما قد يؤدي إلى حالة من عدم التوازن النفسي لدى الفرد إذا لم يمتلك القدرة الكافية على التكيف. وينتج عن ذلك شعور بالتوتر والتهديد، ينعكس سلباً على شخصية الفرد وسلوكياته وأنماط تفكيره، وقد يصل إلى الإحساس بالعجز والإحباط نتيجة الصراعات النفسية الداخلية

(Folkman&Lazarus, 1984).

ويظهر هذا الوضع بشكل واضح لدى الطلبة الجامعيين خاصة أولئك الذين يجمعون بين الدراسة والعمل، حيث يواجهون ضغوطاً مضاعفة تتعلق بتحقيق النجاح الأكاديمي والحفاظ على الاستقرار المهني. كما أن التخلي عن العمل بالنسبة للبعض قد لا يكون خياراً متاحاً بسبب الحاجات الاقتصادية والاجتماعية، مما يزيد من حدة الضغوط النفسية ويؤدي إلى حالات من القلق والتعب والإرهاق

(Ross, Niebling & Heckert, 1999).

فتبرز أهمية المرونة النفسية كعامل أساسي في التكيف مع الضغوط، حيث تمكن الفرد من مواجهة التحديات بفعالية، وإيجاد حلول مناسبة للمشكلات، والحفاظ على توازنه النفسي. فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يكونون أكثر قدرة على التكيف النفسي والاجتماعي، وأقدر على تحقيق التوافق والرضا عن حياتهم، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية ومستقبلهم)

(2003،Connor&Davidson)

وعليه، فإن القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة خاصة في البيئة الجامعية، تعد عنصراً حاسماً في تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، وتجنب الاضطرابات النفسية، مما يستدعي الاهتمام بتنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية لدى الطلبة.

الفصل الاول:

مدخل الى الدراسة

مشكلة الدراسة

الحياة مليئة بكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، فتعتبر الجامعة من بين أهم المؤسسات الفاعلة اجتماعيا وتعليميا في المجتمع، إلا أننا قد نجد هؤلاء الطلبة في الجامعات يعانون من بعض المشكلات التي تعترضهم في مسارهم الأكاديمي كصعوبة إتخاذ القرارات (صوداقي، وفير، 5، 2019)، بحيث يشعرون بالقلق والتوتر بشأن مستقبلهم الوظيفي وقدرتهم على تحقيق أهدافهم المهنية، فمرحلة التخرج تعتبر مصدرا للضغط لدى الطالب فهي فاصل في حياته من المجال التكويني الأكاديمي إلى المجال العملي ويتجاوز القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج، ويتزايد في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية.

ويعد قلق المستقبل المهني ناتج عن التفكير الدائم في المستقبل والشخص الذي يعاني من الأفكار الوسواسية والتشاؤم من المستقبل والانطواء والحزن وعدم الشعور بالأمن (الحسيني، 27، 2011)

فخطورة هذه الظاهرة تنعكس سلبا على قدرات الطلاب وإدراكهم وطموحهم المسقبلي مما يجعلهم عرضة للإضطرابات النفسية والتوتر،

ويعرفه (إبراهيم السفاقة، 18، 2016) بأنه إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي وهو التحدي الخاص بـ "ماذا بعد التخرج؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل، الأمر الذي يشعرهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول

ويعتبر قلق المستقبل المهني نوع من أنواع القلق العام، والذي يشكل عائقا على حياة الفرد، وتجعله يشعر ويحس بعدم الأمن والاستقرار (بولعل، 3، 2014)

بالإضافة إلى التوقعات المجتمعية التي تسبب في زيادة الضغوط على الطلاب، فتحتاج هذه الضغوطات إلى أن يمتلك الطلبة القدرة على التكيف والتعامل معها بمرونة عالية تساعد على بناء الثقة بأنفسهم وقدراتهم كما أن المرونة النفسية هي أحد أهم المواضيع النفسية وإملاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط، وكذلك النهوض مجددا بعد التعرض

للعقبات والنكسات والمصائب والتعافي بعد الصدمة، فهي ليست فقط لتحمل الألم النفسي، وإنما أيضاً القدرة على عدم الإنشغال به ومزيج من التفاؤل، والثقة، والإنجاز، والتوازن، والقدرة على التعلم، والتعلم من الفشل، وحل المشكلات، والطموح، والإسترخاء

ويقول (بندر آل جلاله، 9، 2020) هي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها، ولكونها مهارة فهي تخضع لشروط إتقان أي مهارة أخرى، تتحسن حين يهتم بها، وتضعف حين نهملها، بما أن المرونة النفسية عامل من العوامل الأساسية في إحداث التكيف فهذا يجعلهم أكثر إستعداد لمواجهة التحديات المهنية المستقبلية بثقة وتفاؤل وتطوير مهارات التكيف مع المتغيرات

ومن هنا تطرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ؟

تساؤلات الدراسة

_ ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ؟

_ ما مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ؟

_ هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟

_ هل توجد فروق في المرونة النفسية ذات دالة إحصائية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟

فرضيات الدراسة

1_ توجد علاقة إرتباطية ذات دالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

2_ يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

3_ يوجد مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

4_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس والتخصص

5_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص

أهداف الدراسة:

_ معرفة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

_ معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لمتغير الجنس والتخصص

_ معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لمتغير الجنس والتخصص

_ الكشف عن مدى إستجابة قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلبة الجامعة حيث تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على موضوع إستجابة قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ،كما أن قلق المستقبل المهني يتضمن عناصر في شخصية الفرد من حيث عدم ثقة الشخص في نفسه وقدرته ،ولاشك في أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية:

الأهمية النظرية:

إن أهمية البحث ترتبط بالموضوع الذي نتناوله ،وهو قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي ،لأن المرحلة الجامعية قد تتخللها صراعات وإحباطات قد يسودها الإكتئاب والقلق ،وهذا مايزداد حدته في هذه المرحلة ،ويزداد تفكيرهم بالصعوبات والعقبات التي تعيق

طموحاتهم وتعرضهم إلى الإحباط، هذا النوع من القلق عن حدوده الطبيعية ذلك مدعاة لإحتمال الإضطراب النفسي (سعود، 2005 ص71)

تعتبر هذه الدراسة من حيث أنها تناولت إستجابة قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

الأهمية التطبيقية:

ترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث في التعرف على مدى إستجابة قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

يفيد البحث فيما قد تسفر عنه من نتائج قد تساعد القائمين على رعاية الطلبة بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لخفض قلق المستقبل المهني لديهم وتنمية مستوى المرونة النفسية لديهم.

حدود الدراسة:

1_الحدود البشرية: اتخذت الدراسة الحالية من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية(سنوات التخرج) الذين يزاولون الدراسة خلال الموسم الجامعي 2026/2025 بجامعة قاصدي مرباح بورقلة مجالا بشريا لها حيث بلغ قوام العينة (94 طالب وطالبة).

2_الحدود المكانية: اعتمدت الدراسة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة كمجال جغرافي لها.

3_الحدود الزمنية: بدأت الدراسة في فيفري 2026 واستمرت حتى ماي 2026.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1_قلق المستقبل المهني:

-عرفت فلاح وجوادي(2013):أن قلق المستقبل المهني على أنه حالة غير سارة يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر ،والضيق المصحوب بعدم الإطمئنان ،والخوف نتيجة توقع خطر يهدد مستقبله المهنية

-وعرفه المشيخي (2009):بأنه الشعور بعدم الإرتياح ،والتفكير السلبي إتجاه المستقبل ،والنظرة السلبية للحياة،وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة ،وتدني إعتبار الذات،وفقدان الشعور بالأمن.

-ويعرفه الحمداني (2011):بأنه حالة إنفعالية متمثلة بالترقب والتوقع المصحوبة بعدم الإطمئنان أو الإرتياح لما تحمله الأيام القادمة ،تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وماسيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد.

-ويعرفه (Colman,2015,45,46):بأنه حالة عدم الإرتياح التي يصاحبها خلل في النطق وظهور علامات جسدية وأعراض وتوتر،ويتمركز هذا القلق حول الخوف من الفشل أو سوء الحظ أو وجود خطر يهدد النجاح المستقبلي المهني .

التعريف الإجرائي:يعرف قلق المستقبل المهني إجرائيا بأنه الشعور بمشاعر سلبية من توتر وعدم الإطمئنان التي يشعر بها الفرد عند التفكير في مستقبله المهني ، ويقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل المهني.

2_المرونة النفسية:

-تعرف المرونة النفسية بأنها القدرة الفردية على التكيف والتعامل بفعالية مع الضغوط والمواقف الصعبة والمحتملة أن تسبب الإرتباك والتوتر النفسي(Nara,Inamura,2020)

-ويعرفها (أل شويل ونصر ،5ص،2012):بأنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة ،ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها.

-وعرفه (سيكاتي, 20ص, 2010): بأنها أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تساهم في تحقيق الرفاهية اليومية والصحة النفسية الدائمة، وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوط وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي.

التعريف الإجرائي: تعرف المرونة النفسية إجرائيا بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف والضغوط والصعوبات والتحديات المستقبلية، وتقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس المرونة النفسية.

الدراسات السابقة والتعقيب عليها

نسعى في هذا الفصل إلى عرض وتحليل الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية، المتمثلة في قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي. يهدف الفصل إلى تسليط الضوء على أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، واستخدامها في بناء الإطار المنهجي للدراسة الحالية، مع توضيح أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الراهنة. كما يسعى الفصل إلى الكشف عن الثغرات العلمية التي تعتزم الدراسة الحالية معالجتها.

أولاً: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل المهني:

1_ دراسة العايب كلثوم (2022)

تناولت دراسة العايب كلثوم بعنوان: تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله". هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 138 طالباً وطالبة.

توصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني بين الطلبة، وأظهرت وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية، بينما لم تسجل فروق دالة إحصائية بناءً على مستويات المرونة النفسية.

2_ دراسة حمادة عمار و خليل آمنة (2023)

أجرى حمادة عمار وخليل آمنة دراسة بعنوان:

"قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج".
هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقا الدراسة على عينة مكونة من 150 طالبًا وطالبة.

أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي، كما بينت وجود فروق في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص، في حين لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا للجنس.

3_دراسة عزيزي منية وحامني حياة(2024)

أجرت عزيزي منية وحامني حياة دراسة بعنوان:

"التوافق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج".
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج بجامعة تيزي وزو. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت العينة على 100 طالب وطالبة.

توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ومستوى متوسط من التوافق النفسي، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل.

ثانيا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية

1_دراسة بلخير هاجر، هباش بسمة، حجاب شيماء(2020)

بعنوان : "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة".
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق حسب متغيري الجنس والتخصص. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة مكونة من 80 طالبًا وطالبة من جامعة المسيلة.

توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

2_دراسة بريس أميرة وبريس هاجر (2022)

بعنوان:"المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات." هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الوادي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق تبعاً لبعض المتغيرات. استخدمت الباحثان المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 189 طالباً وطالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية، كما تبين أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية.

3_ دراسة سعود بن عايد الشمري(2023)

بعنوان:"قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل." هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى طلاب السنة التحضيرية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق الدراسة على عينة مكونة من 458 طالباً وطالبة.

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل وبعض أبعاد الصلابة النفسية، حيث انخفض قلق المستقبل لدى الطلبة ذوي الصلابة النفسية المرتفعة.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل المهني والمرونة النفسية، يتبين أن هذه الدراسات ركزت على الجوانب النفسية للطلبة الجامعيين، خاصة فئة المقبلين على التخرج، نظراً لما يواجهونه من ضغوط نفسية ومخاوف مرتبطة بالمستقبل المهني والأكاديمي.

اتفق معظم الباحثين على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كأفضل أسلوب لفهم طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية، واعتمدوا على عينات من الطلبة الجامعيين. وأظهرت النتائج ارتفاعاً في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة، مع وجود علاقات ارتباطية بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية كالتوافق النفسي، اليقظة العقلية، الصلابة النفسية، والمرونة النفسية.

فقد أكدت دراسة العايب كلثوم (2022) على ارتفاع قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مع تأثير واضح لليقظة العقلية، بينما لم تظهر فروق دالة للمرونة النفسية. أما

دراسة عزيزي منية وحامني حياة (2024) فأظهرت علاقة عكسية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل، حيث يقل القلق بزيادة التوافق النفسي.

بالنسبة لدراسات المرونة النفسية، أشارت نتائجها إلى ارتباط إيجابي مع مؤشرات نفسية إيجابية؛ فقد بينت دراسة بلخير هاجر وزميلاتها (2020) وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، فيما أكدت دراسة بريص أميرة وبريص هاجر (2022) العلاقة الإيجابية بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية. كذلك أوضحت دراسة سعود بن عايد الشمري (2023) العلاقة العكسية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية، ما يدل على أن السمات النفسية الإيجابية تقلل من مستويات القلق المرتبط بالمستقبل.

ورغم تنوع وأهمية هذه الدراسات، إلا أنها اختلفت في طبيعة المتغيرات المدروسة، حجم العينات، والبيئات الجامعية التي أجريت فيها. كما أن الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، خصوصاً في البيئة الجامعية الجزائرية، ما تزال قليلة نسبياً.

من هنا، تبرز أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة، مما يمنحها خصوصية من حيث المتغيرات والعينة والبيئة الدراسية.

النقاط المهمة المستفادة من الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة في مجال قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية، ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات المنشورة لقد استفادنا من الدراسات السابقة في عدة جوانب، منها:

- ✓ الاستفادة في صياغة عنوان الدراسة بدقة.
- ✓ الاستفادة من المنهج الوصفي كأسلوب بحثي مناسب.
- ✓ الحصول على خلفية نظرية أسهمت في بناء الجانب النظري للدراسة.
- ✓ التعرف على طرق اختيار العينة المناسبة للدراسة.
- ✓ الاطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة واختيار الأنسب منها للدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1_ تعرف القلق
 - 2_ اسباب القلق
 - 3_ مفهوم قلق المستقبل
 - 4_ النظريات المفسرة لقلق المستقبل
 - 5_ تعريف قلق المستقبل المهني
 - 6_ طرق التعامل مع قلق المستقبل
 - 7_ فنيات علم النفس الإيجابي
- خلاصة الفصل

تمهيد

يُعد قلق المستقبل المهني من أبرز المشكلات النفسية التي تحظى باهتمام متزايد في مجال علم النفس، خاصةً في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة التي يشهدها العالم اليوم، وما تتجم عنها من غموض وضغوط تحيط بالمستقبل المهني للأفراد، وبالأخص فئة الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج. تُعد هذه المرحلة نقطة انتقال حساسة ينتقل فيها الطالب من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية، مما يثير لديه العديد من المخاوف والتساؤلات المتعلقة بالحصول على وظيفة وتحقيق الاستقرار المهني والاجتماعي.

يُعرف قلق المستقبل المهني بأنه حالة نفسية تتسم بالتوتر والخوف وعدم الاطمئنان تجاه المستقبل الوظيفي، نتيجة عدم وضوح الفرص المهنية، أو الخوف من الفشل والعجز عن تحقيق الطموحات والأهداف المستقبلية. ويرتبط هذا القلق بعدة عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية وأسرية تؤثر على نظرة الفرد لمستقبله وتزيد من ضغوطه النفسية.

من هذا المنطلق، يهدف هذا الفصل إلى استعراض الجوانب النظرية المختلفة المرتبطة بقلق المستقبل المهني، بدءًا من مفهوم القلق وأسبابه، مرورًا بالتوسع في مفهوم قلق المستقبل وخصائصه وأعراضه، ثم عرض النظريات المفسرة له، وصولًا إلى مفهوم قلق المستقبل المهني، مصادره، وأبرز الأساليب العلاجية والإرشادية المستخدمة للتخفيف منه.

1- تعريف القلق:

1-1 القلق Anxiety

في المعجم اللغوي: قلق قلقًا : اضطرب وانزعج، أقلق:

أزعجه، والشيء من مكانه حركه. (عوض، 2020، 37)

هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور (بالفراغ في فم المعدة) و(ضيق في التنفس) أو الشعور بالصداع أو كثرة الحركة

(علي، فهمي، 2010، ص288)

يعرفه فرويد: على أنه رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الإنسان بالعجز أو الخوف من العقاب". (يفصح، 2022، ص35)

_تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي: هو حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تتجم عنتوقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك". (بودريالة 2020، ص15، 16)

2_أسباب القلق :

_يرى السلوكيين أن القلق إستجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة

_الإستعداد الوراثي في بعض الحالات وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية

_الإستعداد النفسي

_مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ومطالب وعدم تقبل مد الحياة وجزرها

_مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي

_التعرض للحوادث والخبرات الحادة

_عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات

2_1 مفهوم قلق المستقبل:

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة نفسية وانفعالية سلبية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر وعدم الاطمئنان تجاه ما قد يحدث في المستقبل، مما يؤدي إلى الشعور بالشك والقلق المستمر حول الحياة القادمة والمسار الشخصي أو المهني (حنا، عبد الشريف، 2022، ص414)

_يعرفه جبر (2012) قلق المستقبل هو حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف من الأحداث القادمة، مع توقع حدوث مشكلات محتملة في الجوانب الاقتصادية أو الاجتماعية أو السياسية

(خضير، 2021، ص262)

_عرفه العجمي (2004) قلق المستقبل هو حالة نفسية واعية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوجس وعدم الأمان تجاه ما قد يحمله المستقبل من تغيرات أو أحداث، مما يولد لديه الشك والتشاؤم واليأس أحياناً

(بنيان، 2017، ص248)

تري زينب شقير(2005):قلق المستقبل هو اضطراب نفسي ينشأ عن خبرات سلبية سابقة، يؤدي إلى تشويه إدراك الفرد لذاته وواقعه عبر تضخيم الجوانب السلبية وتجاهل الإيجابيات، مما يسبب التوتر وعدم الشعور بالأمان، ويعزز التشاؤم وتوقع الفشل والمخاطر المستقبلية (مقداد، 2015، ص33)

2_2_سمات شخصية ذوى قلق المستقبل:

أشار كل من أبو زيد (2020)، و (الدوسرى (2021) و صبرى، (2003)، و(عبد العاطي (2021) إلى أن هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص الذين لديهم قلق مستقبلي من أهمها ما يلي:

_التركيز على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.

_الحفاظ على الطرق الروتينية المعروفة في التعامل مع المواقف الحياتية.

_الانطواء، وظهور علامات الحزن والشك والتردد، صلابة الرأي، وظهور الانفعال لأقل الأسباب.

_الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية لتقرب حدوث مكروه.

_تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز والنسيان؛ وذلك لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة مع الشعور بالأرق وعدم القدرة على مواجهة المستقبل.

_ضعف الثقة في قدراته وإمكانياته بحيث لا يتمكن من تحقيق ذاته.

_يلجأ إلى أساليب الهروب من المواقف بما يعكسه ذلك من عدم ثقته في ذاته وقدراته وإمكانياته، وكذا عدم ثقته في الآخرين.

_الشعور بعدم الأمان والطمأنينة على الصحة والرزق والأسرة والمستقبل.

_الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية، وهو الأمر الذي يفقده

تماسكه المعنوي، وبالتالي يصبح عرضة للانهييار العقلي والبدني.

كما لوحظ أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل يتسم بالتشاؤم، والانسحاب من الأنشطة البناءة، والتوقعات السلبية، والشك والتردد واليأس، وقلق الموت، والاكتئاب، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة.

2_3_ النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

هناك العديد من الأطر النظرية التي تفسر قلق المستقبل"، نذكر منها :

✓النظرية المعرفية The Cognitive Theory

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن القلق يعد نتاج علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك ولا يمكن الفصل بينهم، وأن هناك مهددات تستثير القلق، سواء كانت جسدية أم أو نفسية. والقلق هو بمعنى من المعاني، ناتج لإدراك غير منظم أو غير متسق مع الحقيقة أو هو معالجة مشوهة للمعلومات شند & الأنور، (2012).

وتتظر التوجهات النظرية المعرفية الحديثة لقلق المستقبل باعتباره عملية معرفية ذات تأثيرات شديدة وقوية، وأن الوظيفة الرئيسية لقلق المستقبل هي تيسير الاكتشاف المبكر لوجود علامات أو منذرات بالتهديد أو باقتراب الخطر في الأحداث المستقبلية التي تتطوى على تهديد متوقع الحدوث، وأن هناك عدة عوامل يمكن أن تستثير قلق المستقبل؛ خصوصا عندما يصبح المستقبل الشخصي للفرد عرضة للخطر، أو مجالا للتفكير والتدبر، مثل: لحظات اختيار التخصص الأكاديمي أو الاختيار المهني بعد التخرج أو الاختيار الزواجي، وغيرها من المواقف الحاسمة والمصيرية في حياة الفرد (عبد السلام (2005).

✓النظرية الإنسانية The Human Theory:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به الإنسان من أحداث تهدد وجوده أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وأن الموت قد يحدث في أى لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساس للقلق عند الإنسان كما

يؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله ويركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تتناوله كآلة، لذا عكف أصحاب هذه المدرسة على دراسة المشكلات وموضوعات ذات المعنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، مثل الإرادة وحرية الاختيار، والمبادأة، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والقيم وتحقيق الذات والمسؤولية (القريطي، 1998)

✓ النظرية الوجودية: The Existential Theory

ويؤكد أصحاب الاتجاه الوجودي على خصوصية الإنسان، ومن ثم تركزت دراساته على موضوعات يتفرد بها الإنسان، مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم؛ حيث إن التحدي الرئيس أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان متفرد، وهو الأمر الذي يعد بمثابة الهدف النهائي الذي يجب أن يتوجه إليه في الحياة، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف، يعتبر تهديداً لمغزى وجوده مما يستثير قلقه (شند، والأنور، 2012)

ويتفرد علم النفس الوجودي برؤية خاصة للظاهرة يتميز بالشمول والكلية في الآن نفسه؛ حيث يهتم الوجوديون بالتأكيد على أن القلق في الأساس ظاهرة صحية، ومعلم للإنسان لأنه يستبقي في وعيه ديمومة التهديد بالوجود، وهو ما يدفع الإنسان دائماً لكي يسعى لتوكيد ذاته في مقابل هذا التهديد من خلال الذات، والعمل على دعم القدرات ومواطن القوة التي تمكنه من مواجهة ما يهدده (فوزي، 2002)

2_4_ أعراس قلق المستقبل:

تنقسم إلى:

2_4_1 الأعراض الجسمية: وهي تتمثل في التغيرات التي تحدث للفرد وبجسمه وهي عبارة عن برودة في الأطراف، تصيب العرق، اضطرابات معدية سرعة في دقات القلب، صداع، فقدان الشهية، غثيان اضطرابات في التنفس والنوم، اتساع حدقة العين، وأعراض نفسية مثل الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه أو التركيز توقع المصائب الإحساس الدائم بالهزيمة والاكتئاب، عدم الثقة في النفس، العجز، فقدان الطمأنينة والأمن والاستقرار، الهروب من المواجهة الخوف من الإصابة بالأمراض. (أبو السعود 2015، 273)

4_2_2 الأعراض المعرفية: تتضمن التطرف في الأحكام، بحيث يفسر الشخص القلق المواقف في اتجاه واحد مما يسبب له التعاسة والقلق، كذلك الميل إلى التصلب بحيث يواجه المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير، كما يتبنون اتجاهات ومعتقدات عن النفس كالسلطوية والجمود والاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد. (كلاب 2015، ص45)

4_2_3 الأعراض النفسية: والاجتماعية تتمثل في الخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث، وتشتت الانتباه، وعدم التركيز، والنسيان، وكذلك الأرق واضطراب النوم، والشعور بالعجز والشعور بالاختناق والأحلام والكوابيس المزعجة، وسيطرة مشاعر الاكتئاب والتسرع في اتخاذ القرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله والانطواء والعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية وعدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية. (رحمين، 2015، ص45)

3_1 تعريف قلق المستقبل المهني : _تعريف إبراهيم السفاسفة و عقلة المحاميد :

هو حالة من عدم الارتياح و التوتر و الشعور بالضيق من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني ، و إمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من من الجامعة . (السفاسفة و المحاميد، 136، 2007)

_يعرفه آخرون بأنه حالة انفعالية غير السارة الاتجاه عن التفكير في المستقبل ، ويتصف الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل المهني بالتشاؤم ويتوقع تهديداً لمستقبله ولديه عجز و خوف من عدم تحقيق الأمال ، كما يتصف بحالة من السلبية و الحزن و عدم الشعور بالأمن . (معابرة والسفاسفة ، 50، 2020)

_يعد قلق المستقبل المهني أحد أهم مصادر الرئيسية للقلق في مرحلة المراهقة نظراً للطبيعة الغيبية ، و عدم وضوح الأهداف المستقبلية للفرد عموماً و الطالب الجامعي خصوصاً إضافة إلى عجزه عن بناء تصورات تؤهله لخوض تحديات المستقبل . (بريك و سلاف 87، 2018)

3_2 مصادر قلق المستقبل المهني :

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مسافة لتحقيق الرغبات و تحقيق الذات، وتعدد أسباب و مصادر قلق اتجاه المستقبل المهني لدى

الطالب الجامعي المقبل على التخرج والتي نوجزها فيما يلي :

- _سيطرة السلوكيات السلبية كالانطواء والانسحاب من الأنشطة البناءة. (بوروية، 420، 2021)
- _الحاجة المادية والفقر.
- _زيادة الأعباء والصعوبات التي تواجه الفرد عامة والطالب الجامعي خاصة. (بودريالة، 2020، 18)
- _الاستعداد الطبيعي للقلق والتهبؤ الوراثي والمهزات الانفعالية التي تنمر بالشخص والخبرات الصدمية و الضغوط النفسية الاجتماعية (عبد الستار، 2020، 41)
- _عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل (إبراهيم 2019، 30)
- _الضعف النفسي و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي تفرضه البيئة مثل مكانة الفرد.
- (ضيف الله، 2016، 13)
- _الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة والمجتمع. (أبو فضة 2013، 32)
- _عجز الفرد بالحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة في المستقبل.
- _الطموحات الزائدة و الأمناني التي لا تتناسب مع حجم الإمكانيات و الواقعية.
- _عدم وجود تخطيط و تنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات و احتياجات سوق العمل.
- (حبيب، 2016، 24)
- إضافة إلى عدم وجود هدف واضح للطالب (عثماني، 2020، 50)
- أهمية العمل وتأثيره على الفرد :
- العمل يساعد على صرف الطاقة التي تتجمع عندما يفشل المرء في بلوغ هدف هام وعند الخيبة في إنجاز عملية تؤثر على معنوياته ، فالنشاط المفيد يبذل هموم الشخص القلق ويحطم العادات السلبية والشعور بالدونية ، و يظهر قدرات و كفاءات كاد التشاؤم والاستسلام أن يقضي عليها ، سواء كان النشاط الذي ترغب في القيام به يتعلق بزيادة مهاراتك في الطبع ، أو بزيادة إنتاجيتك أو إيجاد هواية تسليك ، أو كان هذا النشاط يفيدك في التغيير بشجاعة عن حقوقك أو البحث عن أصدقاء جدد ، أو وضع برنامج لكي تشغل وقتك بحكمة أو غير ذلك ، فلكل إنسان مهاراته و لكل مشكلة علاج و لكل موقف نشاط بلاتمه.
- فالعمل زيادة في كونه يؤدي إلى نتائج حسنة ويزيد المرء ثقة بنفسه ، و يلهي الشخص عن

التركيز على همومه و يكسبه خبرة و شهرة تعوضه عن نكسته الأولى. (بن علو، 2013، 288)

كما أن العمل بالنسبة للإنسان مهما و ينعكس على تفاعله الاجتماعي و انتمائه للوسط الذي يعيش فيه إذ يضمن له العمل ليس فقط احتياجاته الفيزيولوجية كما يرى " أبراهام ماسلو " ولكن يضمن له أيضاً إشباع احتياجات أخرى اجتماعية حيوية لاستمرار وجوده والمتمثلة في التقدير و احترام الآخرين له و يرفع من مستوى تقديره لذاته و احترامه لها ، و هذا بدوره يؤثر على روح المواطنة السليمة و الصحيحة التي تتطلب سلوكاً مستقيماً ينسجم مع أهداف المجتمع (وازي، 2013، 135)

3_3 طرق التعامل مع قلق المستقبل:

تم تقديم العديد من الحلول والعلاجات الممكنة لتخفيف من قلق المستقبل المهني والتي نذكر منها :

ـ برنامج إرشادي معرفي لـ (الزيتاوي 2016) :

هو برنامج علاجي جماعي مباشر تستخدم فيه فنيات العلاج المعرفي يهدف إلى تعليم الطلاب الجامعين المقبلين على التخرج والذين يعانون من قلق المستقبل المهني فحص أساليب التفكير الموجودة لديهم والتعرف على العلاقة بين أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم وتعليمهم التمييز بين المخاوف المتعلقة بالمشكلات الحالية و المخاوف المتعلقة بالمشكلات المحتملة في المستقبل و هذا من خلال الخطوات التالية :

ـ معالجة محتوى التفكير :

أساس هذه العملية العلاجية هو معالجة محتوى التفكير من خلال توعية الفرد بأن أفكاره مشوهة ومرضية و ليس لها صحة من الواقع لأن الأفكار المشوهة التي يحملها الطالب المقبل على التخرج نحو مستقبله المهني لها دور في توليد الانفعالات السلبية والاضطرابات السلوكية

ـ ترسيخ مهارات التفكير العقلاني:

بعدما يدرك حقيقة أفكاره و يقيم حجمها الحقيقي يتم إكسابه مهارات التفكير العقلاني بهدف تحسين انفعالاته و سلوكياته السلبية و مساعدته على التكيف و يمكن هنا الإستعانة بالحوار السقراطي لأنه يعتبر فنية جد فعالة في هذه الخطوة .

توعية الفرد بأنه السبب في اضطرابه:

توعية الفرد بأنه هو السبب في الكرب والتعاسة لنفسه و ليس الأحداث التي يمر ويتفاعل معها .

المساعدة على إدراك العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك و إعادة تعديلها:

إن إدراك الفرد للعلاقة بين أفكاره و مشاعره و سلوكه و دور الأفكار الساخنة والأحاديث الذاتية السلبية في ترسيخ المعتقدات الجوهرية المشوهة و أن هذه المعتقدات والأفكار والأحاديث الذاتية خاضعة لسيطرته

و يزيد شعور الطالب بشكل جيد نحو ذاته و الآخرين في المجتمع بما يكفل له الشعور بالراحة والبعد عن التوتر والضغط وبالتالي تحسين مقدار ما يتمتع به من صحة نفسية و تكيف بشكل عام.(الزيتاوي،2016،246،247)

2_العلاج السلوكي المعرفي:

هناك العديد من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تستخدم و تطبق مع هذا النوع من

القلق نذكر منها:

2_1فنية إعادة التنظيم المعرفي:

إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية و بدل توقع السلبيات نتوقع الايجابيات ، الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية. (قدور، 2018، 05)

2_2 إزالة المخاوف تدريجياً:

من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات و أغلب المصابين بالقلق يعجزون على الاسترخاء بطريقة فعالة و يحتاجون إلى ساعات طويلة ، و بعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل والمستقبل المهني و الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط و بتكرار ما سبق أكثر من مرة

2_3 فنية الإغراق :

هو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء فالمصاب بقلق المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره و لا يقلقه ، لأنه اعتاد على تصورها ، و هكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهة ولحدوث في الواقع. (شلهوب 2016،48)

2_4 فنية تحديد الأفكار ومواجهتها :

من السهل على البعض تحديد الأفكار السلبية لديهم و مع ذلك فإن هناك آخرين يحتاجون إلى بعض التدريبات و هذه الفنية تعتمد على المناقشة الجدلية المنطقية والسقراطية، ولمساعدة الفرد على الاستمرار في العمل ضد الفكرة الآلية السلبية اتجاه المستقبل يطلب منه كتابتها وكتابة الجدل والنقاش الذي يثبت عدم صحتها على بطاقة يحملها في جيبه هنا وهناك ، وعندما تنتابه حالة القلق اتجاه مستقبله يبدأ في قراءة البطاقة

2_5 فنية الإلهاء تشتيت الانتباه:

هي فنية يمكن استخدامها بشكل فوري في التحكم في الأعراض و التدريب عليها، تفيد في مقاومة أفكار ومعتقدات الفرد اتجاه مستقبله الذي ليس لديه القدرة على التحكم في القلق الذي ينتابه (عبد الرحيم ، 2007،19)

2_6 التدريب على حل المشكلات :

هو أسلوب سلوكي معرفي يستهدف التوجيه المباشر للأعضاء من خلال البرامج والأنشطة التي تساعد على حل مشاكلهم من خلال تبصيرهم بالمشاكل و توليد الحلول

الممكنة واختيارها ، والتوصل إلى أفضل الحلول بإمكانات وقدرات الأفراد، و يتضمن المفهوم التدريب على كيفية تحليل المشكلة والتعرف على أبعادها وتدريبه على اقتراح الحلول البديلة بحيث تكون الحلول ممكنة ومقبولة اجتماعياً ومرضية بالنسبة للفرد الذي يعاني من القلق، ثم يقوم بتنفيذ الخطة الموضوعية لحل المشكلة ويكون مسئول عنها مسئولية كاملة(حسين،143،145)

3_العلاج العقلاني الانفعالي:

يحتوي هذا النوع من العلاج النفسي الذي وضعه " ألبرت إليس " على عدة فنيات تم انتقاء البعض منها والتي تتناسب مع حالات قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني و التي نذكر منها

1.3 فنية خفض قابلية الفرد للاستثارة بإيحاءات الآخرين

يميل الناس بقوة للتفكير والانفعال والسلوك طبقاً لإيحاءات الآخرين ، و غالباً ما تؤدي تلك الإيحاءات إلى نتائج غير سارة للفرد أو المجتمع حيث أنهم يستقبلون تلك الإيحاءات إلى نتائج غير سارة للفرد أو المجتمع حيث أنهم يستقبلون تلك الإيحاءات ويصنعون منها لأنفسهم إيحاءات أخرى ذاتية مزعجة ومحزنة مما يؤثر على سلوكهم وانفعالاتهم.

2.3.فنية تعليم الفرد اختيار نماذج السلوك الإيجابية وتقليدها :

لدى الأفراد ميل فطرية ومكتسبة لتقليد الآخرين ومحاكاتهم في أفكارهم وانفعالاتهم وتصرفاتهم ، وذلك طبقاً لمدى إدراكهم لتلك النماذج وأسلوب تقليدها

و بالتالي فإن المساعدة النفسية عن طريق هذه الفنية تكون من خلال تحديد أساليب و نماذج التفكير الإيجابي وتبنيها ومحاكاتهما والعمل بها و رفع مستوى الفاعلية و التفاؤل نحو المستقبل و الحياة. (الصهان،2005،35،41)

3.3.فنية تنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد:

تتأثر قدرة الناس على المواجهة رغم عوامل الاضطراب و الضيق و التهديد ، و ذلك من حيث تفكيرهم و مفاهيمهم عن إمكانية المواجهة وقد يتعلمون بعض المهارات غير ايجابية و التي تسبب لهم الإزعاج ، ومهمة العلاج العقلاني الانفعالي تتمثل في مساعدة العملاء على تعلم استراتيجيات فعالة للمواجهة رغم قسوة الظروف و تزايد الأزمات و شدة التهديد مما يؤدي إلى تغيير السلوك. (نفس المرجع)

4_ فنيات علم النفس الإيجابي

1.4 الوقاية:

الاستعداد الفكري والبدني و المادي وقاية من القلق لأنه يزويد الإنسان بقدر كاف من الثقة بالنفس والقدرة على التمتع بالحياة.

2.4 التكيف والتلاؤم:

التكيف نشاط يبذله الشخص لإزالة ما قد يحدث من توتر، للمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني ، فالإنسان مجهز بنظام التكيف الفعال و هو الذي يخفف من توترنا و لا يتناقض مع الأهداف التي يسعى إليها و لا يعاكس مساعي الأشخاص الآخرين(بن علو،2003،50)

4_3أعرف حدودك :

بما أن القلق ينتج عن الفشل و الخيبة فإنه من المفيد جداً أن تحدد أهدافك وفقاً لما تتمتع به من إمكانيات فكرية وبدنية ، انطلاقاً من تحديد أهداف على المستوى القصير وخطط ماذا تستطيع أن تحقق هذا الأسبوع و هذا الشهر(نفس المرجع،283)

4_4تجديد السلوك :

بوسع من يعاني من نتائج الانفعالات المزعجة أن يتغلب على مشاكله بمساعدة الأشخاص المهمين في حياته و أول خطوة في ذلك هي أن يحاول الفرد اكتشاف الأخطاء والعادات السيئة في تفكيره و تصرفاته(نفس المرجع،279)

4_5فنية التصالح مع الذات والتوقف عن تخيل الأسوأ :

يؤكد فريق من علماء النفس على أنه إذا كنت تعاني من القلق والخوف المبالغ فيهما من المستقبل يجب عليك أن تغير موقفك من نفسك ، لأن ذلك هو البداية التي تجعلك تتوقف فوراً عن تخيل الأسوأ دائماً.

و أن تقنع نفسك بالنجاح ومطاردة القلق والخوف و أن تستمر في طريقك نحو المواجهة(الأقصري،2002،58،59)

5_ العلاج بالتقبل والالتزام:

العلاج بالتقبل والالتزام يحتوي على بعض الفنيات والتدريبات التي تعمل على خفض أعراض هذه المظاهر و التي من بينها التدريب على الثقة بالنفس و حل المشكلات واتخاذ القرار والتخطيط للمستقبل والتي تعمل على زيادة القدرة على تحمل المسؤولية وزيادة توقع النجاح المهني مستقبلاً مما يساهم في خفض قلق المستقبل المهني(سيد 2019،50)

6_ الإرشاد النفسي الديني:

هناك بعض تقنيات الإرشاد النفسي الديني التي يمكن استخدامها في التخفيف من قلق المستقبل وذلك على النحو التالي:

6_1 الإيمان بالله تعالى :

حيث يعتبر أهم أسباب السعادة و لا يمكن للنفس أن تسعد و لا يمكن للصدر أن ينشرح وبذهب عنه الغم والحزن إلا بالإيمان بالله تعالى ، حيث قال الله تعالى: (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ). (الأنعام ، 125)

6_2 الإيمان بالقضاء والقدر:

من أهم أسباب الرضا والسعادة الإيمان بقضاء الله تعالى وقدره ، بحيث يعلم المؤمن أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، و ليس منه بد ، و ما أخطأه لم يكن ليصيبه مهما حاول أن يجلبه إليه ، فكل شيء بقدر الله سبحانه و تعالى ، لقوله تعالى : { إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ } (القمر: 49)

6_3 الإيمان باليوم الآخر:

الإيمان باليوم الآخر قرين الإيمان بالله ، وبينهما من التلازم ما لا يخفى ، و كثيراً ما يرد في كتاب الله ذكر الإيمان بالله تعالى مقروناً بالإيمان باليوم الآخر دون غيره من أركان الإيمان و شواهد ذلك كثيرة من ذلك قوله سبحانه و تعالى : { إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمَنِ اللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ فَعَسَى أُولَئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ }

6_4 قراءة القرآن :

القرآن كلام الله تعالى أنزله رحمة و شفاء للمؤمنين ، به تكون سعادة الدنيا والآخرة لقوله عز وجل : { يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور و هدى ورحمة للمؤمنين } (يونس: 57)

6_5 الصبر:

من سنن الله أن يبتلي عباده بأنواع من المصائب ، وله في ذلك حكم عديدة منها : رفع درجاتهم وتكفير سيئاتهم و إظهار الصابرين من الساخطين ، و قد أمر سبحانه و تعالى بالصبر عند الابتلاء فقال : { و اصبر و ما صبرك إلا بالله و لا تحزن عليهم و لا تك في ضيق مما يمكرون } (النحل: 127)

6_6 التوكل على الله و الثقة به :

يعتبر التوكل على الله تعالى و تفويض الأمر إليه سبحانه من وسائل السعادة ، فإذا اعتمد الإنسان على ربه و توكل عليه عاش في أمان و راحة بال لأنه قد فوض أموره إلى القوي العزيز القادر على كل شيء.

6_7 التفاؤل و عدم اليأس :

من أسباب السعادة التفاؤل وعدم اليأس والقنوط ، و المؤمن دائماً واثق بالله تعالى ، قوي الرجاء به سبحانه وتعالى ، ومهما كانت ظروف المرء المسلم فإنه لا ييأس من تفريج الله عز وجل ، وقد دعا الله عز وجل عباده المؤمنين إلى عدم القنوط واليأس ، فقد قال سبحانه وتعالى : { قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله } (الزمر: 53)

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل الجانب النظري المرتبط بقلق المستقبل المهني، حيث بدأ بتعريف القلق كحالة انفعالية تتميز بالخوف والتوتر وانعدام الشعور بالأمان، مع استعراض أهم التعريفات النفسية لهذا المفهوم، بالإضافة إلى الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى ظهوره. كما تم التوسع في مفهوم قلق المستقبل باعتباره شكلاً من أشكال القلق المرتبط بتوقعات الفرد السلبية للمستقبل وما قد يحمله من تهديدات وصعوبات.

وقد تناول الفصل السمات النفسية والمعرفية والاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل، إلى جانب عرض أهم النظريات التي فسرت هذا القلق، مثل النظرية المعرفية، والإنسانية، والوجودية، والتي حاولت تفسير نشأة هذا النوع من القلق ودوافعه النفسية والانفعالية. كما تم التطرق إلى مفهوم قلق المستقبل المهني، بوصفه حالة من الخوف والتوتر المرتبط بالغموض المهني وفرص العمل بعد التخرج، لا سيما لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، مع توضيح أهم مصادره وأسبابه النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

وفي الختام، عرض الفصل أبرز الأساليب العلاجية والإرشادية المستخدمة للتخفيف من قلق المستقبل المهني، سواء من خلال البرامج المعرفية والسلوكية، أو العلاج العقلاني الانفعالي، والعلاج الإيجابي، بالإضافة إلى دور الإرشاد النفسي الديني في تعزيز الطمأنينة النفسية والثقة بالمستقبل.

وعليه، يتضح أن قلق المستقبل المهني يشكل موضوعاً نفسياً هاماً يؤثر في حياة الطلبة الجامعيين، مما يستوجب الاهتمام بدراسته وفهم العوامل المرتبطة به من أجل التخفيف من آثاره النفسية والسلوكية.

الجانب النظري

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

- 1_ مفهوم المرونة النفسية
 - 2_ المرونة النفسية وبعض المفاهيم المتبطة بها
 - 3_ صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
 - 4_ عوامل المرونة النفسية
 - 5_ السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية
 - 6_ النظريات المفسرة للمرونة النفسية
 - 7_ طرق بناء المرونة النفسية
 - 8_ فوائد و ثمرات المرونة: النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد

تعد المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، لما لها من دور مهم في تمكين الفرد من التكيف مع الضغوط والمواقف الحياتية الصعبة، والمحافظة على توازنه النفسي رغم الأزمات أو الخبرات السلبية التي قد يواجهها. فهي تعكس قدرة الفرد على تجاوز الصدمات والتحديات، واستعادة استقراره النفسي، مع الاستمرار في أداء مهامه الحياتية بشكل إيجابي ومتوازن، مما يجعلها من أبرز مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

انطلاقاً من أهمية هذا المتغير، يتناول هذا الفصل مفهوم المرونة النفسية وأبرز المفاهيم المرتبطة بها، مع استعراض النظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى توضيح العوامل التي تسهم في بنائها وتنمية مستوياتها لدى الأفراد. كما سيتم التطرق إلى خصائص وصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية، وأهم الآثار والفوائد الإيجابية التي تنعكس على حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

1_ مفهوم المرونة النفسية

✓ مصطلح المرونة يكتنفه نوع من الغموض، ويُعبّر عنه بشكل عام بأنه القدرة على التحمل، ومواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، بالإضافة إلى القدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة. ويتوافق هذا التعريف مع المعنى اللغوي لكلمة "Resilience" التي تعود أصولها إلى اللغة اللاتينية وتعني "القفز" أو "التجاوز" أو "الاستعادة" (فوزي شاهين، 2017، ص 294).

المرونة لغةً:

ورد في معجم اللغة أن مرونة الشيء تعني أن يكون ليناً وسهلاً بعد صلابة، ويُقصد بالمرن الجزء اللين من الأنف، كما يُقال: "أمران الذراع" أي العصب الموجود فيها، وسُمّي بذلك لمرونته ولينه. كما يُستخدم لفظ "المرن" للدلالة على الحال أو العادة، فيقال: "ما زال ذلك مرنة" أي حاله وطبيعته المعتادة، ويدل المرن أيضاً على الليونة وسهولة التكيف (أبي الحسين، ص 353).

وجاء في لسان العرب أن المرونة تعني اللين مع وجود الصلابة، فيقال: "مرنت يد فلان على العمل" أي أصبحت قوية معتادة عليه مع الاستمرار والممارسة، والمرانة تعني الليونة والقدرة على التكيف (أبي الفضل، ص 503).

المرونة

اصطلاحاً:

يرى **فحجان** أن مفهوم المرونة يختلف باختلاف الباحثين؛ فبعضهم يعتبرها نوعاً من التواصل والتفاعل، في حين يراها آخرون كقابلية للتغير الإيجابي، والقدرة على تقبل الآخرين وأفكارهم والتكيف معهم (فحجان، 2050، ص 61).

كما يشير **محمد عصام** إلى أن المرونة صفة تختلف من فرد لآخر، حيث تتباين سرعة استجابة الأفراد وقدرتهم على التكيف مع المواقف المختلفة حسب طبيعة الموقف نفسه. ويرى أن المرونة ليست أمراً سهلاً أو بسيطاً، بل هي خاصية مميزة في شخصية الفرد، وقد تكون جزءاً من تكوينه ونشأته الاجتماعية والنفسية (محمد عصام، 2051، ص 52).

ويعرف **نيومان (Newman 2002,62)** المرونة بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، مثل المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والمشكلات والصدمات ومصادر الضغط النفسي. وعرفتها **رابطة علم النفس الأمريكية** المرونة النفسية بأنها عملية التكيف الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، المآسي، التهديدات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، مثل المشكلات الأسرية، العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، والمشكلات المالية. كما تعني القدرة على التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (الزعيبي، 2056، ص 67-68).

ويشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى ميل الفرد نحو الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، بالإضافة إلى قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أحمد الزعيبي، 2016، ص 69).

2_ المرونة النفسية وبعض المفاهيم المتبطة بها

2_1 مرونة الأنا:

يشير الخطيب إلى أن مرونة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها بطريقة تمكنه من العيش بكرامة وتوازن نفسي، كما تعكس قدرته على التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، والتحلي بالأمل والتسامح، وإضفاء معنى للحياة، إضافة إلى القدرة على مواجهة التحديات المختلفة التي تعترضه داخل المجتمع (الخطيب، 2010، ص 542).

2_2 المناعة النفسية: يعرف مرسى المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمحن، مع مقاومة الأفكار والمشاعر السلبية الناتجة عنها مثل الغضب والسخط والعداوة والرغبة في الانتقام، إضافة إلى مقاومة مشاعر اليأس والعجز والتشاؤم والإحباط (رولا، 2016، ص 13).

3_2 الأنا: قوة

يرى ولمان في معجم العلوم السلوكية أن قوة الأنا تُعد خاصية أساسية تظهر من خلال الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرته على مواجهة الصعوبات والانتصار على المشكلات والانفعالات السلبية التي تعترضه (جودة، د.ت، ص 262).

4_2 الاتزان الانفعالي:

يشير ريان إلى أن الفرد المتزن انفعالياً يتميز باستجابته للمواقف والمشكلات بأسلوب مرن ومعتدل بعيداً عن التطرف أو الاندفاع المفرط، كما يتصف بالتقاول والبشاشة والاستقرار النفسي، ويكون أقل عرضة للشعور بالقلق أو الإثم أو الوحدة النفسية (ريان، 2006، ص 40).

5_2 الصلابة النفسية:

يعرف كل من **Kobasa & Pines** الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بقدرته وفاعليته في توظيف مختلف المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة لإدراك أحداث الحياة الضاغطة وتفسيرها بشكل واقعي وموضوعي، مع القدرة على مواجهتها والتعايش الإيجابي معها دون تشويه أو تحريف (رولا الصفدي، 2013، ص 28).

6_2 القدرة على التكيف: يشير مصطفى فهمي إلى أن التكيف في علم النفس هو عملية ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تعديل سلوكه لتحقيق علاقة أكثر توافقاً مع بيئته، وبالتالي فإن القدرة على التكيف تتمثل في قدرة الفرد على بناء علاقات سليمة ومرضية مع الوسط الذي يعيش فيه (مصطفى فهمي، 1978، ص 11).

3_صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يقول (شريت 2008) إن من صفات ذوي المرونة الآتي:

3_1_ نظرة الفرد لنفسه: وهي تتمثل في ثلاث نقاط وهي فهم الذات وتقبل الذات وتطوير الذات، وفهم الذات أن. يعرف نقاط القوة والضعف لديه؛ أما البعد الثاني وهو تقبل الذات، أي أن يتقبل الفرد ذاته . بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها؛ أما البعد الثالث، فيعني ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها.

"3_2_ الواقعية:

وتعني التعامل مع حقائق الواقع وهو أن لا يضع لنفسه أهدافا صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه.

3_3_ شعور الفرد بالأمن:

يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، ويسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته.

4_ عوامل المرونة النفسية:

وفسرت ريفيتش وشات relvic and shatte المشار إليها في آل شويل ونصر ، (2012)

عوامل المرونة النفسية في عدة نقاط على النحو الآتي:

أولاً: أن تغيير الحياة ممكن وهذا يعني أن ما تعلمه الفرد يمكن أن يتغير وينسى وبآلاتي يمكننا من :- خلال التدريب المعرفي والسوكي تعزيز المرونة النفسية وتغيير الوضع الراهن للفرد بمعالجة الفرد وتعديل أنماط السلوك.

ثانيا : التفكير هو المفتاح الرئيس لزيادة المرونة النفسية وذلك للدلالة على أن العلم أساسي وراء إدراكنا للأحداث ووفقا لريفيتش وشات فإن الإدراك الصحيح يؤدي إلى التفكير الفعال والذي بدوره يساعدنا أن نكون أكثر إنتاجية

ثالثا: التفكير الدقيق والتأكيد على أن يكون كليهما واقعي ومتفائل دون إنكار للحقيقة.

رابعا: التواصل والإزدهار وهو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوى الإنسانية.

وفي الواقع فإن هذه العوامل التي قدمتها ريفيتش وشات تشير إلى أن المرونة هي القوة الأساسية التي تقوم عليها جميع الخصائص النفسية الإيجابية للشخص، وأن الافتقار للمرونة هو السبب الرئيس وراء السلبي للفرد وتدني الشجاعة والعقلانية والبصيرة وعدم الازدهار (الشويلونصر 2012)

5_ السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية :

تتسم السمات الشخصية للأشخاص ذوي المرونة النفسية في ما يلي:

_الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة

_القدرة على تحمل الإحباط

_مستوى التفاعل والتغلب على النتائج السلبية للضغوط

_تنويع أساليبهم المعرفية تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها

_ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضاضة .

_العمل بفعالية وفقاً مع القيم الشخصية . (زينة عبد الكريم ، 2016 : 34)

6_ النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

_التحليل النفسي (Psychoanalysis)

يرى سيغموند فرويد أن الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاث قوى أساسية هي: الهو (Id) ، والأنا (Ego)، والأنا الأعلى (Superego) ، وأن طبيعة العلاقة والصراع بين هذه المكونات تحدد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والصعوبات الحياتية. فالأنا القوية تسهم في تحقيق التوازن والتوافق بين مطالب الهو ورقابة الأنا الأعلى، من خلال اعتمادها على الواقع في التعامل الموضوعي مع المواقف المختلفة، بما يتناسب مع القيم والمعايير الاجتماعية التي يعيش ضمنها الفرد.

ويؤكد فرويد أن المرونة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقوة الأنا وقدرتها على أداء وظائفها بفعالية، إذ تساعد الفرد على التكيف مع المواقف المتغيرة والتعامل مع الصراعات النفسية بطريقة متوازنة. وتظهر المرونة النفسية في قدرة الفرد على تعديل سلوكه والسيطرة على اندفاعاته حسب

طبيعة الموقف، مما يجعله أحياناً شخصاً منظماً وحازماً، وفي أحيان أخرى أكثر تلقائية ومرونة في التعامل (ليث عياش، 2015، ص 6-7).

_نظرية ريتشارد سون (Richardson):

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية وريتشاردسون (Richardson): الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن)، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف الجسم والعقل والروح مع ظروف الحياة الحالية (باعلي 2014).

_نموذج كوفي (Covey):

يرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنى نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة وهي كالتالي :

- 1_ النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- 2_ أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
- 3_ تعامل الفرد مع الأعمال الهامة قبل المهمة من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره
- 4_ توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- 5_ أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً، وهي تعني احترام الفرد الآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.

الاهتمام والتفعيل الحازم للعادات الستة السابقة (جوهري، 2014)

_نظرية كاوان وتومسون (Cowen&thomson):

ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة نعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل ويميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد

تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، وبيبان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة(الحري،2012).

7_ طرق بناء المرونة النفسية:

هنا طرق عديدة ذكرها حسان (2009) لبناء المرونة النفسية منها:

- 1_ إن تجنب رؤية الأزمات على أنها شكل مشكلات وتحويل الإدراك لدى الفرد لتكون وسائل تحدي وعزم ومثابرة للتكيف الايجابي معها، ومحاولة أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع على المستقبل، واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، وحاول أن تلتمس كل ما . يمكن أن يخف أو يلطف من مشاعر الكدر والحزن الناتجة عن المصاعب، والعشرات. التي تواجهها.
- 2_ كما أن قدرة الفرد للتحرك نحو أهدافه لها دور هام في بناء المرونة النفسية فضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك والواقع المحيط بك، وانتظم في أداء شيء - حتى وإن بدى إنجازا صغيراً - يقربك بالتدريج من تحقيق الأهداف، وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها
- 3_ اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة : تعامل مع المواقف العصيبة بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي بدلاً من الالتصاق بالضغط واجترار آلامها.
- 4_ كما يستحسن أن ينظر الفرد وينلمس كل الفرص التي تدفعه باتجاه استكشاف نفسه، وعادة ما يتعلم الناس الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الايجابي مع خيرات الفقدان
- 5_ وتعد الرؤية الإيجابية للذات وأن تثق بك قدرتك على حل المشكلات وثقتك في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية (حسان 2009)

8_ فوائد و ثمرات المرونة: النفسية :

8- 1 الصحة النفسية : من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي و الاجتماعي والتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

8- 2 النظرة الايجابية للحياة : كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية في تعامل مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية.

8-3 الاستمرارية في العطاء : أن العمل المتقطع لا يؤدي ثمرته وأن العمل المتكرر يورث الكآبة و الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا يعرف الانقطاع وكمله لا يعرف الكآبة و الملل.

8-4 الاتصال الفعال : أن الإنسان منذ ولادته في الحياة وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يرد و هذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية و الفرد من يربط مدى نجاحه و فشله

تعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الطالب نذكر منها :

_تساعد على التكيف و التقويم الصحيح

_تهون الأمور وتجعلنا نرى كل موقف من جهة ايجابية

_تجعل لدى الإنسان قابلية لتفهم الطرف الآخر .

_تزيد من متعتنا بالأشياء التي حولنا.

_تقلل من حدة التوتر والقلق.

_تساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح (عبد الحليم غريب 2012 : 30)

خلاصة الفصل

يتضح من هذا الفصل أن المرونة النفسية تُعد من أهم المتغيرات النفسية التي تمكّن الفرد من مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية والتكيف معها بشكل إيجابي، حيث تمثل قدرة الشخص على استعادة توازنه النفسي والاستمرار في أداء وظائفه المختلفة رغم الأزمات أو الصدمات أو المواقف الضاغطة التي يواجهها. كما يرتبط مفهوم المرونة النفسية بعدة مفاهيم ذات صلة مثل مرونة الأنا، المناعة النفسية، الاتزان الانفعالي، الصلابة النفسية، والقدرة على التكيف، والتي تعزز جميعها قدرة الفرد على الصمود النفسي وتحقيق التوافق مع ذاته وبيئته.

كما تناول الفصل أهم الصفات التي تميز الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة، مثل الواقعية، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالات، التفاؤل، وتحمل الإحباط، إلى جانب عرض مجموعة من العوامل التي تساعد في تنمية وبناء المرونة النفسية، سواء من خلال التدريب المعرفي والسلوكي أو بتعزيز التفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة.

كما تم استعراض أبرز النظريات المفسرة للمرونة النفسية، التي فسرت هذا المتغير من زوايا متعددة، مثل التحليل النفسي، النظريات المعرفية والسلوكية، والنماذج الحديثة التي تؤكد أهمية التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية في تكوين المرونة النفسية لدى الفرد.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن المرونة النفسية تُعد عنصرًا أساسيًا لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، كما تسهم في خفض مستويات القلق والتوتر، وتساعد الأفراد، خاصة الطلبة الجامعيين، على مواجهة الضغوط الأكاديمية والمهنية والتكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المختلفة.

الجانب الميداني

الفصل الثالث : منهجية الدراسة

- 1_ منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3_ عينة الدراسة
- 4_ ادوات الدراسة
- 5_ الاساليب الإحصائية المستخدمة
في معالجة البيانات

تمهيد :

يُعد هذا الفصل نقطة الربط بين فصلين أساسيين في دراستنا؛ الأول يتناول الجانب النظري لموضوعنا، حيث يتضمن كافة المعلومات النظرية المتعلقة بالدراسة، مثل تعريف متغيرات الموضوع، وعناصرها المكونة، وأهميتها في علم النفس وفي حياة الفرد. أما الفصل التالي، فيركز على عرض نتائج الدراسة التي توصلنا إليها، من خلال معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والمرونة النفسية لدى العينة المدروسة، بالإضافة إلى التعرف على مدى تواجد هذين المتغيرين في العينة.

أما هذا الفصل المعنون بمنهجية الدراسة، فيتناول الجانب التطبيقي للدراسة، حيث يعرض حدود البحث، ويصف العينة المستهدفة، ويستعرض الأدوات المستخدمة، إلى جانب الإجراءات المنهجية الأخرى التي سيتم التطرق إليها خلال هذا الفصل.

1. منهج الدراسة

تعتمد هذه الدراسة على النهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات. حيث يقوم هذا المنهج بوصف العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً، إذ يُستخدم لجمع البيانات بهدف تحديد درجة الترابط بين المتغيرات الكمية، ويُعبر عن ذلك من خلال معامل الارتباط (رجاء محمد أبو علام، 1998، ص 231).

بناءً على ذلك، رأينا أن هذا المنهج هو الأنسب لخدمة هذا النوع من الدراسات.

2/ حدود الدراسة

2-1 الحدود البشرية:

اتخذت الدراسة الحالية من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين يزاولون الدراسة خلال الموسم الدراسي (2025 / 2026) بجامعة قاصدي مرباح بورقلة مجالا بشريا لها، حيث بلغ قوام العينة (94 طالب وطالبة)

2-2 الحدود المكانية: اعتمدت الدراسة على كل العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة مجالا جغرافيا لها.

2-3 الحدود الزمانية: بدأت الدراسة خلال شهر فيفري 2026 وكانت تتمتها في شهر جوان 2026.

3/ عينة الدراسة:

3-1 العينة (حجمها)

تتضمن عينة الدراسة الحالية في مجموعة عدد أفرادها على عينة الدراسة الإستطلاعية وعينة الدراسة الاساسية ، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة أي ما يعادل 94 طالب جامعي وطالبة جامعية وذلك تبعا للمحددات التي حددتها أدوات الدراسة .

3-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية لدراستنا مكونة من 30 طالبًا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وذلك بطريقة قصدية بما يتناسب مع متطلبات أدوات الدراسة. تم انتقاء الطلاب من المستويات المقبلة على التخرج، وهم السنة الثالثة في مرحلة الليسانس والسنة الثانية في مرحلة الماستر، نظرًا لأن أدوات الدراسة تقيس الفئة العمرية من 18 إلى 32 سنة فأكثر، وهي الفئة التي تتناسب مع هذه المستويات. ويهدف اختيار هذه العينة بشكل رئيسي إلى قياس الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.

أ/ خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

✓ حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	عدد الافراد	الجنس
3,3%	01	ذكور
96,7%	29	اناث
100%	30	المجموع

تُظهر البيانات الواردة في الجدول أن أغلب أفراد العينة هم من الإناث بنسبة 96.7%، مقابل نسبة قليلة من الذكور بلغت 3.3%.

✓ حسب متغير العمر

الجدول رقم (02) يوضح خصائص العينة حسب متغير العمر

العمر	عدد الافراد	النسبة المئوية
من 18 سنة الى 22 سنة	14	46,7%
من 23 سنة الى 27 سنة	14	46,7%
من 28 سنة الى 32 سنة	01	03,3%
من 32 سنة فاكتر	01	03,3%
المجموع	30	100%

توضح البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة تتركز في الفئتين العمريتين من 18 إلى 22 سنة ومن 23 إلى 27 سنة، حيث بلغت نسبة كل فئة 46.7%. في حين سجلت الفئات العمرية الأكبر نسباً ضعيفة بلغت 3.3% لكل فئة.

✓ حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (03) يوضح خصائص العينة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	عدد الافراد	النسبة المئوية
ثالثة ليسانس	14	46,7%
ثانية ماستر	16	53,3%
المجموع	30	100%

تُظهر البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة من طلبة السنة الثانية ماستر بنسبة 53.3%، في حين بلغت نسبة طلبة السنة الثالثة ليسانس 46.7%، مما يشير إلى تقارب نسبي بين الفئتين مع تفوق طفيف لطلبة الماستر.

✓ حسب متغير التخصص الدراسي:

الجدول رقم (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير التخصص الدراسي

النسبة المئوية	عدد الافراد	التخصص
76,7%	23	علم النفس العيادي
03,3%	01	علم النفس العمل والتنظيم
16,7%	05	تربية خاصة
03,3%	01	علوم التربية
100%	30	المجموع

تُبين البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى تخصص علم النفس العيادي بنسبة 76.7%، يليه تخصص التربية الخاصة بنسبة 16.7%. في حين سجل كل من تخصص علم النفس العمل والتنظيم وعلوم التربية نسبة ضعيفة بلغت 3.3% لكل منهما.

✓ حسب امتلاك شهادة أخرى

الجدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد العينة حسب امتلاك شهادة أخرى

النسبة المئوية	عدد الافراد	الاستجابة
10%	03	نعم
90%	27	لا
100%	30	المجموع

تظهر نتائج الجدول أن أغلبية أفراد العينة لا يمتلكون شهادة أخرى، حيث بلغت نسبتهم 90%، مقابل 10% فقط ممن أقرروا بحيازتهم شهادة إضافية، مما يشير إلى أن معظم أفراد العينة يكتفون بالشهادة الجامعية الحالية دون الحصول على شهادات إضافية.

✓ حسب العمل الرسمي في مجال مختلف

الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمل الرسمي في مجال مختلف

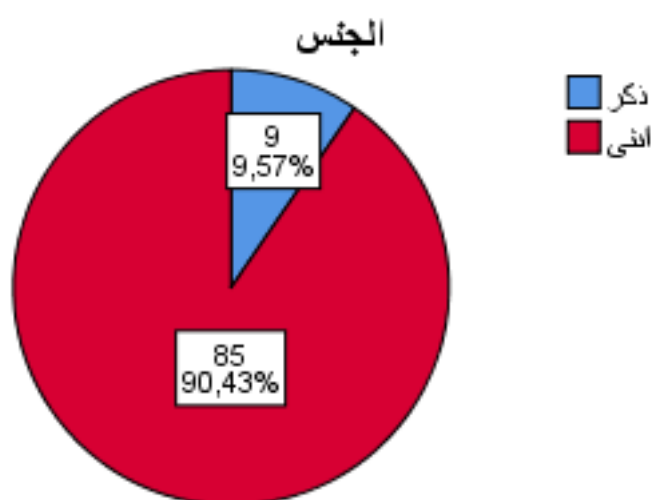
الاستجابة	عدد الافراد	النسبة المئوية
نعم	02	6,7 %
لا	28	93,3 %
المجموع	30	100 %

توضح نتائج الجدول أن أغلبية أفراد العينة غير موظفين رسمياً في مجال مختلف، حيث بلغت نسبتهم 93.3%، في حين لم تتجاوز نسبة الموظفين الرسميين في مجالات أخرى 6.7% فقط، مما يشير إلى أن معظم أفراد العينة لا يشغلون وظائف رسمية خارج مجال دراستهم أو تخصصهم.

3-3 عينة الدراسة الأساسية تتكون عينة الدراسة الأساسية من مجموعة من الطلاب والطالبات بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح، حيث بلغ عددهم 94 فرداً، وذلك وفقاً للمحددات والشروط المعتمدة في أدوات الدراسة.

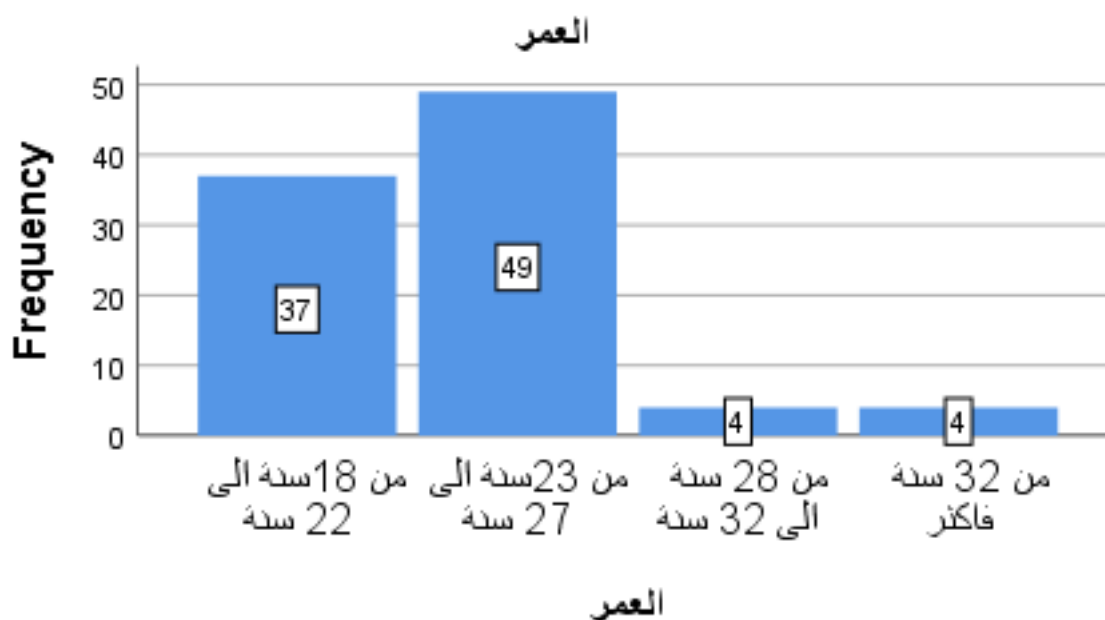
أ/ خصائص عينة الدراسة الأساسية

✓ حسب متغير الجنس:



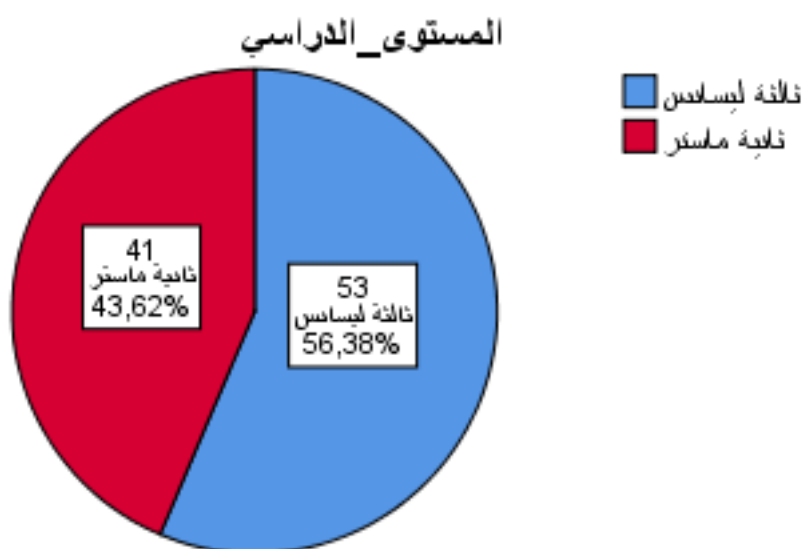
شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

✓ خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر:



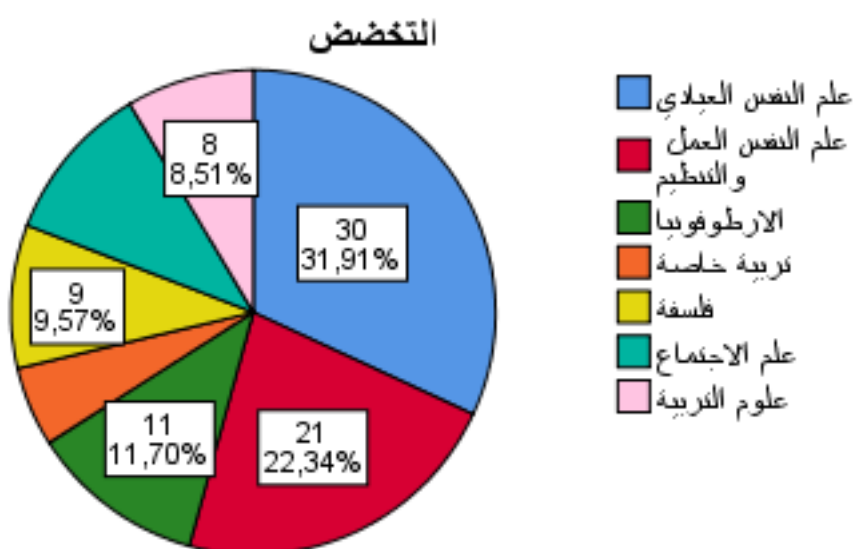
شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر

✓ خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي:



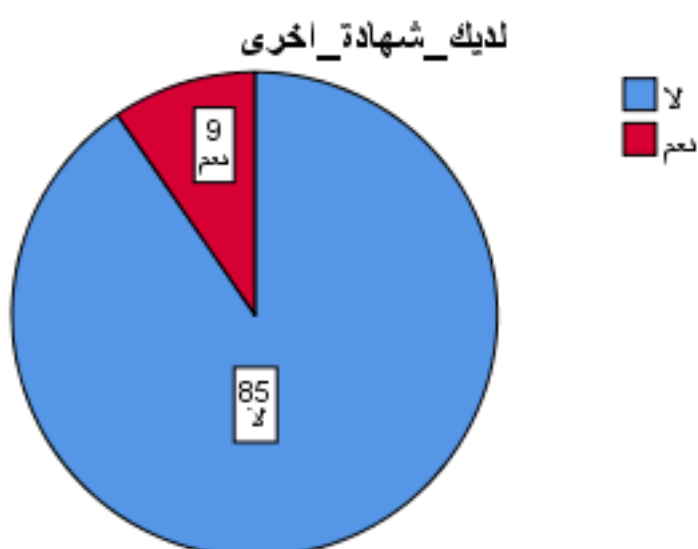
شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي

✓ خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص:



شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

✓ خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب امتلاك شهادة أخرى:



شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب امتلاك شهادة أخرى

✓ خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب العمل الرسمي في مجال مختلف



شكل رقم (..) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب العمل الرسمي في مجال مختلف

4/ أدوات الدراسة الأساسية:

استخدمت هذه الدراسة أداتين أساسيتين لقياس المتغيرات المستهدفة؛ الأولى استبيان لقياس قلق المستقبل المهني، والثانية استبيان لقياس المرونة النفسية. تم اختيار هاتين الأدوات بما يتناسب مع بيئة الدراسة الخاصة، حيث تم تطبيقهما في نفس البيئة الميدانية، وتم التوصل من خلالهما إلى النتائج المرجوة، والتي سيتم عرضها لاحقاً.

أ/ التعريف بالمقياس

اعتمدت الدراسة على استبيان مقسم إلى ثلاثة محاور:

- المحور الأول مخصص لجمع البيانات الشخصية لأفراد العينة، مثل الجنس، العمر، المستوى الدراسي، وغيرها من المعلومات ذات الصلة.
- المحور الثاني يتضمن مقياس قلق المستقبل، الذي يهدف إلى قياس مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة، ويتألف من 35 عبارة.

- أما المحور الثالث، فهو مكرس لقياس المرونة النفسية، ويشمل 20 عبارة تهدف إلى تقييم مستوى المرونة النفسية لدى المشاركين.

ويتمتع المقياس أيضاً بمجموعة من الاختيارات (البدائل) لكل بند والجدول الموالي يوضح هذه البدائل.

الجدول رقم (07) يوضح التنقيط الذي يتم للبدائل

التنقيط (الوزن)	البدائل
نقطة واحدة	معارض جداً
نقطتان	معارض
ثلاث نقاط	محايد
أربع نقاط	موافق
خمس نقاط	موافق جداً

ب / آلية تطبيق المقياس: يتولى القائم على الدراسة قراءة التعليمات التالية على المشارك بوضوح:

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:

بينما نمضي في إعداد هذا البحث العلمي، نضع بين يديك مجموعة من العبارات المصممة لوصف تجاربك الخاصة، بما تشمله من مشاعر، وانفعالات، وطريقة تفكير، وصولاً إلى أحاسيسك الجسدية وكيفية تفاعلك معها. نرجو منك قراءة كل عبارة بتمعن، ثم اختيار الإجابة التي تجدها تنطبق عليك تماماً من بين البدائل الخمسة المقترحة، مع وضع دائرة حول الرقم المقابل لها كما يظهر في المثال الموضح.

يرجى الانتباه إلى أنه لا توجد هنا إجابات صحيحة وأخرى خاطئة؛ فالمعيار الوحيد هو صدقك ودفقتك في اختيار ما يعبر عنك أنت، ويصف حالتك الواقعية بكل أمانة.

مثال

العبارة	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
يبدو لي مستقبلي المهني غامضا	5	4	3	2	1

ج/ كيفية تصحيح المقياس

عند تنقيط البنود كما هو موضح سابقاً، يتم جمع جميع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في كل بند للوصول إلى الدرجة الكلية التي يحصل عليها في المقياس بأكمله.

د/ الخصائص السيكمترية للمقياس

1/ صدق المقياس

1-1 الصدق الظاهري: لضمان الرصانة العلمية للمقياس، تم التحقق من صدقه الظاهري عبر عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والقياس النفسي. تمثلت الغاية الأساسية من هذه الخطوة في التأكد من وضوح العبارات ودقة صياغتها، ومدى ملاءمتها الفعلية للظاهرة محل الدراسة. وعلاوة على ذلك، خضعت الفقرات لفحص دقيق لبيان مدى ارتباطها بأبعاد البحث وأهدافه؛ لضمان خروج الأداة بصورة متسقة ومنطقية تخدم الغرض الذي صُممت لأجله.

2-1 صدق الاتساق الداخلي: من خلال هذا النوع من الصدق، يتم استخراج معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في بنود المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها، بالإضافة إلى ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل. يهدف هذا الأسلوب إلى الكشف عن مدى ارتباط كل بند بالمقياس، أي التحقق مما إذا كان البند يندرج ضمن البعد بشكل يعكس قياس السمة المستهدفة، وهل يقيس البعد السمة التي صُمم المقياس لأجلها. وتوضح النتائج المحققة هذا الارتباط، كما هو موضح في الجدول التالي.

أ/ مقياس قلق المستقبل

الجدول رقم (08) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	الانتماء للمقياس	رقم العبارة	الانتماء للمقياس	رقم العبارة	الانتماء للمقياس
1	,591**	13	,808**	25	,722**
2	,761**	14	,830**	26	,692**
3	,693**	15	,834**	27	,759**
4	,743**	16	,850**	28	,882**
5	,831**	17	,790**	29	,768**
6	,748**	18	,730**	30	,801**
7	,785**	19	,462**	31	,664**
8	,646**	20	,795**	32	,672**
9	,825**	21	,748**	33	,694**
10	,811**	22	,489**	34	,748**
11	,863**	23	,818**	35	,828**
12	,809**	24	,735**		

تُظهر نتائج الجدول أن معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية كانت مرتفعة وذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي جيد بين العبارات والمقياس ككل. ويؤكد ذلك أن العبارات تتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات، مما يجعل المقياس صالحًا للاستخدام في عينة الدراسة الأساسية.

2/ ثبات المقياس

2-1 مؤشرات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

الجدول رقم (09) يمثل نتائج الثبات بطريقة الفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات
قلق المستقبل	35	,967

توضح نتائج الجدول أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل بلغ 0.967، وهي قيمة مرتفعة جداً، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي، وبالتالي يُعد المقياس صالحاً للتطبيق على عينة الدراسة.

2-2 مؤشرات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تعني طريقة التجزئة النصفية حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، حيث يتم تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين متكافئين. بعد تطبيق الاختبار على عينة واحدة، تم تقسيم درجات الأفراد إلى نصفين متساويين، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في كل نصف. بعد ذلك، تم تطبيق معادلة سبيرمان ومعادلة جتمان للحصول على نتائج الثبات، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (10) يمثل نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل (سبيرمان براون)
قلق المستقبل	0,942	0,968

توضح نتائج الجدول الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث أن معامل الارتباط قبل التعديل بلغ 0.942، وارتفع إلى 0.968 بعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون، وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة عالية من الثبات والاتساق، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ب/ مقياس المرونة النفسية

الصدق الظاهري: لضمان الرصانة العلمية للمقياس، تم التحقق من صدقه الظاهري عبر عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والقياس النفسي. تمثلت الغاية الأساسية من هذه الخطوة في التأكد من وضوح العبارات ودقة صياغتها، ومدى ملائمتها الفعلية للظاهرة محل الدراسة. وعلاوة على ذلك، خضعت الفقرات لفحص دقيق لبيان مدى ارتباطها بأبعاد البحث وأهدافه؛ لضمان خروج الأداة بصورة متسقة ومنطقية تخدم الغرض الذي صُممت لأجله.

صدق الاتساق الداخلي

الجدول رقم (11) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	الانتماء للمقياس	رقم العبارة	الانتماء للمقياس
1	,634**	11	,366*
2	,531**	12	,454*
3	,648**	13	,526**
4	,648**	14	,622**
5	,384*	15	,679*
6	,577**	16	,465**
7	,531**	17	,234*
8	,545**	18	,509**
9	,523**	19	,478**
10	,381*	20	,587**

تُظهر نتائج الجدول أن معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية كانت مرتفعة وذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي جيد بين العبارات والمقياس ككل. ويؤكد ذلك أن العبارات تتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات، مما يجعل المقياس صالحًا للاستخدام في عينة الدراسة الأساسية.

✓ ثبات المقياس

مؤشرات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

الجدول رقم (12) يمثل نتائج الثبات بطريقة الفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات
المرونة النفسية	20	,848

يبين الجدول أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية بلغ 0.848، وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاتساق الداخلي بين بنوده، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

✓ مؤشرات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تعني طريقة التجزئة النصفية حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، حيث يتم تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين متكافئين. بعد تطبيق الاختبار على عينة واحدة، تم تقسيم درجات الأفراد إلى نصفين متساويين، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في كل نصف. بعد ذلك، تم تطبيق معادلة سبيرمان ومعادلة جتمان للحصول على نتائج الثبات، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (13) يمثل نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل (سبيرمان براون)
المرونة النفسية	0.674	0.871

توضح نتائج الجدول لمقياس المرونة النفسية أن معامل الارتباط قبل التعديل بلغ 0.674، وارتفع إلى 0.871 بعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون، وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع مقياس المرونة النفسية بدرجة جيدة من الثبات والاتساق، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

3/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

__ المتوسط الحسابي

__ الانحراف المعياري

__ معامل ارتباط بيرسون

_ معامل ارتباط سبيرمان

T.test_

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المخصص للعلوم الاجتماعية.

Spss نسخته (25)

خلاصة الفصل :

في هذا الفصل، تم عرض المنهج المعتمد في الدراسة وهو المنهج الوصفي الارتباطي، بالإضافة إلى توضيح العينة وكيفية اختيارها. كما تم ذكر الأدوات المستخدمة في الدراسة، والتي تمثلت في استبانة قلق المستقبل المهني واستبانة المرونة النفسية. وقمنا باختبار الخصائص السيكمترية لكل من هذين المقياسين للتأكد من صحة النتائج المتوصل إليها. وأخيرًا، تم ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الرابع : تحليل نتائج الدراسة

تمهيد

عرض نتائج الفرضيات

1_ عرض نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها

ومناقشتها

2_ عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها

ومناقشتها

3_ عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها

ومناقشتها

4_ عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

ومناقشتها

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

وتفسيرها ومناقشتها

6_ الاستنتاج العام

تمهيد:

في هذا الفصل، سنتناول عرض نتائج الدراسة التي تمثل إجابة على الإفتراضات الموضوعة في بداية البحث. سيتم التأكد من صحة هذه الإفتراضات، مناقشة النتائج، ومقارنتها مع دراسات أخرى مشابهة في موضوع البحث.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

يتناول هذا العنصر عرض نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وتفسيرها، انطلاقاً من الفرضيات التي تم صياغتها سابقاً. سيتم عرض نتائج كل فرضية ومناقشتها في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة والأدبيات النظرية المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

1_ عرض نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها

تنص الفرضية الأولى على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي "

وللتحقق من صحة الفرضية، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

يوضح الجدول التالي هذه النتائج:

الجدول رقم (14) يوضح نتيجة الفرضية الأولى العلاقة بين قلق المستقبل النهني والمرونة النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية	-,423**	,000	0,01

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ معامل الارتباط (-) 0.423 مع مستوى دلالة (0.000)، وهو قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

وهذا يعني أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة يرتبط بانخفاض مستوى قلق المستقبل، والعكس صحيح.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرونة النفسية تساعد الطلبة على التكيف مع الضغوط والتحديات المرتبطة بالمستقبل المهني، كما تمكنهم من التحكم في انفعالاتهم ومواجهة المخاوف بطريقة أكثر توازنًا، مما يخفف من مشاعر القلق والتوتر المرتبطة بمرحلة ما بعد التخرج.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عزيزي منية وحامني حياة (2024) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل، كما تتفق مع دراسة سعود بن عايد الشمري (2023) التي أكدت وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية، مما يدل على أن السمات النفسية الإيجابية تسهم في خفض القلق لدى الطلبة.

كما تتسجم النتيجة الحالية مع دراسة بلخير هاجر ورفيقاتها (2020) ودراسة بريص أميرة وبريص هاجر (2022)، اللتين أكدتا الدور الإيجابي للمرونة النفسية في تحسين التكيف النفسي وجودة الحياة الجامعية لدى الطلبة.

في المقابل، تختلف الدراسة الحالية جزئيًا مع دراسة العايب كلثوم (2022)، التي لم تجد فروقًا دالة إحصائية تبعًا لمستويات المرونة النفسية، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة العينة أو أدوات القياس المستخدمة.

وبناءً على ذلك، تؤكد الدراسة الحالية أهمية المرونة النفسية كعامل يساعد على خفض قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2_ عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها

وتتنص الفرضية الثانية على "يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي"

و للتحقق من صحة الفرضية المتعلقة بمستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي، تم إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي للمقياس والجدول الموالي يوضح نتائج الفرضية.

الجدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدراسة للفروق بين المتوسطين الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس قلق المستقبل المهني

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة T	قيمة sig	النتيجة
قلق المستقبل المهني	119,47	105	4,080	0,000	دال احصائيا

اظهرت نتائج اختبار "t" لعينة واحدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة في قلق المستقبل المهني والمتوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (119,47) مقابل متوسط فرضي قدره (105)، وبلغت قيمة (4,080) عند مستوى دلالة (0,000)، مما يشير الى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي.

يمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى طبيعة المرحلة التي يمر بها هؤلاء الطلبة؛ فهم يعيشون فترة انتقالية حاسمة تنقلهم من الحياة الجامعية إلى سوق العمل، وهي مرحلة تتسم عادةً بعدم اليقين المهني وضغوط نفسية مكثفة ترتبط بالبحث عن وظيفة مناسبة. وما يعمق هذا التوتر هو التوقعات الأسرية والاجتماعية المرتفعة التي تحيط بالخريجين، مما يزيد من حدة القلق تجاه مستقبلهم المهني.

وتتسق هذه النتيجة مباشرة مع ما توصلت إليه دراسة العايب كلثوم (2022)، والتي أكدت وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج؛ الأمر الذي يدعم النتيجة الحالية ويشير إلى أن هذه الظاهرة تتكرر داخل السياقات الجامعية المختلفة. وفي السياق ذاته، اتفقت دراسة عزيزي منية وحامني حياة (2024) مع هذا الطرح، حيث بينت بدورها ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماجستير، مما يعزز فكرة أن هذه الفئة العمرية تعيش حالة من التوتر المستمر المرتبط بآفاقها المهنية.

وفي المقابل، تقدم دراسة حمامة عمار و خليل آمنة (2023) بعداً آخر، إذ تشير إلى أن قلق المستقبل المهني قد يرتبط بمتغيرات محددة مثل التخصص الأكاديمي. هذا الربط يفسر جزئياً

تباين مستويات القلق بين الطلبة تبعاً لخلفياتهم الدراسية، ويؤكد أن هذا الخوف ليس ظاهرة ثابتة أو موحدة، بل يتشكل بناءً على عوامل سياقية وديموغرافية مختلفة.

كما يمكن قراءة هذا الارتفاع في قلق المستقبل من زاوية الدراسات التي تناولت المتغيرات النفسية الإيجابية. فقد أظهرت دراسة سعود بن عايد الشمري (2023) أن ارتفاع الصلابة النفسية يرتبط بانخفاض قلق المستقبل، مما يعني أن ضعف هذه السمات النفسية الإيجابية لدى الطلبة قد يسهم في زيادة مستويات قلقهم. وبالمثل، أظهرت نتائج دراسة بلخير هاجر وزملائها (2020) ودراسة بريس أميرة وبريس هاجر (2022) وجود مستويات متوسطة من المرونة النفسية لدى الطلبة، وهو ما يدعم فكرة أن عدم وصول المرونة النفسية إلى مستويات عالية يترك الخريجين أكثر عرضة للمخاوف المرتبطة بالمستقبل.

وتأسيساً على ذلك، تتماشى النتيجة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة التي رصدت ارتفاع قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين. كما أنها تدعم التوجه النظري الذي يرى في مرحلة التخرج فترة ضغط نفسي ومهني تتطلب قدرات عالية من التكيف والمرونة النفسية لمواجهة تحديات سوق العمل.

3_ عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الثالثة "يوجد درجة متوسطة من المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي" و للتحقق من صحة الفرضية المتعلقة بمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي، تم إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي للمقياس والجدول الموالي يوضح نتائج الفرضية.

الجدول رقم(16) يوضح نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدراسة للفروق بين المتوسطين الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس المرونة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة T	قيمة sig	النتيجة
المرونة النفسية	72,57	60	9,144	0,000	دال احصائيا

أظهرت نتائج اختبار "t" لعينة واحدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة في قلق المستقبل المهني والمتوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (72,57) مقابل متوسط فرضي قدره (60)، وبلغت قيمة (9,144) عند مستوى دلالة (0,000)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالدرجة الأولى إلى نجاح الطلبة المقبلين على التخرج في بناء حائط صد نفسي؛ فهم يمتلكون مرونة واضحة تساعدهم على امتصاص ضغوط المرحلة الجامعية وتحديات الانتقال إلى سوق العمل، مما يمنحهم توازنًا أعمق في مواجهة العقبات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية. ويبدو أن السنوات التي قضاها في أروقة الجامعة لم تكن مجرد تحصيل علمي، بل شكلت خزانًا من الخبرات التراكمية التي صقلت قدرتهم على التوافق النفسي وتحمل الأعباء.

وتتقاطع هذه الخلاصات جزئيًا مع ما انتهت إليه دراسة بلخير هاجر وهباش بسمه وحجاب شيما (2020)، والتي رصدت مستوى متوسطًا من المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ومع ذلك، تسجل الدراسة الحالية تفوقًا نسبيًا في مستويات هذه المرونة، وهو تباين يمكن تفسيره باختلاف طبيعة العينات المدروسة، أو تباين البيئات الجامعية والظروف المحيطة بالعملية التعليمية.

في السياق ذاته، تلتقي النتيجة الحالية مع دراسة بريس أميرة وبريص هاجر (2022) التي لم تكتفِ بتأكيد تمتع الطلبة بمستوى متوسط من المرونة، بل رصدت علاقة طردية إيجابية بين هذه المرونة وجودة الحياة الجامعية. هذا الترابط يعزز الفكرة بأن المرونة النفسية ليست مجرد سمة عابرة، بل هي محرك أساسي يساعد الاستقرار النفسي على التجذر في حياة الطالب المثقلة بالضغوط.

من زاوية أخرى، يمكن فهم هذا الارتفاع في مؤشرات المرونة بالاستناد إلى ما طرحه سعود بن عايد الشمري (2023) في دراسته حول دور السمات النفسية الإيجابية كالصلابة النفسية في

تقويض قلق المستقبل. بناءً على ذلك، تتحول المرونة النفسية العالية لدى هؤلاء الخريجين إلى درع واقٍ يحميهم من المخاوف والهواجس المرتبطة بملامح مستقبلهم المهني.

وتأتي هذه النتيجة لتضع النقاط على الحروف، مؤكدة أن المرونة النفسية تمثل ركيزة جوهرية تدعم الطلبة المقبلين على التخرج، وتمنحهم الأدوات اللازمة لمواجهة التحديات القادمة، والتكيف بوعي مع متطلبات الحياة المهنية والاجتماعية الجديدة.

4_ عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الرابعة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس والتخصص"

وللتحقق من الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) والجدول الموالي يوضح نتائج الفرضية.

الجدول رقم (17) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في قلق المستقبل المهني تبعا لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (sig)	حجم الاثر
الجنس	159,803	1	159,803	0,186	0,668	0,002
التخصص	32026,540	6	5337,757	6,206	0,000	0,307
الجنس x التخصص	1189.796	2	594,892	0,692	0,504	0,016
الخطأ	72253,066	84	856,156	—	—	—
الاجمالي	110099,457	93	—	—	—	—

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص، حيث كانت قيمة ($F = 6.206$) عند مستوى دلالة (0.000)،

وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني يتفاوت حسب التخصصات الجامعية. على الجانب الآخر، لم تكشف الدراسات عن فروق ذات دلالة إحصائية مرتبطة بمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ($F = 0.186$) عند مستوى دلالة (0.668)، وهذه القيمة تفوق (0.05)، مما يدل على عدم وجود اختلافات بين الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني. أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين الجنس والتخصص، حيث كانت قيمة ($F = 0.692$) عند مستوى دلالة (0.504)، مما يشير إلى أن تأثير التخصص على قلق المستقبل المهني لا يتأثر باختلاف الجنس.

يمكن تفسير الفروق في قلق المستقبل المهني بناءً على التخصص، حيث إن بعض التخصصات الجامعية ترتبط بفرص مهنية أكثر وضوحًا من غيرها، بينما تواجه تخصصات أخرى غموضًا في الآفاق المهنية أو قلة في فرص العمل، مما يؤثر على مستوى القلق لدى الطلاب الذين يوشكون على التخرج. تتوافق هذه النتائج مع بحث حمامة عمار وخليل آمنة (2023) الذي أظهر وجود اختلافات في قلق المستقبل المهني تعود لمتغير التخصص، حيث أوضحت الدراسة أن طبيعة التخصص تلعب دوراً في رؤية الطلبة لمستقبلهم المهني ومدى إحساسهم بالأمان الوظيفي. فيما يتعلق بمتغير الجنس، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني، وهو ما يتماشى أيضاً مع دراسة حمامة عمار وخليل آمنة (2023) التي لم تسجل فروقاً ذات دلالة إحصائية استناداً إلى الجنس. يمكن توضيح ذلك بأن الطلاب من كلا الجنسين يمرون بظروف أكاديمية ومهنية مماثلة، ويعانون من تحديات متشابهة تتعلق بسوق العمل والمستقبل الوظيفي.

كذلك، عدم وجود أثر للتفاعل بين الجنس والتخصص يدل على أن تأثير التخصص على مستوى القلق من المستقبل المهني يبقى متشابهاً بين الذكور والإناث، مما يشير إلى أن التخصص هو عامل أكثر تأثيراً من الجنس في تفسير هذا القلق.

4_ عرض نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الخامسة" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص "

وللتحقق من الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) والجدول الموالي يوضح نتائج الفرضية.

الجدول رقم (18) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (sig)	حجم الاثر
الجنس	54,601	1	54,601	0,357	0,552	0,004
التخصص	1933,789	6	322,298	2,105	0,061	0,131
الجنس x التخصص	435,332	2	217.666	1,421	0,247	0,033
الخطأ	12864,246	84	153,146	—	—	—
الاجمالي	16530,979	93	—	—	—	—

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعود لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ($F = 0.357$) عند مستوى دلالة (0.552)، وهي قيمة أكبر من (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية متشابه بين الذكور والإناث. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترتبط بمتغير التخصص عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث كانت قيمة ($F = 2.105$) مع مستوى دلالة (0.061)، وهي قيمة قريبة من الدلالة لكنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على وجود فروق طفيفة غير كافية إحصائياً للحكم على تأثير واضح للتخصص على المرونة النفسية. بالنسبة للتفاعل بين الجنس والتخصص، أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال إحصائي، حيث

كانت قيمة ($F = 1.421$) عند مستوى دلالة (0.247)، مما يشير إلى أن تأثير التخصص على المرونة النفسية لا يتفاوت بحسب الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن المرونة النفسية لدى الطلاب تبدو خاصية مستقرة نسبياً لا تتأثر بشكل كبير بالجنس أو الاختصاص، بل قد تكون مرتبطة بعوامل شخصية أو بيئية مشتركة بين جميع الطلاب مثل التجربة الجامعية أو استراتيجيات التكيف العامة. تتوافق هذه النتيجة مع بحث بلخير هاجر وزملائها (2020) الذي أوضح عدم وجود اختلافات كبيرة في المرونة النفسية مع تسجيل مستوى متوسط لدى الطلاب، مما يدل على تقارب مستويات المرونة بين الفئات المختلفة.

تدعم دراسة بريس أميرة وبريس هاجر (2022) هذه النتيجة من خلال تأكيدها على أن المرونة النفسية لدى الطلبة تميل إلى الثبات النسبي، وترتبط بشكل أكبر بجودة الحياة الجامعية بدلاً من المتغيرات الديموغرافية مثل النوع الاجتماعي.

على الجانب الآخر، يمكن فهم عدم وجود فروق حسب الجنس والتخصص بأن الطلاب في الجامعة يمرون بتجارب أكاديمية متشابهة إلى حد كبير خلال فترة دراستهم، مما يؤدي إلى تقارب في مستويات التكيف النفسي والمرونة بغض النظر عن التخصص أو الجنس.

خلاصة الدراسة

خلاصة الدراسة

هدف الدراسة الأساسي كان الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي، حيث تلعب كل من المرونة النفسية وقلق المستقبل دوراً مهماً في حياة الطالب الجامعي؛ فالأولى تعزز قدرة الطالب على التكيف مع الضغوط والتحديات، بينما يعكس قلق المستقبل المهني مستوى المخاوف المتعلقة بفترة ما بعد التخرج والاندماج في سوق العمل. انطلقت الدراسة من عدة فرضيات، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و المرونة النفسية، وكانت العلاقة عكسية؛ بمعنى أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يرتبط بانخفاض قلق المستقبل المهني، مما يحقق الفرضية الأولى.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس أو التخصص، وبالتالي لم تتحقق الفرضية الثانية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس أو التخصص، وبذلك لم تتحقق الفرضية الثالثة.
- بناءً على هذه النتائج، يمكن تقديم عدة مقترحات مهمة، منها:
- تعزيز الوعي بأهمية المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين لما لها من دور في التخفيف من الضغوط النفسية ومساعدتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المهنية المستقبلية.
 - تنظيم ورشات ودورات تدريبية لتنمية مهارات التكيف وإدارة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
 - تقديم برامج إرشادية وتوعوية تساعد في التعامل مع قلق المستقبل المهني وبناء تصور إيجابي عن الحياة المهنية بعد التخرج.
 - الاهتمام بالفئة الجامعية المقبلة على التخرج باعتبارها مرحلة انتقالية حساسة تتطلب دعماً نفسياً وتوجيهاً مهنيًا مناسباً.

- تفعيل دور الأخصائيين النفسيين داخل الجامعة لمرافقة الطلبة ومساعدتهم على تطوير قدراتهم النفسية والمهنية.
- وبذلك، تكون هذه الدراسة قد أبرزت أهمية المرونة النفسية في خفض قلق المستقبل المهني، ودورها في تحقيق توازن نفسي أكبر لدى الطالب الجامعي في مرحلة حساسة من حياته الأكاديمية والمهنية.

المراجع

المراجع بالعربية

1. أبو السعود، شادي محمد السيد. (2015). فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى ذوي الإعاقة الفكرية وأثره في خفض قلق المستقبل لدى آبائهم . *مجلة التربية الخاصة*، 2، 241-330.
2. أبو زيد، أ. م. ق. (2020). قلق المستقبل . *مجلة العلوم التربوية*، (45)، 125-153.
3. أبو الحسين، أحمد بن فارس. (د.ت) معجم مقاييس اللغة (ج5). دار الفكر.
4. أبو ندى، محمد عصام. 2015. (الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة.
5. ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين). 2005. (لسان العرب .دار صادر.
6. الأزرق، بن علو). 2019. (كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة .دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
7. الأقصري، يوسف). 2002. (أفضل حل لمشكلتك الشخصية: كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل (ط1). دار الطائف للنشر والتوزيع.
8. آل شوبل، سعيد، &نصر، فتحي. (2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة . *مجلة البحث العلمي في التربية*، (3)13، 1783-1812.
9. إبراهيم، السفاضة معاصرة، &محمد، شروق. (2020). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية وخفض القلق لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة . *مجلة العلوم التربوية*، (3)47.
10. أحمد، الزعبي محمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق . *مجلة جامعة البعث*، (14)37.
11. باعلي، شادية). 2014. (الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
12. بندر آل جلالة). 2020. (المرونة النفسية: أفكار للتعامل مع التوتر والضغط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة (ط2). تشكيل للنشر والتوزيع.

13. بنیان بانی، دغش القلادي الرشیدی. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، (174)، 639-689.
14. بوروبة، أمال. (2021). قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19). *مجلة الروائر*، (2)5.
15. بودريالة، شهرزاد. 2020. (قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (أطروحة دكتوراه). جامعة وهران، الجزائر.
16. جبر، أحمد محمود. 2012. (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة قسنطينة (رسالة ماجستير). جامعة الأزهر، غزة.
17. جوهر، إيناس. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، (97)25، 293-333.
18. حبيب، علي. 2016. (نمط التفكير وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية البدنية المقبلين على التخرج (مذكرة ماستر). جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
19. حسان، ولاء. 2009. (فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
20. حسين، سيد محمد وفاء. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (26)1، 106-172.
21. حج، إبراهيم محمد أشرف. 2019. (لاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة (رسالة ماجستير). جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
22. حمداني، إقبال. 2011. (لاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل. دار الفكر العربي.
23. حنا، ألين عيسى عبد الشریف بسمة. (2022). قلق المستقبل وعلاقته بالأعراض الاكتئابية والميول الانتحارية لدى النساء المعنفات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، (4)30، 412-429.

24. الحربي، فهد). 2012. (التصلب-المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
25. الحسيني، ع. م). 2011. (قلق المستقبل والعلاج بالمعنى. دار الفكر العربي.
26. الخطيب، أحمد). 2010. (مرونة الأنا وعلاقتها بالتوافق النفسي. دار الفكر العربي.
27. دبار، حنان، & بن موسى، عبد الوهاب. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(1).
28. الدوسري، ه. ش. ب. (2021). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى الجائحات بمؤسسة رعاية الفتيات بمدينة الرياض. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية - سلسلة العلوم الإنسانية، 23(2)، 23-27.
29. رحمين، أمينة). 2015. (قلق المستقبل عند طلاب الجامعة (مذكرة ماجستير). جامعة الجزائر 2، الجزائر.
30. رولا مجدي هاشم الصفدي). 2013. (المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة.
31. رولا رمضان محمد الشريف). 2016. (فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة.
32. زينة، عبد الكريم). 2016. (المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب (رسالة ماجستير). جامعة القادسية.
33. سعود، ناهد شريف). 2000. (قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.
34. سلاف، مشري، & بريك، نبيلة). (2018). قلق المستقبل المهني لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 47(47).
35. سلاف، مشري، & فلاح، خولة، & جوادي، وسيلة). (2018). مقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الأغواط، 7(31).

36. السفاسفة، محمد إبراهيم، & المحاميد، شاكر عقلة. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(3).
37. شقير، زينب. (2005). *مقياس قلق المستقبل*. مكتبة الأنجلو المصرية.
38. شقير، زينب. (2005). مقياس قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. *المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس*.
39. صبري، إم. (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 13(38)، 35-99.
40. صوداقي، حورية، & فقير، راضية. (2019). *الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الأولى بقسم العلوم الاجتماعية (رسالة ماستر)*. جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.

المراجع بالاجنبية

41. Nara, Y., & Inamura, T. (2020). *Resilience and human history: Multidisciplinary approaches and challenges for a sustainable future*. Springer Nature.
42. Newman, R. (2002). The road to resilience. *Monitor on Psychology*, 33(9), 62.

الملاحق

الملحق رقم (01) أدوات الدراسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة



الموضوع

قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج الجامعي

أخي الطالب، اختي الطالبة

في إطار إنجاز دراسة بعنوان مقياس قلق المستقبل المهني يسعدنا أن نتقدم إليكم بهذا المقياس للإجابة على فقراته التي تمس جوانب من مستقبلك المهني، وهذا بغرض مساعدتنا في استكمال دراستنا الميدانية، وعليه نتقدم إليكم بالشكر الموفور مسبقاً.

ملاحظة: المعلومات التي سوف تصرح بها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

طريقة الإجابة:

اقرأ العبارات جيداً ثم اختر البديل الذي تراه مناسباً بوضع علامة (X) داخل المربع المقابل للعبارة، لا تضع أكثر من علامة للفقرة الواحدة، واحرص على عدم ترك أي فقرة دون إجابة. علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

السنة الجامعية 2025/2026

الملاحق

القسم الأول: البيانات الشخصية والعامة

الجنس: ذكر ☐ ☐

العمر: 18 - 22 سنة ☐ 23 - 27 سنة ☐ 28 - 32 سنة أكثر من ☐ سنة ☐

المستوى الدراسي: السنة الثالثة ليسانس ☐ الثانية ماستر ☐

التخصص:

هل لديك شهادة في تخصص آخر؟ نعم ☐ لا ☐

هل أنت موظف رسمي في مجال مختلف؟ نعم ☐ لا ☐

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

القسم الثاني مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	العبارة	موافق جداً	موافق	محايد	معارض	معارض جداً
1.	يبدو لي مستقبلي المهني غامضاً					
2.	أخشى الفشل في حياتي المهنية مستقبلاً					
3.	ينتابني الأرق حين أتذكر أن من تخرجوا قبلي لم يجدوا عملاً					
4.	نظرتي لحياتي المهنية تتسم بالسوداوية					
5.	أعاني ضغطاً نفسياً بسبب قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني					
6.	لا أشعر بالأمان عند التفكير في مستقبلي المهني					
7.	أفكر كثيراً في المشاكل التي ستواجهني في حياتي المهنية مستقبلاً					
8.	أعاني من صدام مستمر حين التفكير بحياتي المهنية					
9.	أتوقع أنني سأعاني من صعوبات في مسيرتي المهنية بعد حصولي على الشهادة					
10.	يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية					
11.	أشعر بالإحباط بسبب غموض مستقبلي					

					المهني	
					أَتَوَقَّعُ أَلَّا أَجِدَ عَمَلًا يَنْتَاسِبُ مَعَ مُؤَهَّلَاتِي الْعِلْمِيَّةِ	12.
					أَخْشَى أَنْ لَا أَحْصِلَ فِي الْمُسْتَقْبَلِ عَلَى مَنْصَبٍ يَحَقِّقُ لِي مَكَانَةً اجْتِمَاعِيَّةً	13.
					أَشْعُرُ بِعَدَمِ الْإِرْتِيَاحِ كُلَّمَا فَكَّرْتُ فِي نَظَرَةِ الْمَجْتَمَعِ لِمِهْنَتِي الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ	14.
					تَتَنَابَنِي اضْطِرَابَاتٌ فِي الْهَضْمِ كُلَّمَا فَكَّرْتُ بِعَمْقٍ فِي مَسِيرَتِي الْمِهْنِيَّةِ	15.
					أَشْعُرُ بِخَبِيئَةِ أَمَلِ كُلِّ مَا تَخِيلْتُ مَصِيرِي بَعْدَ التَّخَرُّجِ	16.
					أَخَافُ مِنَ الْبَطَالَةِ بَعْدَ حَصُولِي عَلَى الشَّهَادَةِ الْجَامِعِيَّةِ	17.
					أَشْعُرُ بِسُرْعَةِ تَبْضِاطِ الْقَلْبِ عِنْدَمَا أَتَأَمَّلُ فِي مُسْتَقْبَلِي الْمِهْنِي	18.
					تَتَعَرَّقُ يَدِي كُلَّمَا فَكَّرْتُ بِعَمْقٍ فِي حَيَاتِي الْمِهْنِيَّةِ	19.
					تَضَايَقْتِي عِنْدَ قُدْرَتِي عَلَى مُوَاجَهَةِ الصَّعُوبَاتِ الَّتِي سَتُعْتَرِضُ مَسَارِي الْمِهْنِي	20.
					تَتَنَابَنِي نَوْبَةُ غَضَبٍ عِنْدَمَا أَتَصَوِّرُ كَيْفَ سَتَكُونُ مَسِيرَتِي الْمِهْنِيَّةِ بَعْدَ التَّخَرُّجِ	21.
					أُعَانِي مِنْ جَفَافٍ فِي حَلْقِي عِنْدَمَا أَتَخِيلُ الْمَسِيرَةَ الْمِهْنِيَّةَ الَّتِي تَتَنَظَّرُنِي	22.
					أَصْبَحُ سَرِيعَ الْإِنْفِعَالِ كُلَّمَا فَكَّرْتُ فِي فُرْصِ الشَّغْلِ النَّادِرَةِ جَدًّا	23.
					أَخَافُ مِنَ الْفَشْلِ فِي تَكْوِينِ عِلَاقَاتِ عَمَلٍ نَاجِحَةٍ	24.
					أَكْثَرَ مِنَ الطَّقْطَقَةِ بِأَصَابِعِي حِينَمَا أَفْكَرُ بِعَمْقٍ فِي مَسِيرَتِي الْمِهْنِيَّةِ	25.
					أَكْثَرَ مِنَ الضَّرْبِ بِقَدَمِي عَلَى الْأَرْضِ عِنْدَمَا أَكُونُ جَالِسًا وَأَفْكَرُ فِي مِهْنَتِي الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ	26.
					يَقْلِقُنِي أَنْ أُعَانِيَ مِنْ انْخِفَاضِ الدَّخْلِ فِي مِهْنَتِي الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ	27.
					يَتَنَابَنِي الشَّعُورُ بِالْيَأْسِ كُلَّمَا فَكَّرْتُ فِي مُسْتَقْبَلِي الْمِهْنِي	28.
					أَتَوَقَّعُ أَنْ وَجُودَ الْحَسُوبِيَّةِ وَالْوَسَاطَةِ سَيُعِيقُ حَصُولِي عَلَى مَنْصَبٍ يَحَقِّقُ لِي مَكَانَةً اجْتِمَاعِيَّةً	29.
					يَشْغُلُ تَفْكَيرِي التَّعَرُّضَ لظُرُوفِ اجْتِمَاعِيَّةٍ تَعْيِيقُنِي عَلَى الْوُصُولِ لِلْعَمَلِ الَّذِي أُرْغِبُ فِيهِ	30.

					31. أشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبل المهني
					32. يزعجني ان أضطر للعمل في وظيفة لا أربح فيها مستقبلا
					33. أحس بالآلام في معدتي كلما تأملت في مستقبل المهني
					34. أشعر بالقلق عندما أفكر أنه قد يتوجب علي مزيد من سنوات الدراسة لأحصل على الوظيفة التي أربح فيها
					35. لا تعجبني فكرة ألا أحد من زملائي الذين أعرفهم في التخصص حصل على عمل بعد تخرجه

القسم الثالث: مقياس المرونة النفسية

الرقم	العبارة	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1.	استطيع التعامل مع المشاكل السلبية					
2.	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
3.	لا يحبطني الفشل					
4.	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
5.	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة					
6.	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
7.	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميؤوس منها					
8.	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
9.	أصرف بناءً على الحدس دون معرفة السبب.					
10.	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي لمرض أو شدة أو مشقة					
11.	أنظر للجانب المشرق للأشياء					
12.	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل					
13.	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة					

					لمواجهة التحديات الجديدة	
					لدي القدرة على التكيف مع التغيرات	14
					أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها	15
					لدي إحساس قوي بهدف في الحياة	16
					أعمل من أجل تحقيق أهدافي	17
					أسيطر على مجريات حياتي	18
					أحب التحدي	19
					أفتخر بإنجازاتي	20

الملحق رقم (02) نتيجة الفرضية الأولى (معامل بيرسون)

Correlations

		المستقبل_قلق	النفسيّة_المرونة
المستقبل_قلق	Pearson Correlation	1	-,423**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	94	94
النفسيّة_المرونة	Pearson Correlation	-,423**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	94	94

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (03) نتيجة الفرضية الثانية

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المستقبل_قلق	94	119,4787	34,40734	3,54885

One-Sample Test

Test Value = 105

				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference		
المستقبل_قلق	4,080	93	,000	14,47872	7,4314 21,5260

الملحق رقم (04) نتيجة الفرضية الثالثة

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النفسيّة_المرونة	94	72,5745	13,33238	1,37513

One-Sample Test

Test Value = 60

				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference		
النفسيّة_المرونة	9,144	93	,000	12,57447	9,8437 15,3052

الملحق رقم (05) نتيجة الفرضية الرابعة

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
المستقبل_قلق	Based on Mean	2,188	8	84	,036
	Based on Median	1,454	8	84	,187
	Based on Median and with adjusted df	1,454	8	68,676	,190
	Based on trimmed mean	2,179	8	84	,037

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: المستقبل_قلق

b. Design: Intercept + الجنس + التخضض + الجنس * التخضض

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: المستقبل_قلق

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	37846,391 ^a	9	4205,155	4,889	,000	,344
Intercept	364467,539	1	364467,539	423,723	,000	,835
الجنس	159,803	1	159,803	,186	,668	,002
التخضض	32026,540	6	5337,757	6,206	,000	,307
التخضض * الجنس	1189,796	2	594,898	,692	,504	,016
Error	72253,066	84	860,156			
Total	1451965,000	94				
Corrected Total	110099,457	93				

a. R Squared = ,344 (Adjusted R Squared = ,273)

الملحق رقم (06) نتيجة الفرضية الخامسة

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
النفسيّة_المرونة	Based on Mean	1,653	8	84	,122
	Based on Median	1,207	8	84	,305
	Based on Median and with adjusted df	1,207	8	46,908	,315
	Based on trimmed mean	1,588	8	84	,141

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: النفسيّة_المرونة

b. Design: Intercept + الجنس + التخضض + الجنس * التخضض

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: النفسيّة_المرونة

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	3666,733 ^a	9	407,415	2,660	,009	,222
Intercept	124226,648	1	124226,648	811,166	,000	,906
الجنس	54,601	1	54,601	,357	,552	,004
التخضض	1933,789	6	322,298	2,105	,061	,131
الجنس * التخضض	435,332	2	217,666	1,421	,247	,033
Error	12864,246	84	153,146			
Total	511634,000	94				
Corrected Total	16530,979	93				

a. R Squared = ,222 (Adjusted R Squared = ,138)