

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

د. يونس بن حسين

إعداد الطلبة:

برهي مروة

حمي أميرة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
		رئيسا
د. يونس بن حسين		مشرفا ومقررا
		مناقشا

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

د. يونس بن حسين

إعداد الطلبة:

برهي مروة

حمي أميرة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
		رئيسا
د. يونس بن حسين	أستاذ محاضر —ب—	مشرفا ومقررا
		مناقشا

شكر وحرمان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والسلام على أشرف المرسلين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين

بادئ ذي بدء أشكر الله كثيرا وأحمده حق حمده الذي منحي مفتاح العلم وأتوجه بامتناني الخالص وشكري العميق

إلى أساتذتي الكرام ، وأبدأ بالأستاذ "يونس بن حسين" الذي اشرف على هذا العمل و تابعه منذ بدايته.

وأشكر كل من ساعدنا على انجاز هذا البحث في كل صغيرة وكبيرة ، وكل أساتذتنا الأجلاء بقسم علم النفس و علوم التربية بجامعة الوادي ، على جزيل عطائهم و ثمر لهم بالفضل فقد تشرف القسم بأسماء من ذهب، وضعت صرحه لكم منا بالغ الامتنان والعرفان بالجميل و نعتذر على أي تقصير بدر منا

إهداء

و آخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ "

الحمد لله عند البدء و عند الختام

من قال أنا لها نالها

لقد كانت طريقا طويلة مليئة بالإخفاقات والنجاحات فخورين بكفاحنا لتحقيق أحلامنا لحظة لطلما انتظرتها و حلمت بها في حكاية
أكملت فصولها إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار ♡ والذي
العزیز ♡

إلى حبيبتي قرة عيني إلى القلب النابض إلى من كانت دعواتها الصادقة سر نجاحي ♡ أمي الغالية ♡

إلى كل أفراد عائلتي و إلى كل أصدقائي بدون استثناء

إلى كل الأساتذة الأفاضل الذين قدموا لنا يد المساعدة

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل وفقني الله و إياكم إلى الخير



ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: "هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج؟

وقد شملت عينة الدراسة 150 طالب وطالبة، وتم تطبيق مقاييس (اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني)، وقد تم إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي الارتباطي، ثم إستخدمنا كل من معامل الارتباط بيرسون واختبار T.test واختبار ANOVA. وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة وإستخلاص النتائج تم التوصل إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الشعبة.

Summary:

The study aimed to reveal the nature of the relationship that links mental vigilance and the concern of the professional future of the next university student to graduate, as the general problem was formulated as follows: "Is there a correlation between mental vigilance and the concern of the professional future among university students coming to graduation?"

The study sample included 150 male and female students, and the metrics (mental vigilance and anxiety of the professional future) were applied, and it was followed in the processing of data on the descriptive approach, then we used both the Pearson correlation coefficient, the T.Test test and the Anova test. After applying the tools used and extracting the results, the following was reached:

There is a statistically significant correlation between mental vigilance and anxiety of the professional future among university students coming to graduation.

There are no statistically significant differences in the professional future anxiety among university students coming to graduation according to the gender variable.

There are no statistically significant differences in the professional future concern among university students coming to graduation according to the level of the academic level.

There are no statistically significant differences in the professional future concern among university students who are coming to graduate according to the division variable.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرفان
ب	الإهداء
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
05	1- مشكلة الدراسة
07	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهمية الدراسة
08	4- أهداف الدراسة
08	5- تحديد مصطلحات الدراسة
09	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: اليقظة الذهنية	
18	تمهيد
19	1- مفهوم اليقظة العقلية
21	2- فوائد اليقظة العقلية
23	3- مقومات اليقظة العقلية
25	4- النماذج المفسرة لليقظة العقلية
28	5- نظرية الين لانجر في اليقظة العقلية
31	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني	
33	تمهيد

34	1- تعريف قلق المستقبل المهني
36	2- أسباب قلق المستقبل المهني
37	3- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني
39	4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني
41	5- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني
43	6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
51	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
53	تمهيد
53	1- منهج الدراسة
53	2- مجتمع الدراسة
56	3- عينة الدراسة
59	4- الدراسة الاستطلاعية
66	5- مجالات الدراسة
67	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
68	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
70	تمهيد
71	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
71	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى
73	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية
74	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
75	5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
76	6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى
78	7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية
80	8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
81	خلاصة

82	خاتمة
83	الاقتراحات والتوصيات
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب المستوى الدراسي	54
02	يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب الشعبة	55
03	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس	56
04	يبين توزيع ونسبة العينة حسب المستوى الدراسي	57
05	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة	58
06	يبين قيمة معامل الارتباط R (صدق المحتوى) لبنود مقياس اليقظة الذهنية	61
07	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية	62
08	يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة الذهنية	63
09	يبين قيمة معامل الارتباط R (صدق المحتوى) لبنود مقياس قلق المستقبل المهني	64
10	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني	65
11	يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل المهني	66
12	قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني	71
13	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في متغير قلق المستقبل المهني	72
14	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية في متغير قلق المستقبل المهني	73
15	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الشعبتين في متغير قلق المستقبل المهني	74

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب المستوى الدراسي	54
02	يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب الشعبة	55
03	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس	57
04	يبين توزيع ونسبة العينة حسب المستوى الدراسي	58
05	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة	59

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	أداة الدراسة
02	مخرجات برنامج spss

مقدمة

مقدمة:

تعتبر فئة الطلبة الجامعيين منارة المستقبل التي تستضاء بها أضواء البلدان والمجتمعات، فهم ينهضون بها اجتماعيا وفكريا وثقافيا واقتصاديا، وعليهم يقع على عاتقهم الكثير من المتطلبات والالتزامات في سبيل تحقيق ذلك.

الأمر الذي أطلق العنان لدى القائمين على شؤون تعليم الطلبة في الأوساط الجامعية الاهتمام أكثر بالجانب التحصيلي لديهم وإعادة النظر في المناهج لتصبح أكثر تماشيا وطموحات الطلبة والمجتمع ككل، وهو ما يتطلب تأهيلهم نفسيا وتربويا وعقليا وفكريا مما يجعلهم أفرادا صالحين في المجتمع قادرين على خوض غمار التحديات المستقبلية.

إن تلك التحديات والمتطلبات غالبا ما تكون هاجسا وأمرضا غطا على نفسيات الطلبة وهو ما يشغرم بالاحباط وعدم القدرة على العطاء والانجاز، فتجدهم يقللون من أهدافهم وطموحاتهم إلى أهداف قصيرة المدي تحقق أنيا وليس لها قيمة، وهو ما يكون لديهم شعورا بالقلق. (Brown, 2011, p. 12)

ويعتبر القلق عاملا مشتركا في الاضطرابات النفسية إذ يعد ملازما للطلبة طيلة اوقات الدراسة، ويزيد ذلك بزيادة توادهم ففي الاوقات الضاغطة كالفترات التي تسبق الاختبارات التقييمية، وبلغ ذروته حين اجتيازها، وهو ما يظهر أعراضا نفسية وجسمية كبيرة لديهم كارتفاع النبض، وتسارع ضربات القلب، واحمرار الوجه، والتعرق الشديد، وتقلص العضلات، وقلة الشهية إلى الاكل. (الرواد و حمدي، 2014، صفحة 444)

وهو ما يؤدي غالبا إلى التأثير على نتائجهم وتحصيلهم الدراسي، وفقدان ثقتهم بالمستقبل، وبالتالي قلقهم المستمر حول مستقبلهم المهني. (Uludag, 2014, p. 504)

وعليه فقد عمل الباحثين في مسادين علم النفس الاجتماعي والتربوي على وضع السبل التي تحد ظاهرة القلق وتساعد على مواجهة المواقف الضاغطة التي تعيق انتاجيتهم وتحصيلهم وتكيفهم الاكاديمي، والذي يساعدهم على مجابهة القلق وأعراضه، ومن تلك السبل فقد وجدو بما يسمى اليقظة الذهنية باعتبارها مصطلحا نفسيا له من الانعكاسات الإيجابية في التعامل مع مظاهر القلق من خلال مجموعة من العمليات المختلفة لتحسين

كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، والذي ربما قد يؤدي إلى إعطاء نتائج لها من الفائدة ما لها.

كما يتم استخدام اليقظة الذهنية في انعاش وتطوير الوعي المعرفي لدى الافراد والذي يهدف الى تحسين ملاحظة المشاعر والأفكار والتي بموجبها يستطيع الفرد مواجهة المشاعر السلبية، وتطوير منظوره ورؤيته (Hasker, 2010, p. 04)

وهذا وقد جاءت عدة أبحاث ونظريات ودراسات بحثية كثيرة، أعطت أدلة ونتائج باهرة في امكانية قيام اليقظة الذهنية كمساعد فعال لمجابهة الضغوط النفسية، والاضطرابات الجسدية (كالإكتئاب، والقلق). (Grow, Collins, Harrop, & Marlatt, 2015, p. 17)

وعليه فقد جاءت الفكرة في البحث في موضوع علاقة اليقظة الذهنية بقلق المستقبل المهني لدى طلبة النهائي المقبلين على التخرج من السنة الثالثة ليسانس وطلبة السنة الثانية ماستر، حيث تضمنت الدراسة جانبين نظري وتطبيقي: حيث يضم الجانب النظري ثلاثة فصول (فصل اول تمهيدي، وفصل ثان يتناول متغير اليقظة الذهنية، وفصل ثالث يتناول متغير قلق المستقبل المهني): فالفصل الأول يتكون من مشكلة الدراسة وفرضياتها، أهدافها وأهميتها والتعريف بمصطلحاتها إضافة إلى عرض الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني والذي تناول متغير اليقظة الذهنية فقد تم التطرق فيه إلى عدة جوانب ومنها مفهوم اليقظة العقلية، ثم فوائد اليقظة العقلية، وبعدها مقومات اليقظة العقلية، ثم النماذج المفسرة لليقظة العقلية، وأخيرا خلاصة الفصل

أما الفصل الثالث والذي خصص لدراسة متغير قلق المستقبل المهني فقد تم التطرق فيه إلى تعريف القلق عامة، ثم تعريف قلق المستقبل المهني، أسبابه، وأعراضه، ثم سمات ذوي قلق المستقبل المهني، ثم الآثار السلبية له، فالعوامل المسببة له، ثم النظريات المفسرة له، ثم كيفية التعامل معه ذوي قلق المستقبل المهني، وأخيرا خلاصة الفصل.

أما في الجانب التطبيقي (الميداني) فقد تضمن فصلين رابع وخامس، فأما الفصل الرابع فقد تضمن الجانب المنهجي للدراسة بداية بمنهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات وخصائصها والسيكومترية، وأخيرا أساليب المعالجة الإحصائية.

أما الفصل الخامس فقد تم التطرق فيه إلى عرض وتحليل نتائج الفرضيات ثم تفسيرها ومناقشتها. ثم الاستنتاج العام للدراسة، فالمقترحات وأهم التوصيات.

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة .
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة .
- 4- اهداف الدراسة .
- 5- المفاهيم الإجرائية الدراسة .
- 6- الدراسات السابقة.

1- مشكلة الدراسة:

تُعتبر شريحة طلاب المرحلة الجامعية من أهم الشرائح المجتمعية التي تعطيها الدولة الاهتمام والرعاية الكبيرة، لما لها من إدار عديده في دفع عجلات التنمية وتطوير اللبنات والدوام البنائية للمجتمع الصحي السليم، ولذلك فقد سعت الكوادر الادارية والتنظيمية والبيدغوجية على مستوى الجامعات على صب تركيز كل الجهود نحو مساعدة هذه الشريحة من خلال توفير الامكانيات التي تساعد على التكوين العلمي الأمثل، وصقل شخصياتهم وتطوير إمكانياتهم وتحديد توجهاتهم المستقبلية والعمل على الاستفادة من التقنيات الحديثة، وهذا يعد استثمارا في هذه الفئة باعتبارها تملك من الطاقة العالية تحتاج الى مرافقتها لتصبح جزءا من منظومة العمل مستقبلا لتساعد في التنمية والتطوير للمجتمع.

وفي هذا السياق فقد أوضح شاكر المحاميد (2007) بأن من خلال نتائج الدراسات السابقة أن هؤلاء الطلاب يتعرضون لعدد الضغوط الحياتية؛ نتيجة لكثرة الالتزامات الدراسية والمتطلبات الواجب إنجازها من أجل ضمان التخرج من الجامعة بنجاح وتفوق واقتدار، وهو الأمر الذي يجعل من القلق تجاه مستقبلهم المهني يشكل هاجساً أساسياً في مسار حياتهم قد يعيق تقدمهم ونجاحهم، وقد يؤدي إلى اختلال توازنهم النفسي، والاجتماعي، والجسدي. (المحاميد و السفسافة، 2007، صفحة 192)

هذا وقد أشار Sax & Bryant (2006) إلى أن قرار الطالب المرتبط بتحديد مستقبله المهني يُعتبر من أهم وأكثر القرارات خطورة في حياته، لأن تفكير الطلاب وخاصة الذين على أبواب التخرج في هذه الأمور يزيد من قلقهم على مكانتهم في المستقبل، ومن حدة الضغوط التي تواجههم في سبيل تحقيق ذلك. (Sax & Bryant, 2006, p. 55)

وهو ما ينعكس سلبا على فاعليتهم وقدراتهم وطموحهم الذاتي؛ مما يجعلهم عرضة لعدم التكيف مع المواقف الضاغطة ويجعلهم يعيشون جو غير صحي تسوده الاضطرابات النفسية السلوكية، وهو ما يعيق قدرات الشغف نحو التزود بالمعارف والمهارات التي تمكنه من مواجهة الحياة العملية، جراء غموض مستقبلهم المهني. (المشيخي، 2009، صفحة 8) ولما لموضوع القلق من المستقبل المهني من أهمية على جميع الأصعدة فقد اختلفت عدة دراسات من حيث تناولها له فمن ذلك دراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة

بالجزائر (2024) التي خلصت إلى وجود مستوى متوسط في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في مستوى القلق تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس، ماستر)،

هذا وأبانت دراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير بالجزائر (2024) عن وجود مستوى مرتفع في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة ، ووجود فروق في مستوى القلق تبعاً لمتغير التخصص.

هذا وقد حاول علماء النفس والاجتماع إلى تكريس الجهود والبحوث من أجل الحد من حدة القلق الذي يعانيه الطلبة والذي قد يؤدي إلى عواقب وخيمة جدا تؤدي إلى القلق المزمن والاكتئاب وإلى هبوط كبير في نسبة الطموح لدى الطلبة، فقد ظهر مصطلح اليقظة الذهنية والتي اعتبرها (2004) langer بأنها سبيلا إلى تطوير قدرات الطالب في الانتباه والتركيز، وتحسين امكانيات التصرف السليم في المواقف الضاغطة، والرجاحة في إصدار الأحكام الصحية وب عقلانية، وتنمية قدراته نحو الاستماع لآراء الآخرين والتعايش معهم. (Langer E. , Mindful learning, 2000, p. 214)

هذا وقد اهتمت دراسة الحارثي (2019) بموضوع علاقة اليقظة الذهنية بأعراض القلق لدى الطلبة، حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وأعراض القلق، حيث أوصت عن ضرورة تدعيم مستوى اليقظة لدى الطلبة باعتبارها مخففا لأعراض القلق. (الحارثي، 2019)

وعليه فقد جاءت دراستنا الحالية لتوضح تلك العلاقة التي بين اليقظة الذهنية و قلق المستقبل المهني لدى عينة من الطلبة المتخرجين باعتبارهم فئة جد حساسة وجب دراستها، وعيه فقد جاءت دراستنا لتجيب عن التساؤل التالي:

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية)

2- فرضيات الدراسة:

1-2 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

2-2 الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية).

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي نحن بصدد دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني و لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

3-1 الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة مفهومي ذات الأهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهم اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني، حيث أن اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني يعتبران من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي تساعد الفرد أو الطالب الجامعي على تحقيق الصحة النفسية، أما قلق المستقبل المهني فيعتبر من أهم المفاهيم التي أخذت إهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.

3-2 الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني ومدى علاقتهما ببعض لفئة الحساسة والهامة وهم الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

كذلك تعد محاولة لتوفير أدوات ومقاييس للمتغيرات التي تم تناولها في الدراسة نظراً لقلتها في الميدان -حسب علم الباحث- وخاصة قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية.

4- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية للتعرف على:

- التعرف على علاقة اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

- التعرف على الفروق بين طلبة السنة الثالثة ليسانس وطلبة السنة الثانية ليسانس المقبلين على التخرج فيما يتعلق بقلق المستقبل المهني لديهم.

- التعرف على الفروق بين طلبة شعبة علم النفس وطلبة شعبة علوم التربية المقبلين على التخرج فيما يتعلق بقلق المستقبل المهني لديهم.

5- تحديد مصطلحات الدراسة:

5-1 قلق المستقبل المهني:

اصطلاحا:

وتعرفه كل من سهيلة عباس وحسبن علي(1991) بأنه يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة إجتماعية.(سارة بكار, 2013: 88)

إجرائيا: هو حالة من عدم الإرتياح والشعور بالخوف مما قد يحمله المستقبل المجهول فيما يتعلق بالجانب المهني وقلق الأفراد من عدم تحقيق طموحاتهم المهنية في المستقبل أو عدم حصولهم على فرص عمل، ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس قلق المستقبل المهني المعد للدراسة.

5-2 اليقظة الذهنية:

اصطلاحا: ويعرفها لانجر (1992)) بأنها "مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام.(Langer E. , Minfffulness, 1992, p. 04)

كما عرفها "بروان وريان(2009)" بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة. (Bernay, 2009, p. 823)

إجرائيا: فهي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب المتمدرس في ميدان العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة خلال الموسم الجامعي 2024/2025 .

6- الدراسات السابقة:

6-1 عرض الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات متعلقة بمتغير اليقظة العقلية:

1- دراسة سعد محمد عبد الله الحارثي (2019) بمصر بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة)، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية ومستوى أعراض القلق، و التعرف عن العلاقة بينهما، وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى الطلبة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدماً مقياسين (مقياس أعراض القلق، ومقياس اليقظة الذهنية) كأدوات لجمع البيانات تم توزيعهما على عينة عشوائية مكونة من (284) طالباً، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني، وإلى وجود مستوى متوسط في كل من أعراض القلق واليقظة الذهنية. (الحارثي، 2019)

2- دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر (2021) بمصر بعنوان قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى الطلبة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدماً مقياسين (مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس اليقظة الذهنية) كأدوات لجمع البيانات تم توزيعهما على عينة عشوائية مكونة من (311) طالباً من طلاب الفرقة، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني، وإلى وجود مستوى مرتفع في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، ومنخفض لليقظة الذهنية. (جبر جبر، 2021)

3- دراسة نورة دغنوش (2022) بالجزائر بعنوان اليقظة العقلية، الضغوط النفسية، والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الجامعي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدماً مقياس اليقظة الذهنية كأداة لجمع البيانات تم توزيعهما على عينة تم أخذها بأسلوب الصدفة أو العرضية مكونة

من(293) طالبا وطالبة، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى للمستوى الجامعي. (دغوش، 2022)

4- دراسة العايب كلثوم(2022) بالجزائر بعنوان تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله، وقد هدفت الدراسة إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2، وعلى إثر ذلك قمنا باختبار فرضياتنا على عينة قوامها (138) طالبا وطالبة، وقد جاءت النتائج كما يلي :
-مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج - .توجد فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وقد جاء هذا الفرق لصالح اليقظة العقلية المتوسطة، ولا توجد فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج. (العايب، 2022)
5- دراسة سعد ابراهيم(2022) بالجزائر بعنوان مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة مكونة من 84 طالب وطالبة ممن يدرسون في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة؛ حيث تم الاستعانة بمقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لبراون وريان (2003) Brownn & Ryan. وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة، وإلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية؛ وقد أظهر أيضا عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي. (سعد، 2022)
ثانيا: دراسات متعلقة بمتغير قلق المستقبل المهني:

1- دراسة رحمين امينة بالجزائر(2015) بعنوان قلق المستقبل المهني عند طلاب الجامعة، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة وعن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى الاقتصادي، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدمين الاستبيان كأداة لجمع البيانات تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من(600) طالبا وطالبة، وقد نتج عن

الدراسة وجود مستوى مرتفع في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في مستوى القلق تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الاقتصادي. (رحمين، 2015)

2- دراسة محمد الشيخ حمود وءآخرون(2021) بسلطنة عمان بعنوان مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية في سلطنة عمان، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية في سلطنة عمان، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية قوامها(726) طالبا وطالبة، كما تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني (الشريفيين وبني مصطفى وطشطوش، 2014)، ومقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (1996)، وقد أشارت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة جاء منخفضا، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين قلق المستقبل المهني والتشاؤم، وأخرى عكسية مع سمة التفاؤل. (حمود، أبو هلال، و الفارسية، 2021)

3- دراسة مداحي زكرياء وطيبى محمد بالجزائر(2022) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج(دراسة عيادية على أربع حالات بتيارت)، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة وعن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير(الجنس، الطور الجامعي)، حيث استخدمت الباحثات المنهج العيادي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدمين المقابلة العيادية والملاحظة والاستبيان كأدوات لجمع البيانات تم توزيعها على عينة قصدية مكونة من(100) طالبا وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، كما لم نجد فروق في مستوى القلق تعزى لمتغير(الجنس، الطور الجامعي). (مداحي و طيبى، 2022)

4- دراسة بوعبد الله لينة وءآخرون بالجزائر(2023) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا المقبلين على التخرج، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة وعن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير المستوى الدراسي(ليسانس، ماستر)، حيث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدمين الاستبيان كأداة لجمع البيانات تم توزيعها على

عينة عشوائية طبقية مكونة من (31) طالبا وطالبة، وقد انتهت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، كما لم نجد فروق في مستوى القلق تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر). (بوعبدالله، بيطاط، ضيف، و طاش طاش، 2023)

5- دراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير بالجزائر (2024) بعنوان قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية (دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس علوم التربية جامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة)، وقد هدفت الدراسة للتعرف عن مستوى قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطلبة وعن العلاقة بين قلق المستقبل المهني بالصحة النفسية لديهم وعن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير التخصص الجامعي، حيث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدمين الاستبيان كأداة لجمع البيانات تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من (100) طالبا وطالبة، وقد أسفرت الدراسة عن وجود مستوى مرتفع في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة ووجود مستوى منخفض في الصحة النفسية لديهم، وعن وجود فروق في مستوى القلق تبع لمتغير التخصص في حين لم نجد فروق في الصحة النفسية تبعا لنفس المتغير. (طبشي و بوعزة، 2024)

6- دراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة بالجزائر (2024) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران (02)، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة وعن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)، حيث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، مستخدمين الاستبيان كأداة لجمع البيانات تم توزيعها على عينة عشوائية طبقية مكونة من (82) طالبا وطالبة، وقد خلصت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، كما لم نجد فروق في مستوى القلق تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس، ماستر). (مازوزي، 2024)

6-2 التعليق على الدراسات السابقة:

فبالنسبة للدراسات المتعلقة بمتغير اليقظة الذهنية فقد تباينت من حيث سنوات صدورهما كما تباينت أيضا من حيث أهدافها فمنها ما هدف إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية

كدراسة سعد ابراهيم(2022)، ودراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر(2021)، ودراسة سعد محمد عبد الله الحارثي(2019)، ومنها ما هدف إلى التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية تبعا للمتغيرات الديمغرافية كالجنس و المستوى الدراسي، ومن ذلك نجد دراسة سعد ابراهيم(2022)، و دراسة العايب كلثوم(2022)، و دراسة نورة دغنوش(2022)، و دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر(2021)، و دراسة سعد محمد عبد الله الحارثي(2019)

أما من حيث المنهج فجل الدراسات اختارت المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لمعالجة فرضياته.

أما من حيث أدوات جمع البيانات فمعظم الدراسات استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وأما من حيث العينات المختارة فقد اختار جلها طلبة الجامعة باعتبارها الفئة الأنسب لدراسة الموضوع .

أما من حيث طريقة اختيارها فقد اختار جل باحثوها العينات العشوائية ماعدا دراسة نورة دغنوش(2022) التي اعتمدت العينة العرضية من طلبة، أما من حيث النتائج فقد جاءت مختلفة حسب طبيعة كل موضوع والبيئة التي درس بها، ومن ذلك فقد جاء مستوى اليقظة مرتفعاً في دراسة

هذا وقد جاء متوسطاً في كل من دراسة سعد ابراهيم(2022)، ودراسة العايب كلثوم(2022)، و دراسة سعد محمد عبد الله الحارثي(2019)، في حين فقد جاء منخفضاً في دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر(2021)

أما من حيث الفروق فقد تباينت النتائج ايضاً كدراسة سعد ابراهيم(2022) التي خلصت إلى عدم وجود فروق بالنسبة لمتغير الجنس، و المستوى الأكاديمي.

في حين اسفرت دراسة نورة دغنوش(2022) عن وجود فروق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى للمستوى الجامعي.

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بمتغير قلق المستقبل المهني فقد تباينت من حيث مواضيعها فمنها ما بحث في مستويات قلق المستقبل المهني ومنها ما زادت عن ذلك واهتمت بموضوع العلاقة مع متغيرات أخرى، هذا وقد تباينت أيضاً من حيث أهدافها فمنها ما هدف إلى عن مستوى قلق المستقبل المهني كدراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة(2024)، ودراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير(2024)، ودراسة بوعبد الله لينة وءاخرين(2023)،

ودراسة مداحي زكرياء وطبيي محمد(2022)، ودراسة محمد الشيخ حمود وءاخرن(2021)، ودراسة رحمين امينة(2015).

ومنها ماهدف إلى الكشف عن العلاقة مع متغيرات أخرى كدراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير(2024) التي هدفت الى الكشف عن علاقة قلق المستقبل المهني بالصحة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس علوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة)، ودراسة محمد الشيخ حمود وءاخرن(2021) التي هدفت الى الكشف عن علاقة قلق المستقبل المهني بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية في سلطنة عمان.

أما من حيث المنهج فجل الدراسات اختارت المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لمعالجة فرضياته.

أما من حيث أدوات جمع البيانات فمعظم الدراسات استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات كدراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة(2024)، ودراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير(2024)، ودراسة بوعبد الله لينة وءاخرن(2023)، ودراسة محمد الشيخ حمود وءاخرن(2021)، ودراسة رحمين امينة(2015) ماعدا في دراسة مداحي زكرياء وطبيي محمد(2022) الذي زاد عن استخدام الاستبانة باستخدام المقابلة العيادية والملاحظة، وأما من حيث العينات المختارة فقد اختارها كلها طلبة الجامعات على اختلاف مستوياتهم وأماكن تواجدهم جغرافيا حيث أن معظمهم اختيروا بطريقة عشوائية ماعدا في دراسة مداحي زكرياء وطبيي محمد(2022) التي اعتمدت عينة قصدية من طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج بجامعة تيارت(الجزائر).

أما من حيث النتائج فقد جاءت تباين مستويات قلق المستقبل المهني قمناها ما جاء ايجابيا كدراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير(2024)، ومنها ما جاء مستوى قلق المستقبل المهني فيها متوسطا كدراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة(2024)، ودراسة بوعبد الله لينة وءاخرن(2023)، ودراسة مداحي زكرياء وطبيي محمد(2022)، ودراسة رحمين امينة(2015).

في حين جاء المستوى منخفضا في دراسة محمد الشيخ حمود وءاخرن(2021).أما فيما يتعلق بالدراسات التي بحثت عن العلاقة بين متغيري اليقظة الذهنية وقلق المستقبل

المهني، فقد أظهرت دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني، في حين خلصت دراسة سعد محمد الحارثي (2019) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما.

خلاصة الدراسات السابقة:

لقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة، وفي وضع الفروض، وإعداد الجزء النظري، وتحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، وأدوات جمع البيانات، والأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة، كما ساعدت الباحثة في معالجة البيانات وتفسير النتائج، وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة، وكذا التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها واعتمادها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة.

ومن جهة أخرى، فقد خلُصنا إلى بعض النقاط التي يتوجب علينا أخذها بعين الاعتبار:

- * العمل على ملائمة أدوات البحث لعينة الدراسة وذلك لضمان مصداقية أكبر لنتائج البحث عن طريق القيام بالدراسة الإستطلاعية، والإختيار المناسب للعينة الإستطلاعية من أجل تقنين أدوات القياس المستخدمة.
- * كما يجب الإختيار الدقيق لعينة البحث الأساسية وضمان توفرها على قدر مقبول من التجانس.

* العمل بالبرامج الإحصائية الحديثة والأكثر تطوراً عن السابقة باستخدام برامج أكثر تقدماً وحادثة كبرامج (SPSS)، وهو الأمر الذي يساعد الباحث على وضع تصور أو نموذج بحثي مقترح يتماشى مع البناء العام لمتغيرات الدراسة والفرضيات التي سيتم معالجتها لاحقاً، وهو ما يقلل نسبة الأخطاء في القياس وإضفاء جانب الموضوعية في النتائج المحصل وبالتالي إمكانية تعميمها.

الفصل الثاني: اليقظة الذهنية

تمهيد

- 1- مفهوم اليقظة الذهنية.
 - 2- فوائد اليقظة الذهنية.
 - 3- مقومات اليقظة الذهنية.
 - 4- النماذج المفسرة لليقظة الذهنية.
 - 5- نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

لقد أقرت البحوث والدراسات الحديثة على أهمية الجانب الانفعالي و المعرفي في حياة الفرد، حيث ظهر في الآونة الأخيرة مصطلح اليقظة العقلية إذ لاحظ الباحثون من خلال الأبحاث التي أجريت على عينات كبيرة أن نجاح الإنسان في مواجهة المواقف المتنوعة التي يتعرض لها في حياته اليومية لا يتوقف فقط على قدرته في المواجهة ورد الفعل المناسب بل تحتاج إلى انتباهه بشكل واعي لما يدور من حوله من أحداث على اختلاف طبيعتها سارة أو غير سارة تجعله يزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله و الاستجابة بشكل سليم وهذا ما يسميه العلماء باليقظة العقلية، فما هو مفهوم اليقظة و ما هي فوائدها و ما هي أبعادها و هذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

1- مفهوم اليقظة الذهنية:

تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديدهم لمفهوم اليقظة العقلية ومن بين هذه التعريفات نذكر ما يلي:

لانجر (Langer, 1997) هي حالة من الوعي الاداركي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة ، تترك الفرد منفتحاً على الجديد وحاساً لكل من السياق والمنظور . (عباس، 2015، صفحة 25)

تعرف (Kristeller & Marlatt, 1999) اليقظة الذهنية بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية و الراهنة. (الهاشم، 2017، صفحة 26)

ونجد أن (Reed & Masten, 2002) تعرف اليقظة الذهنية أيضاً بأنها شكل أشكال من التفكير و التأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة حالات على الاضطراب والتوتر، لكونها قوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلاً عن زيادة من التركيز لديه. (الهاشم، 2017، صفحة 36)

في حين عرفها (Ran & Brwan 2003) بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي. (عبد الله، 2013، صفحة 36)

بينما عرفها (Neale 2006) نيل اليقظة الذهنية بأنها الاستمرار حاضراً ذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبين ، الأول منهما الوعي و الثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والدائم والرصد المستمر للخبرة بينما يزيد الانتباه من ، درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. (عبد الله، 2013، صفحة 45)

ويرى الباحث (Buis & Lau, Bish, Segal, 2006) بأن اليقظة الذهنية تمثل هدفا أساسيا للتأمل، إذ يمكن تنمية المقدرات على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة؛ بل هو في الأساس طريقة ذهنية وروح نحو التحرر من القيود على الرغم من أن الاسترخاء وتحسن الصحة هما من النتائج الايجابية للتأمل والانتباه بأسلوب الذي يكون معين لتحقيق هدف محدد ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة وما يحدث حاليا يحصل في اللحظة وينشأ الحالية الوعي خلال من الانتباه المتعمد بطريقة ويتكون منفتحة من بعدين هما حب الاستطلاع أو الفضول وعدم التمرکز. واليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل. (الهاشم، 2017، صفحة 60)

ويعرف (السندي، 2010) اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي limitation Cognitive ، فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة. (ابراهيم، قاسم، و علاوي، 2017، صفحة 16)

و يرى Hayes & Davis 2011 هي درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام إذ ينظر إلى اليقظة الذهنية ، على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير و التأمل. (الهاشم، 2017، صفحة 53)

واليقظة عند (Kettler, 2013) أنها ذلك الأسلوب أو طريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية ، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية فانه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف. (الهاشم، 2017، صفحة 63)

ومما سبق نلاحظ أنه تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم اليقظة وفي ضوء ما تقدم يمكن تعريف اليقظة بأنها المقدرة التي يمتلكها الأفراد على إيجاد توجهات جديدة، واستقبال معلومات جديدة والمقدرة على الانفتاح على وجهات النظر المختلفة والسيطرة على بيئة العمل والتأكيد على علمية النتيجة ، فاليقظة الذهنية هي المقدرة ، على النظر للأشياء بأساليب وطرق جديدة ومدرسة ناجمة عن الميل لعرض العالم المحيط بشكل دقيق وموضوعي وبما يؤدي إلى تلقي ردود الأفعال بشكل تلقائي.

2- فوائد اليقظة الذهنية:

أشار ميس (Mac 2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل الوعي بالذات، و كراهية الذات إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق. وأن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي :

أ – تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز فعند تركيز الانتباه يكتسب ، الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جوانب جميع الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

ب تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج- تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل ، الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة و استكشاف معناها.

هـ- تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية ، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز

الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.

وأوضح دوير (Deurr, 2008) انه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال أدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز ، كما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية، وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسيولوجية، فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن. (مجدي، 2018، صفحة 55)

ومن مزايا التدريب على اليقظة العقلية :

الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات – Self Observation Extinction

أكدت دراسة (كابات زين Zinn 1985Kabat) ان بالامكان التحقيق من حدة الألم عندما يوجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الألم، وان متابعة اتجاه الألم بدون نقد ، يمكن أن يخفف من حدة هذا الألم SensationsPain . وان الخوف الدائم من ان يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة ، قد يؤدي الى سلوك تجنبى لا تكتفي يؤثر في تقاؤل الفرد الاجتماعى، وانه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى.

1- التغيير المعرفى الايجابى Positive Cognitive Change

ممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد الى تغيير فى اساليب التفكير التي يمارسها فى ضبط انفعالاته، بحيث يدرك ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المازج السيء لا تمثل سوى افكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف ، وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى ارادة ذاته بصورة واعية

2 - تفعيل عمليات ادارة الذات -ManagementSelf:

تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية وانه يكون واع تماما بانفعالاته وعملياته المعرفية وما واره المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في ادارة انفعالاته (Emotional Coping Strategies).

3- التقبل - Acceptance

اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي ، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه ، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة (Excessive) Anxious vigilance تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات. (عرفة، 2016، صفحة 19)

ان لليقظة فوائد عديدة فمن الباحثين من استخدمها كأسلوب علاجي، او كتقنية او كاستراتيجية اختلفت المسميات لكن كلها بهدف التقليل من الاضطرابات النفسية والجسمية وتعديل الافكار والمشاعر السلبية من خلال زيادة الوعي لدى الفرد لاستبصاره بذاته وبيئته المحيطة به، بغية الوصول الى استجابة أفضل وتكيف جيد مع المواقف و بالتالي تحقيق توافق نفسي واجتماعي.

3- مقومات اليقظة الذهنية:

لا يمكن التحدث عن اليقظة بدون الاشارة الى مكوناتها او مقوماتها و من بين الباحثين نذكر: أشار كابت ازن (Kabat-in 1990) أن هناك مقومات او مجموعة من الخصائص لليقظة بالذهنية هي:

الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة. التعاطف ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

التفتح : ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء حوله من كما لو انه أرها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة . (عرفة، 2016، صفحة 22)

أما لانجر (Langer 1989) فقد ذكرت أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي:

أ- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة : إذ أن استحداث فئات جديدة و القيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيداً من الخيارات في أداء أعمال أفضل.

ب- تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

ج- تقبل الأفكار الجديدة: تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض إذ يستخدم، الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم

د- تأكيد العملية بدلاً من النتيجة وهنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

هـ - تقبل الشك: يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد. (الهاشم، 2017، صفحة 26)

أما براون وريان (Ryan & Brwan 2003) مقومات اليقظة الذهنية هي:

حضور الوعي والذي يعد احد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد بما في ذلك الافكار و العواطف والاحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد في اثناء اثارها او مرورها للفرد في اللحظة الانية ' و الوعي بالمنبهات من خلال الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وانشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع من خلال الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الاساسية للوعي مما يؤدي للتحكم في ردود الفعل الحسية السريعة و التي دائما ما تتاثر بالتجربة الشخصية و الذاتية.

- المرونة في الوعي و الإنتباه : المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة و التي تعرف بانها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الجمود على المألوف وهذا يعني القدرة على تقديم افكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد).

- الإستقرار او الاستمرارية في الوعي و الإنتباه : انها صفات للوعي و الإنتباه عند معظم الناس وتعد اليقظة القدرة الكامنة للكائن البشري فاستقرار الوعي و الإنتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والافكار و الإنفعالات السلبية. (Bever, 2003, p. 23)

نلاحظ مما سبق انه لا يمكن التحدث عن اليقظة بدون التطرق الى مكوناتها الأساسية او مقوماتها فلو لا وجود الوعي و الانتباه عن قصد لما يحدث في البيئة الخارجية ، بالضافة الى المرونة التي تعتبر ضرورية للمعالجة المعرفية للمثيرات المستقبلية بدون إصدار الحكم عليها سواء سلبية او ايجابية ومنه بدون هذه المقومات لا توجد يقظة لدى الأفراد.

4- النماذج المفسرة لليقظة الذهنية:

تعددت النماذج المفسرة بعض لأبعاد اليقظة العقلية بحسب النظرة لها، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وذهب البعض إلى أنها تعني الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة،

ومن هذه النماذج نذكر ما يأتي:

وضع كبات زين (Kabat-inn1990) نموذجا لليقظة الذهنية استنادا إلى ثلاث حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة الذهنية هي : القصد والانتباه والاتجاه وهذه الحقائق المتداخلة مع

بعضها بعضاً في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها وهي على النحو الآتي :

القصد هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات

الانتباه : ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية كذلك فان التنظيم الذاتي للأشياء، يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا وتنميتها

الاتجاه : ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. (Kabat-Zinn, 2009, p. 23)

حددت لانجر (Langer2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

1- التمييز اليقظ Alert Distinction تعني تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة.

2- الانفتاح على الجديد – Openness to Novelty : ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدا لهم.

3- التوجه نحو الحاضر – Orientations the Present : ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل.

4- الوعي بوجهات النظر المختلفة – Awareness of Multiple Perspectives: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب. (Langer E. J., 2000, p. 36)

وقد قام بير (Bear 2004) بتحديد أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:

1- الملاحظة-Observation : وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر والأحاسيس، والانفعالات.

2- الوصف-Description : ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

3- التصرف بوعي awareness Actwith : ويعني تركيز الانتباه في النشاط ال يقوم به الفرد.

4- عدم إصدار الأحكام - Non-judgment : ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

5- عدم التفاعل-Non-interactive : ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط. (عرفة، 2016، صفحة 10)

وأشار شبير و كارلسون وفريدمان واستن (Shairo, 2006Freedman, Carlson) إلى أن لليقظة الذهنية لها أربعة مكونات هي: تنظيم الذات وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف.

نموذج هاسكر (asker, 2010) فيرى أن لليقظة العقلية مكونين هما:

-التنظيم الذاتي للإنباه في الوقت الحاضر.

الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة. نموذج براون (2011 Brown) الذي افترض أن لليقظة العقلية مكونين:

الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف.

والثاني: فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات. (عرفة، 2016، صفحة 15)

نلاحظ رغم تعدد النماذج المفسرة لليقظة إلا أن أغلب النماذج تتفق على أهم بعدين لليقظة هما الوعي للحظة الحالية و الإنفتاح على البيئة المحيطة وتقبل كل ما هو جديد بدون إصدار أحكام.

5- نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية:

الين لانجر (Ellen Langer 1989) ، وهي أخصائية في علم النفس التربوي طورت، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت أعمالاً رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة ، متمكنة، بذلك من رؤية الأشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين وإعطائهم قيمة في التعبير. (عباس، 2015، صفحة 22)

ان لليقظة العقلية القدرة على التداخل مع الأفق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني الكامنة وراء أفكار الفرد وسلوكياته وفهمها (Lau, et al., 2006) وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الإدراك المتحرك ، هي من خلال معرفة احد الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم.

وتفترض نظرية لانجر (Langer) في اليقظة العقلية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع Mindful للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، وقد ظهرت نتائج (الانجر وبيك- 1979) انه بإمكان الأفراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات ، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلباً في كل جوانب الحياة سيما في الاداء المعرفي للفرد ، وينتقل هذا التأثير إلى الإدراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له. (Longer & Beck, 1979)

ان اليقظة تعني إيجاداً مستمر لفئات جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء وتعد احدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة . وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة ، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بإبداعية ، فإنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية مع إعادة ترتي. (ابراهيم، قاسم، و علاوي، 2017، صفحة 33)

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلال ممارسة التأمل .

نافعة جداً اذ استخدمت علاجاً لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، وهي كالإجهاد ، الهلع ، الاكتئاب والسلوك الانتحاري.

فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب. (ابراهيم، قاسم، و علاوي، 2017، صفحة 34)

ان كثيرا من الأفراد يعتقدون أن ممارسة اليقظة العقلية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في العمل ، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية ، لأن الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته. (Langer E. J., 1989, p. 55)

5-1 أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (لانجر)

اما بالنسبة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية، وفقا لنظرية (لانجر) فقد تحددت بأربعة أبعاد وهي :

1- التمييز اليقظ Alert to Distinction

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الأشياء . فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتولد أفكار جديدة ، اما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون ان يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار او الأمور الجديدة، بمعنى ان اليقظة العقلية حسب لانجر (1989) هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة. (Langer E. J., 1989, p. 65)

وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة ، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما ، فضلا على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر (طاهر، 2002، صفحة 66)

2 - الانفتاح على الجديد - Openness to Novelty:

ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها . فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن

تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد يقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول أيديهم (عباس، 2015، صفحة 23)

3- التوجه نحو الحاضر – present The to Oeientation :

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً ، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث. ان الأفراد اليقظين يكونون على داية بالفئات الجديدة وتطابقاتها ويكونون Langer, انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها. (السندي، 2010، صفحة 240)

4 - الوعي بوجهات النظر المتعددة Perspectives Awareness of :

:Multiple

ويشير الى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة . فعند وصول الفرد الى حالة الإدراك والوعي بالأفكار ، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة ، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية.

وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة. (عباس، 2015، صفحة 25)

خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم اليقظة حيث عرضنا جملة من آراء العلماء حول مفهومها فمن الباحثين من تناولها كمفهوم نفسي، ومنهم كمفهوم علاجي، وآخر كمفهوم تعليمي، ومنهم من رأى انها تقنية، او استراتيجية، كما تطرقنا إلى ذكر فوائد اليقظة بحيث يستخدمها الفرد لتحقيق استجابة افضل و تكيف احسن لمعالجة المثيرات المستقبلية من البيئة المحيطة، وكذا لا يمكن التحدث عن اليقظة دون ذكر مقوماتها او مكوناتها الأساسية التي لولها لا تحدث يقظة، ثم تطرقنا إلى بعض النماذج المفسرة لليقظة العقلية، و في الأخير تطرقنا إلى نظرية الين لانجر في اليقظة العقلية مع ذكر ابعادها.

الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1- تعريف قلق المستقبل المهني
 - 2- أسباب قلق المستقبل المهني
 - 3- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني
 - 4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني
 - 5- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني
 - 6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر القلق من الإنفعالات الإنسانية، وهو من الإضطرابات النفسية الأكثر إنتشاراً في عصرنا الحديث، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات إجتماعية سريعة أدى إلى تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته، وبالتالي زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل، الذي يعتبر أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نظراً للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت المستقبل مبهماً، وهذا ما جعل نظرتهم العامة للمستقبل سلبية في ظل إضطراب الحياة وضغوطها وتسارع الأحداث التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة، كل هذه العوامل تزيد من حدة القلق بأنواعه في هذا العصر خاصة عند طالب العلم الذي يمر بمراحل متتالية في مسيرته الدراسية التي تتخللها بعض أنواع القلق لاسيما قلق المستقبل المهني الذي يعد من أهم الإنفعالات النفسية التي تصيب الشباب وخاصة طلبة الجامعة.

وفي هذا الفصل من الدراسة الحالية سنتطرق إلى متغير قلق المستقبل المهني، لنحيط بأهم ما ورد حوله من زاد نظري بالوصف والتحليل حسب الترتيب التالي: القلق تعريفه وأنواعه ثم نتطرق إلى قلق المستقبل المهني والذي تدرجنا فيه فوضحنا تعريفاته وبعدها تطرقنا إلى الطبيعة المعرفية له وأسباب قلق المستقبل المهني، فأعراض قلق المستقبل المهني، وسمات قلق المستقبل المهني، والآثار السلبية لقلق المستقبل المهني والعوامل المسببة له فالنظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني، وأخيراً كيفية التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني.

1- تعريف قلق المستقبل المهني:

مع تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل، قد يولد لدى الطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه في أسرته وفي مجتمعه وهذا ما يسمى بقلق المستقبل المهني ويعد هذا الأخير نوع من أنواع قلق المستقبل الذي ينتشر بصورة واضحة في السنوات الأخيرة ذلك أن أهم ما يفكر فيه الطالب الجامعي هو مستقبله وترقب حدوثه من عدة جوانب أهمها المستقبل المهني بعد سنوات الدراسة.

فالمهنة بالإضافة إلى كونها مصدراً للرزق، فهي تعد أحد جوانب التفاعل بين الفرد والمجتمع، وهو في نفس الوقت وسيلة لإشباع الحاجات، ولقد وضع بعض الباحثين تعريفات لهذا النوع من القلق ومن أهم هذه التعريفات:

تعريف المحاميد والسفاسفة (2007) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه: "حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة". (المحاميد و السفاسفة، 2007، صفحة 04)

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

ويعرفه آخرون بأنه الخوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله مضافاً إلى قائمة العاطلين عن العمل.

وتحدث منصور طلعت (1990) عن قلق المستقبل المهني ورأى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل وأن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله ووجوده. (ماجد، 2010، صفحة 15)

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

ويعرف كذلك السيسي (د.س:6) قلق المستقبل المهني على: "أنه عبارة عن حالة من التوجس تعتري الطالب وتؤثر عليه فإن عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي إلى إنشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية أو اليومية بحيث تنخفض درجة الإستعداد والإبداع لديه".

ويذكر عبد التواب (2007) أن قلق المستقبل المهني يختص بالمهنة وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج. (ماجد، 2010، صفحة 25)

هذا وقد تكلمت الباحثة بن سالم (د.س) في بحثها عن تحليل دولر المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة عن القلق من المستقبل المهني ورأت أن الخوف الذي يعيش فيه جراء التفكير في مستقبله الذي يؤدي به إلى قتل روح المبادرة والإبداع الموجودين داخله، حيث أكدت أنه من المستحيل أن ننتظر من فرد لا يضمن الحصول على فرصة عمل مستقر أن يفكر ويخطط بهدوء ويحمل رؤية للمستقبل، وإنما يسيطر على تفكيره الخوف والترقب الذي يرتبط بالحصول أو عدم الحصول على عمل.

فلا يختلف إثنان أن العمل هو الأساس الذي يبحث عنه كل شاب، وهو أساس التقدم وله أثره القوي على الإلتزان النفسي، فهو يعني الشعور بالأمن والثقة بالنفس وعليه فإن أي إحساس بعدم إمكانية الحصول على العمل مستقبلاً قد يجعل الفرد في حالة قلق دائم ومستمر.

ونستخلص من خلال هذه التعريفات تعريفاً لقلق المستقبل المهني حيث يرى الباحث أنه حالة من عدم الإرتياح والتوتر والترقب تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما إذا كان سيحصل على عمل مستقبلاً بعد التخرج.

2- أسباب قلق المستقبل المهني:

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق وإن ظاهرة قلق المستقبل المهني أصبحت واضحة في مجتمع مليء بتغيرات، ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل المهني.

ولقلق المستقبل المهني عدة أسباب نذكر منها:

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

- نقص القدرة على التكهّن بالمستقبل المهني وعدم وجود معلومات كافية لدى الطالب الجامعي لبناء الأفكار عن المستقبل المهني، وكذلك تشوّه الأفكار الحالية وهذا ما أكدته دراسة بوست (Post، 1997) على عينة من طلبة الجامعات البريطانية على أثر التدريب المهني أثناء الدراسة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني، فقد وجد كلما زادت الفرص التدريبية المتاحة للباحثين عن العمل، وخاصة برامج ما قبل الخدمة، فإن ذلك يساهم في توفير مناخ مهني مناسب. (المحاميد و السفاسفة، 2007، صفحة 133)

كذلك من بين الأسباب التي قد تسبب قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي، كمية الدخل الذي بناءً عليه يستطيع تحقيق رغباته أمام متطلبات الحياة الكثيرة. (فرج، 2009، صفحة 93)

وهذا ما ينطبق مع الدراسة التي قام بها كوزيرك يوكز (KozierK youkz، 2003) بين كل من ألمانيا وفرنسا وفنلندا والنرويج وكندا وبريطانيا، حول العلاقة بين مستوى قلق

المستقبل المهني والدخل المادي المتأتي من تلك المهن، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين القلق من المهنة والدخل الذي يحصل عليه العاملون فيها، أي أنه كلما زاد الدخل إنخفض القلق، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة الذين تم أخذهم من بريطانيا وفرنسا كان مستوى القلق لديهم أقل بكثير من باقي العينة. (المصري، 2011، صفحة 39)

يكون القلق بسبب المنزلة الاجتماعية التي ستحددها الوظيفة.

وهذا يرجع إلى أن الوظائف التي تحظى بمكانة إجتماعية كبيرة كمهنة الطبيب والمهندس تؤدي بالطالب الجامعي إلى التفكير في إمتهان إحدى هذه المهن، وعليه أن يعيش صراع بين تخصصه المدرس والمهنة التي تلاءم هذا التخصص. (فرج، 2009، صفحة 93)

وبناءً على ما سبق فإن أهم أسباب قلق المستقبل المهني هي أفكار لا عقلانية، وعدم إستعداد الطالب الجامعي لها وعدم قدرته على التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية المهنية فهو إما أن يتقبلها أو يحاول تجاوزها أو يستسلم لها ويتعامل معها على أساس أنه لا يمكن التغلب عليها، فيصبح طالباً قلقاً فتظهر عليه بعض السمات.

3- أعراض ومظاهر قلق المستقبل المهني :

أكد " عبد الغفار " على أهمية المستقبل المهني في حدوث القلق، ويرى أنه حيثما يتوقع الفرد شيئاً ما سيئاً في هذا الخصوص ينشأ القلق. (المحاميد و السفاسفة، 2007، صفحة 180)

والقلق بشكل عام هو عبارة عن إحساس خاص يتكون لدى الفرد في موقف ما من المواقف تجعله غير طبيعي، أو غير عادي أو غير سوي خلال مواجهته هذا الموقف. (أحمد جمعة، 2012) حيث تظهر عليه أعراض ومظاهر جسمية وأخرى نفسية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر ومن بين هذه الأعراض نذكر ما يلي:

3-1 الأعراض الجسمية:

وتتمثل في الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد واللازمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر. (زهران، 2005، صفحة 486)

بالإضافة إلى برودة الأطراف، تصبب العرق ورعشة الأصابع، مشاكل النوم، سرعة ضربات القلب، فقدان الشهية، اضطرابات في التنفس. (المصري، 2011، صفحة 69)

هذا ويضيف "النجاحي" بعض الأعراض الأخرى لقلق المستقبل والذي يرى أنها متعددة مثل: شحوب الوجه وارتفاع ضغط الدم، الشعور بالاختناق، جفاف الحلق، صعوبة البلع الإحساس كان سدة تقف في الحلق، عسر الهضم الأم المعدة وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ وصعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه. (التجاني، 2014، صفحة 25)

3-2 الأعراض النفسية:

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

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

أ- المظاهر المعرفية:

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

ب- المظاهر السلوكية:

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

ج- المظاهر الجسدية:

وتظهر كردود أفعال الفرد الفسيولوجية مثل: ضيق التنفس وجفاف الحلق وبرودة الأطراف، وارتفاع ضغط الدم والإغماء والتوتر العضلي وعسر الهضم أحياناً وعدم القدرة على الكلام في المواقف.

من خلال ما سبق ذكره من مظاهر وأعراض لقلق المستقبل المهني يتضح أنه قد تظهر بأشكال مختلفة منفردة أو مجتمعة في العناصر التي تم عرضها وأن استمرارية بعض هذه الأعراض لدى الفرد تجعلها تتغلب على شخصيته وسلوكه مما يجعلها ميزة تميزه عن غيره وسمة يتصف بها في الأخير. (المحاميد و السفاسفة، 2007، صفحة 180)

4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني:

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

حيث يذهب "المشيخي" إلى أن من الآثار السلبية لقلق المستقبل تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع، وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس. (احميدان م.، 2009، صفحة 24)

وهذا ما نجده يتفق مع ما أشار إليه "الدسوقي" في أن هناك نتائج لبعض الدراسات والتي أوضحت أن الفرد الذي يعاني من القلق المرتفع بعدم القدرة على تأكيد الذات فقد توصلت العديد من الدراسات كذلك إلى وجود علاقة إرتباطيه بين القلق المرتفع وعدم قدرة الفرد على تأكيد ذاته والتعبير عنها. (الدسوقي م.، 1998، صفحة 41)

ويضيف "المومني" و"نعيم" أن قلق المستقبل المهني يؤثر في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي مما يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه وطموحاته والتوقع داخل إطار روتين معين، والإفتقار إلى المرونة والفاعلية الذاتية بالإضافة إلى إستخدام أساليب الإجبار في التعامل مع الناس والإعتماد على الآخرين في تلبية حاجاته وتأمين المستقبل كما أنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح للمواقف الحياتية وتكون لديه ردود أفعال سلبية قد تعيقه عن تحقيق المستقبل. (المومني و مازن، 2013، صفحة 72)

ومن الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني كذلك عدم ثقة الفرد في قدراته وإرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية، وقد يلجأ إلى المعتقدات الخرافية في خفض التوتر (جبر أ.، 2012، صفحة 48)

كما أظهرت دراسة "سلمان أحمد" وجود علاقة إرتباطيه سالبة وعكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي. (سلمان، 2013، صفحة 44)

فالقلق الشديد يؤدي إلى فقدان الحيوية وفقدان الأداء المنتج أو الانسحاب من المواقف كليا. (حسان، د.س) عن طريق تفضيل الكثيرين السفر إلى الخارج كما أشارت إليه "مؤيد محمد" في دراستها. (مؤيد، 2010، صفحة 55)

كما أوضحت العديد من البحوث والدراسات وجود آثار سلبية أخرى ترتبط بالقلق فقد أكد "أوزنستن وآخرون" إرتباط القلق بإدمان المخدرات فقد توصل إرتباط القلق بإدمان المخدرات فقد توصل "كوهن" إلى أن بعض الأفراد يلجئون إلى شرب الكحول بهدف التخلص من الضغوط والقلق، كما توجد علاقة بين القلق والإعتماد على المخدرات، حيث توصل إلى أن بعض الأفراد يلجئون إلى شرب الكحول بهدف التخلص من الضغوط والقلق، كما توجد

علاقة بين القلق والإعتماد على المخدرات، حيث توصل "شاهين وآخرون" إلى أن الشباب في سن (15-30) سنة يلجئون إلى المخدرات للتخفيف عما يشعرون به من ضغوط وخاصة الاجتماعية منها، ويرى "مرسي" أن القلق عامل أساسي في ظهور الإضطرابات السيكوماتية إذ أن الإضطرابات النفسية بوجه عام يوجد بينها عامل مشترك وهو القلق. (الدسوقي م.، 1998، الصفحات 19-21)

وأوضح كل من "أبو خطيب" و"تجاني" و"كيال" و"مرسي" أن نتائج البحوث النفسية أكدت أن وجود زيادة كبيرة في درجة القلق قد تؤدي إلى انخفاض الأداء في المواقف التعليمية وخاصة مواقف حل المشكلات. (ابو مرق، 1988، صفحة 15)

فالآثار السلبية لقلق المستقبل المهني تتعدى كل ذلك إلى السرقة وكذلك القتل والإنتحار نتيجة المواد التي قد يتعاطاها الشخص القلق من أدوية أو مواد مخدرة ومشروبات كحولية التي تدفعه إلى درجة الإكتئاب بالإضافة إلى الأفكار اللاعقلانية التي قد تسيطر على بؤرة تفكير الفرد، زيادة على الضغوط الاجتماعية ومتطلبات الحياة من جهة أخرى.

5- العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني:

يعيش الطالب الجامعي في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات ظروف كثيرة، وضغوط متنوعة متعلق بالتخطيط نحو مستقبله المهني، هذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما يحمله من مفاجآت، فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني في المستقبل، وهذه الصورة واضحة جداً في عصرنا، وهذا ما يرجع إلى عدة عوامل يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

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

كما أن هذا قد يرجع إل نقص الإعلام والتوجيه حول التخصصات الجامعية التي تتناسب مع ميول وقدرات وإستعدادات الطلبة وما يقابلها من مهن في عالم الشغل.

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات وإحتياجات سوق العمل الفعلية.

- كثرة خريجي الجامعة البطالين كما تشير آل أطميش (2005) إلى أن من العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني بين طلاب الجامعات كثرة البطالة هذا ما يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم، مما يزيد من قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني. (بكار، 2013، صفحة 89)

كما يذكر ابن الطاهر (2010) في هذا الإطار أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لضغوط ترتبط بالتخطيط للمستقبل المهني في مرحلة يقتربون فيها من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة إلا أنها في ذات الوقت يجدون أنفسهم في واقع ثقل في فرص تحقيق هذه الطموحات، فيتسبب لهم بالخوف عن حياتهم المستقبلية التي يرون أنه معتمد على مهنتهم المستقبلية. (جبر أ.، 2012، صفحة 45)

- ينشأ قلق المستقبل المهني لدى الطالب من أفكار خاطئة لاعقلانية تجعله يؤول الواقع من حوله ومختلف المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية. (جبر أ.، 2012، صفحة 46)

- مواقف الحياة الضاغطة، فزيادة الأعباء والضغط التي يتعرض لها الطالب الجامعي ستجعله يغير من نظرتة للحياة، وهذه النظرة ستتم بالطابع التشاؤمي الذي سيزيد من خوفه وتوجسه حول مستقبلة في مختلف جوانب الحياة. (فرج، 2009، صفحة 66)

كما يشير العطاوي (2010) أن تغيرات الحياة السريعة تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية كالقلق والشعور بعدم الإطمئنان وعدم الإستقرار الذي يكون عاملاً من عوامل دفع الأفراد للوقوع في ساحة الإضطراب النفسي، فالتناقض الذي يحصل لدى الطالب الجامعي بين ما يتمناه وبين ما يحمله له الواقع المتأزم يضعه في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الإضطرابات الإنفعالية والشخصية المتعلقة بالقلق مما يحملها المستقبل المجهول في شتى المجالات. (التجاني، 2014، صفحة 25)

ويتضح مما سبق أن العامل الأبرز والأهم لقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة هو ضغوط الحياة التي أدت إلى تغيير في أساليب حياتهم، وإنعكست هذه التغيرات على قيمهم وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، كما ظهرت لديهم ضغوط نفسية كانت نتيجتها أفكار سلبية لاعقلانية حول المهن وعالم الشغل ومسيرتهم المهنية في المستقبل، وهذا قد يكون له تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي في الحاضر والمستقبل.

6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

يعد القلق من الإضطرابات النفسية الكثيرة الشيع والتي تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للأفراد لذلك فإن قلق المستقبل المهني بإعتباره أحد الأبعاد الأساسية للقلق، فلقد إهتم الكثير من الباحثين من علماء النفس بدراستهم للقلق، لذلك فإنه لا يوجد نظرية فسرت قلق المستقبل أو قلق المستقبل المهني بشكل خاص - حسب علم الباحث - وإنما من خلال تفسير القلق، ويمكن الإشارة لمختلف التفسيرات بشكل موجز فيما يلي:

6-1- النظرية التحليلية:

يعد فرويد من أوائل الذين تناولوا القلق، وعده نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث: الهو، الأنا، والأنا الأعلى، ويرى فرويد أن القلق هو شعور غامض غير سار يتعلق بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، وعلى أن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة الخطر وأشار إلى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه، وعده نتاج رد فعل تجاه صدمة الميلاد، وبأن الحالة تتكرر بصورة أخرى عند غياب الأم نتيجة الخوف عن عدم إشباع الحاجات. (سارة، 2013، صفحة 23)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق:

الأول: القلق الواقعي: وهو الذي ينتج من أخطار واقعية موجودة في العالم الخارجي للفرد.

الثاني: القلق الأخلاقي: وهو عبارة عن خوف من الضمير وينتج من الصراع مع الأنا الأعلى.

الثالث: القلق العصابي: وهو عبارة خوف من خروج رغبات الهو عن الانضباط ويشمل الخوف من العقاب الذي ينتج عن ذلك. (القريشي، 2012، صفحة 33)

ويعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق (مهما كان نوعه) لا سيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد للخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعاً من الإستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها فالشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك نوع الخطر في المستقبل في المواقف المتشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضاً بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلاً، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى يستطيع الأنا أن يستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع. (الحمداني، 2010، صفحة 162)

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

أما إريكسون فيشعر أن تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة وغاية في القلق يجب أن يجرب الفرد فيها أو يحاول أن يجرب أدوار وأفكار مختلفة ليحدد أيهما أفضل وعليه يجد إريكسون أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والانتشار الذي يمر بها المراهق، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعاً تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله. (الحمداني، 2010، صفحة 163)

ومن خلال ما تقدم من تفسيرات من وجهة نظر الإتجاه التحليلي نلاحظ أن التوقع والخبرات الماضية هو أساس هذا الإتجاه في تفسير قلق المستقبل، حيث يرجعه فرويد إلى خبرات الطفولة التي تجعل الفرد يتوقع الخطر عن طريق مواقف متشابهة مر بها، وهذا ما يسبب له قلق نحو المستقبل من خلال التوقع.

غير أن إدلر يرى أن الأهداف التي يرسمها ويضعها الفرد لنفسه منذ الطفولة هي سبب القلق وهذا بسبب التوقعات التي تلعب دوراً في دافعيته نحو المستقبل من أجل تحقيق تلك الأهداف والتي بدورها يتحدد من خلالها سلوك الفرد.

أما إريكسون فإنه يرى قلق المستقبل ينتج عن عدم القدرة على تحديد الفرد لهويته ونقص خبراته على حل ما سيواجهه في المستقبل.

2-6 النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر النظرية السلوكية هو إستجابة إشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الإستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الإستعداد الشخصي للفرد، ويرى ولبى أن القلق إستجابة الفرد للإشتارات المزعجة وأنه إستجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة وإنها إكتسبت القدرة على إثارة الإستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فإستجابة القلق هي إستجابة إشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم. (المصري، 2011، صفحة 19)

حيث يرى كل من دورلارد وميلر أن الخوف والقلق دافعان متعلمان ثانويان وأن القلق ينشأ لدى الطفل نتيجة إكتسابه من الوالدين، ويذهبان إلى أن الوالدين بإمكانهما جلب أو إبعاد القلق عن أبنائهم. (القريشي، 2012، صفحة 53)

ويضيفان أيضاً بأن الشخص العصابي القلق هو شخص عاجز عن التخطيط لمستقبله بسبب مخاوفه وتعاسته وبسبب عدم قدرته على التعبير عما يريد أو عدم قدرته على عنونة أو تسمية مخاوفه. (أل عمر، 2007، صفحة 47)

ويتفق كل من بافلوف وواطسون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ولعل أهم ما أكد السلوكيون أن القلق هو إستجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. (عثمان، 2001، صفحة 25)

ويرى بافلوف أن القلق والأمراض النفسية عموماً ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمها وحديثها وما يحدث من تعارض

بين عوامل التعلم الشرطية من إستثارة أو كف وهي عبارة عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي.

ويتفق سكينر مع بافلوف في أن ظهور الأمراض العصابية تنشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، حيث تسبب هذه الأخطاء ضعفاً في نمو وتطور الإستجابة السليمة، وبسبب سيطرة التعزيزات غير الملائمة، وأن القلق ينشأ بسبب الإضطراب في عمليتي الإستثارة والكف للنظام العصبي المركزي. (سلمان، 2013، صفحة 22)

ويتضح من خلال التفسير الذي قام به السلوكيون أن القلق إستجابة متعلمة يكتسبها الفرد نتيجة مثيرات شبيهة بمثيرات أخرى حدثت في الماضي، فمن الملاحظ أن أصحاب النظرية السلوكية وأصحاب الإتجاه التحليلي أرجعوا وجود أو ظهور القلق إلى الخبرات السابقة، وبالتالي فهو يرتبط بالماضي وما إكتسبه وتعلمه الفرد في طفولته من خبرات مختلفة، ومادام القلق متعلماً، فيمكن تعلم السلوك الإيجابي المقابل له أيضاً عن طريق التعلم.

6-3- النظرية الوجودية والإنسانية:

ينفرد علم النفس الوجودي برؤية خاصة لظاهرة القلق تتميز بالشمول والكلية في آن واحد، حيث يهتم الوجوديين بالتأكيد على أن القلق في الأساس ظاهرة صحية. (شند والأنور، د.س:53). وأن القلق خبرة وجودية كامنة وملزمة لوجود الإنسان وأنه طاقة خلاقة تدفع وتحفز الفرد إلى الحركة والنشاط والعمل المبدع وأن الإنسان يعرف القلق إذا فشل في معرفة مغزى وجوده والهدف من حياته. (الدسوقي م.، 1998، صفحة 98)

ويرى رولوماي القلق كحالة توجس يستشيرها التهديد، وقد يكون التهديد نحو الحياة نفسها (الموت) أو للحياة النفسية (فقدان الحرية) أو بعض القيم التي يطابقها الفرد مع وجوده كذات (وطنية، حب، مكانة، معتقد...).

بينما يرى جيمس بارك أن أسباب القلق إختفاء مشاعر الأمن العادية أو الشعور بتهديد غير واضح المعالم فالقل الوجودي قرين للحرية والإختيار بين البدائل (سلمان، 2013، صفحة 55)

ويضيف الحمداني أن كيركيجارد يربط قلق المستقبل بالقرارات التي يتخذها الفرد إذ أن إختيار قرار معين سيكون له تأثير على حياة الفرد كما أنه لا يعرف نتيجة إتخاذ قرار صعب في الحياة يكون قد درس جميع الجوانب المحيطة بإتخاذ ذلك القرار. (الحمداني، 2010، صفحة 168)

أما الإنسانون ينظرون إلى قلق من زاوية تختلف جوهرياً عن النظريات الأخرى إذ أنها على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وهو ينظرون إلى الإنسان ككل متكامل وتشكل الحاجة وعملية إشباعها جوهر النظرية الإنسانية، حيث يرى ماسلوا أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها وضرورتها بالنسبة إلى الفرد، وأن نوع البيئة التي يتعرض لها الإنسان وتؤثر تأثيراً كبيراً على عملية نمو الشخصية لأن موضوع أو موضوع أو أهداف إشباع الحاجات يكون في البيئة. (سلمان، 2013، صفحة 102)

كما أن الفرد يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه كالفشل في تحقيق حياة كاملة وإختبار الأسلوب الملائم للحياة وخوفه من إحتمال حدوث الفشل في أن يحي الحياة التي يطمح إليها، كل هذا يعتبر من مثيرات القلق إلى جانب فقدان الفرد لبعض طاقاته نتيجة لإعتلال في الصحة، أو إصابته بمرض لا يمكن الشفاء منه، أو بسبب تقدمه في العمر حيث يعني ذلك إنخفاضاً في عدد الفرص المتاحة أمامه، وإنخفاض نسبة نجاحه في المستقبل. (القرشي، 2012، صفحة 38)

ويرى روجرز أن قلق المستقبل يبرز حينما يكون الفرد غير قادر على إعطاء إستجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الإجتماعية من خلال علاقاته مع الآخرين، تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لا سيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، وتتصور الذات بأنها المسؤولة على تلك الصراعات وهذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكنيزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات

الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم. (الحمداني، 2010، صفحة 165)

وركزت النظرية الإنسانية دراستها على المواضيع التي ترتبط بخصوصية الإنسان بين الكائنات الحية مثل الإدارة، الحرية، المسؤولية، الابتكار والقيم وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان، وعلى الإنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأن ذلك هو الهدف النهائي الذي يجب أن يوجه الإنسان في الحياة، ولذلك فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه، ولذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان عن مغزى لحياته أو هدف لوجوده. (القرشي، 2012، صفحة 38)

ويضيف فريدريك ثورن أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماماً أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساسي للقلق من المستقبل عند الإنسان.

ويجد ثورن أن كل منا يحي ومعه بيان تراكمي بعدد مرات فشله، وعدد مرات نجاحه في الحياة، فإذا ما إنخفضت نسبة نجاح الفرد (50%) إزداد قلقه ويظل هذا القلق بإزدياد هذه النسبة ويعد فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفي إختيار أسلوب حياته وخوفه من احتمال حدوث الفشل في المستقبل عوامل أساسية مثيرة لقلقه. (الحمداني، 2010، صفحة 166)

وما يمكن أن نستخلصه أن النظرية الوجودية ترى أن القل جزء من وجود الإنسان وأنه ينتج عن توجس الفرد لتدبير وجوده، كما يرون أن قلق المستقبل مربوط بالقرارات التي يتخذها الفرد والتي تؤثر على حياته، كما أن الفرد لا يعرف نتيجة قراره وذلك بسبب المستقبل المجهول والغامض.

فالتوجه الإنساني يعتبر إمتداد للفكر الوجودي حيث أنه يفسر حدوث القلق نتيجة عدم إشباع الفرد لحاجاته وأن إكمال شخصية الإنسان والحفاظ على وجودها يعتمد كثيراً على مدى توفير وإشباع حاجاته وأن إكمال شخصية الإنسان والحفاظ على وجودها يعتمد

كثيراً على مدى توفير وإشباع حاجاته وأن نوع البيئة التي يعيشها الفرد تؤثر على عملية نمو شخصيته وعلى علاقته مع الآخرين في المستقبل وهذا ما يدفع بالفرد إلى الشعور بالقلق على مستقبله.

6-4- النظرية المعرفية:

تقوم النظرية على إفتراض يتمثل في أن الإضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان مرتبطة بشكل رئيسي لعدم قدرته على معالجة المعلومات لديه، كما تسيطر على المريض أفكار مصاحبة للإضطراب، وترى النظرية المعرفية أن الإنسان لديه القدرة على تكوين واقعه الخاص به. فالمعرفة من وجهة نظر النظرية المعرفية مصطلح يشير إلى العمليات العقلية كالإدراك والانتباه والتذكر وتجهيز المعلومات وهذه العمليات هي التي تساعد الإنسان على إكتساب المعلومات مما يترتب على ذلك إيجاد حلول المناسبة للمشكلات والتخطيط السليم للمستقبل. (الصفهان، 2005، صفحة 54)

حيث يرى Kelly أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسياً بالطرق التي يتوقع بها الأحداث، وعلى إعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل. (تونس، 2002، صفحة 30)

ويرى Eysen أن القلق أو ردة فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً أو للحالات المنفردة وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجئة وتحتاج إلى إستعداد، الأمر الذي يزيد من إنشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية. (القريشي، 2012، صفحة 36)

ويفسر زاليكسي قلق المستقبل المهني على أنه حالة من الإنشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، وقد قدم توضيحاً مهماً فيما يتعلق بالجانب المعرفي الخاص بمفهوم القلق المستقبلي على أن لقلق المستقبل مكونات معرفية على أنها المصدر الأساسي لقلق المستقبل حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، أي أن المعرفة أولاً ثم القلق، فيعتبر التمثيل المعرفي أساس القلق يترافق مع التمثيل بحلات عاطفية سلبية. (المشيخي، 2009، صفحة 36)

بينما قدم جين تونج تنظيراً معرفياً لمفهوم القلق اعتماداً على دراسات عديدة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين (1952-1993) وصاغ تصوره في هذا الصدد إنطلاقاً من أن هناك مهددات تستثير القلق من المستقبل وهي التهديد الكل حيث يرى أن القلق هو الإستجابة المتوقعة للمعلومات المهددة للإنسان سواء كان التهديد جسماً أو نفسياً. (المشيخي، 2009، صفحة 42)

وأشار أرون بيك (1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل. (مؤيد، 2010، صفحة 76)

كما يحدد بعضاً من أسباب التهديد (التهديد البيئي والتلوث والمنافسة في سوق العمل) مما قد يشكل تهديداً لكيان الفرد، إضافة إلى التهديد الإقتصادي فالصعوبات الإقتصادية تتماثل في تأثيرها الجسمي (وأحياناً الإنفعالي) على الإنسان، حيث تمثل زيادة أعداد الراغبين في العمل (نتيجة زيادة السكان) نوعاً من التهديد بما تفرضه من منافسة ويعطى مثلاً لذلك البطالة، وتأثيرها والإنهيار الإقتصادي، وزيادة القلق نتيجة الشعور بتهديد الأرزاق كما يشير إلى خطورة ضعف الترابط وتأثيره على صحة النفسية للأفراد. (المشيخي، 2009، صفحة 46)

ومن خلال ما سبق ذكره يرجع أصحاب هذا الإتجاه قلق المستقبل إلى العمليات المعرفية حيث أن الإدراك المشوش في تفسير الاحداث المستقبلية المختلفة وعملية إكتساب ومعالجة المعلومات هي مثيرات لقلق المستقبل، ويضيف بعضهم إلى أن القلق ما هو إلى إستجابة محتمله للمعلومات المهددة للإنسان، والتي من خلالها يكون في حالة شعورية تنثير بدورها إنفعالات تقوده إلى أن توقع وخوف من المثيرات المختلفة وتجعله في حالة توهم وترقب وهنا يكمن قلق المستقبل.

خلاصة الفصل:

يتبين مما سبق أن ما تم تناوله في هذا الفصل أن قلق المستقبل لمهني يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، حيث يؤثر في سلوكه وشخصيته مما يؤدي إلى فشله في تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً، حيث أصبح هذا القلق يعاني منه معظم الأفراد في المجتمعات المعاصرة، وأن السبب المباشر للمعاناة من القلق الزائد من المستقبل المهني هي ظروف الحياة العصرية، والتغيرات المصاحبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط الحياة اليومية.

لذا فإنه يمكن القول بأن قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيشها في بيئته فتعقد الحياة اليومية وكثرة متطلباتها وإبتعادها على البساطة، والتغيرات المستمرة والطارئة في مختلف مجالات العيش التي مختلف مجالات العيش الاجتماعية والسياسية والإقتصادية جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها، وعليه فإن إحساس الطالب بالخوف من عدم الحصول على عمل مستقبلاً بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني والذي يرتبط بحسه إرتباطاً وثيقاً بمستقبله ككل.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- المنهج المتبع
 - 2- مجتمع الدراسة
 - 3- عينة الدراسة
 - 4- الدراسة الاستطلاعية
 - 5- مجالات الدراسة
 - 6- الأساليب المستخدمة في الدراسة
- خلاصة

تمهيد:

البحث العلمي سلسلة من المراحل والخطوات يتبعها الباحث بطريقة منظمة ومرتبطة فبعد الانتهاء من الجانب النظري لهذه الدراسة والمتمثل في تحديد الاشكالية وعرض كل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة نتعرض في هذا الفصل للخطوات والإجراءات اللازمة المتعلقة بإجراءاته التطبيقية على اعتبارها حلقة ذات أهمية في هذه الأطروحة، ثم عرض وتحليل المعلومات التي تم جمعها واستخلاص النتائج من خلال اختبار فرضيات الدراسة.

1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدّة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات، 1995، ص:45) ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج) فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة: " جميع مفردات أو الاشياء التي نريد معرفة حقائق عنها، وهو جميع الافراد الذين يضمهم مجتمع الدراسة، وفي ظل تحديد اسلوب جمع البيانات وذل بأسلوب الحصر الشامل الذي يعني جمع البيانات عن جميع المفردات التي يتكون منها مجتمع الدراسة" (حجاب، 2000، صفحة 29)

ويعرف مجتمع الدراسة كذلك بأنه: " الجماعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد ان يخلص بها الى نتائج قابلة للتعميم، وهو المجتمع الذي له خاصية واحدة على الاقل تميزه عن غيره من المجتمعات أو الجماعات " (ابراهيم، 2015، صفحة 164)

وفي دراستنا مجتمع الدراسة واسع وشامل حيث يتكون من مجموعة من طلبة مستوى
ثالثة ليسانس وثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية
الوادي، وتم اختيار عينة عشوائية ممثلة لهذا المجتمع مكونة من 150 طالب وطالبة، وذلك
نظرا لصعوبة الدراسة على جميع مفردات مجتمع البحث الذي تم اجراء الدراسة الميدانية فيه
بالإضافة إلى اختصار الجهد والوقت.

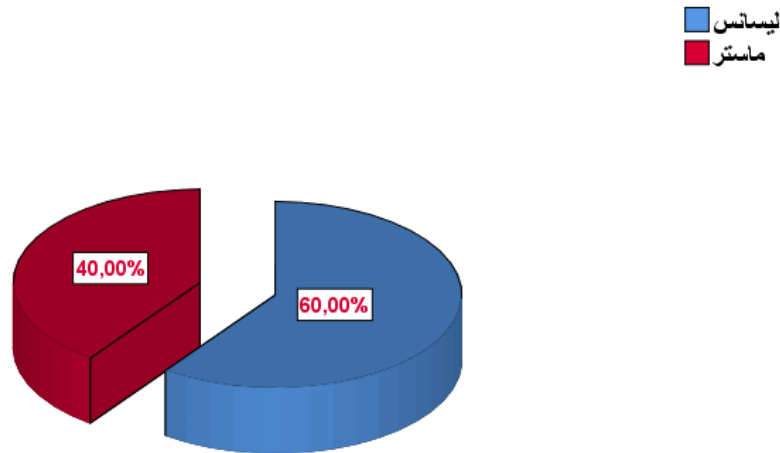
- المستوى الدراسي:

الجدول رقم (01) يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب المستوى الدراسي

النسبة المئوية %	العدد	المستوى الدراسي
60%	252	ثالثة ليسانس
40%	168	ثانية ماستر
100%	420	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

العدد الكلي حسب المستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

الشكل البياني رقم (01) يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب المستوى الدراسي

من خلال قراءتنا للجدول رقم (01) والشكل البياني رقم (01) نجد أن مجتمع دراستنا
غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي، حيث نجد عدد الطلبة الذين مستواهم

الدراسي ثالثة ليسانس يساوي 252 طالب بنسبة 60% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة الطلبة الذين مستواهم الدراسي ثانية ماستر يساوي 168 طالب بنسبة 40%، وهي النسبة الأدنى.

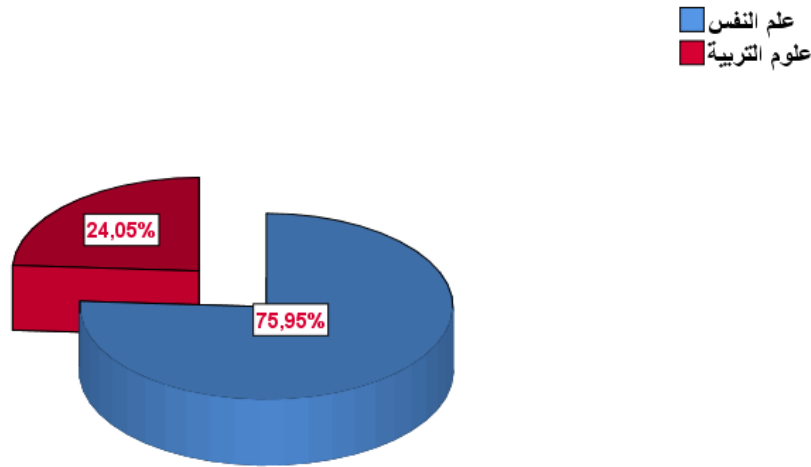
– الشعبة:

الجدول رقم (02) يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب الشعبة

النسبة المئوية %	العدد	الشعبة
76%	319	علم النفس
24%	101	علوم التربية
100%	420	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

العدد الكلي حسب الشعبة



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

الشكل البياني رقم (02) يبين توزيع ونسبة المجتمع حسب الشعبة

من خلال قراءتنا للجدول رقم (02) والشكل البياني رقم (02) نجد أن مجتمع دراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الشعبة، حيث نجد عدد الطلبة الذين شعبتهم علم النفس

يساوي 319 طالب بنسبة 76% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة الطلبة الذين شعبتهم علوم التربية يساوي 101 طالب بنسبة 24%، وهي النسبة الأدنى.

3- عينة الدراسة:

تعتبر العينة أهم محاور الأساسية في البحث العلمي، وهي عبارة عن جزء من كل قصد التحقق من فرضيات البحث، كما تعرف العينة على أنها " مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة" (ماجد، 2016، صفحة 29)

بالإضافة إلى أنها " تمثل العينة جزء من عناصر مجتمع الدراسة يحدد عناصره وفق أسس علمية ومنطقية لتكون عناصر العينة ممثلة تمثيلاً واقعياً لجميع عناصر المجتمع المدروس" (دشلي، 2016، صفحة 130)

لقد تم في بحثنا هذا اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الكلي، وقد تم توزيع 150 استمارة على 150 طالبة وطالبة من مستوى ثالثة لليسانس وثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

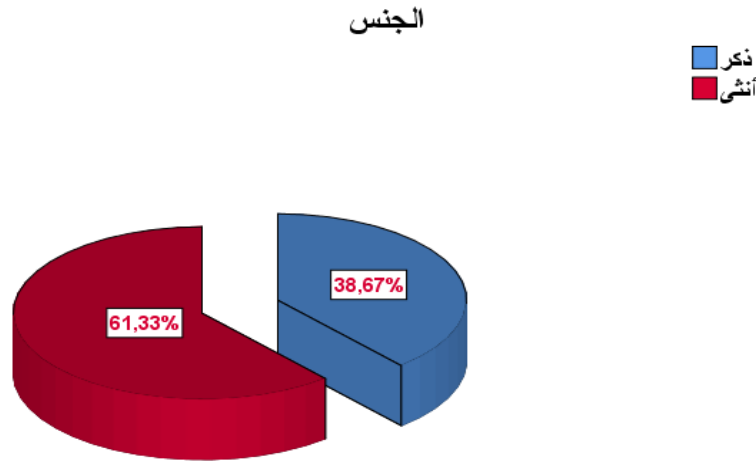
حيث يمكن تعريف العينة العشوائية البسيطة على أنها: " العينة التي تكون لكل مفردة من مفردات المجتمع الاحصائي الذي أخذت منه، نفس فرصة بأن تكون ممثلة في هذه العينة" (ضاهر، 2017، صفحة 6)

- الجنس:

الجدول رقم (03) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
38.7%	58	ذكر
6%1.3	92	أنثى
100%	150	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS



الشكل البياني رقم (03) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

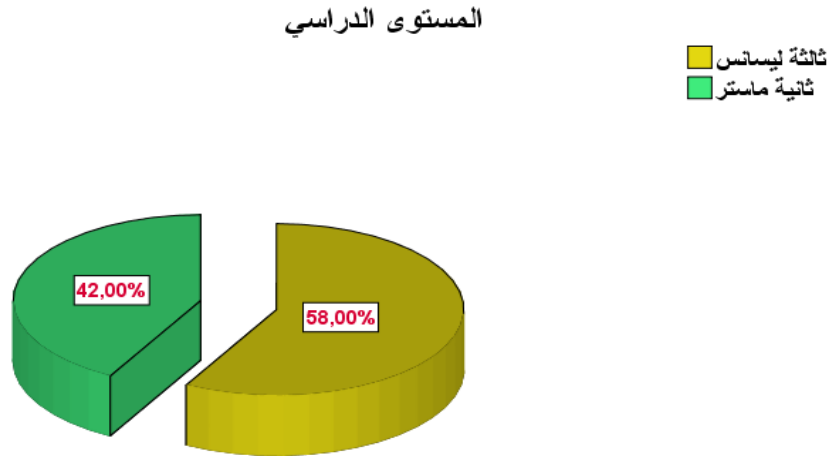
من خلال قراءتنا للجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (03) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الطلبة الإناث يساوي 92 طالبة بنسبة 61.3% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة الطلبة الذكور يساوي 158 طالب بنسبة 63.7%، وهي النسبة الأدنى.

- المستوى الدراسي:

الجدول رقم (04) يبين توزيع ونسبة العينة حسب المستوى الدراسي

النسبة المئوية %	العدد	المستوى الدراسي
58%	87	ثالثة ليسانس
42%	63	ثانية ماستر
100%	150	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS



الشكل البياني رقم (04) يبين توزيع ونسبة العينة حسب المستوى الدراسي

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

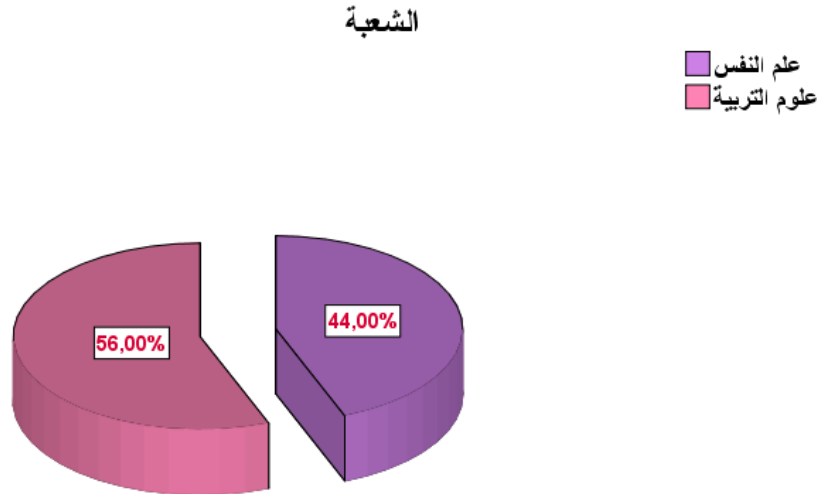
من خلال قراءتنا للجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (04) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي، حيث نجد عدد الطلبة الذين مستواهم الدراسي ثالثة ليسانس يساوي 87 طالب بنسبة 58% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة الطلبة الذين مستواهم الدراسي ثانية ماستر يساوي 63 طالب بنسبة 42%، وهي النسبة الأدنى.

– الشعبة:

الجدول رقم (05) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة

النسبة المئوية %	العدد	الشعبة
44%	66	علم النفس
56%	84	علوم التربية
100%	150	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS



الشكل البياني رقم (05) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (05) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الشعبة، حيث نجد عدد الطلبة الذين شعبتهم علوم التربية يساوي 84 طالب بنسبة 56% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة الطلبة الذين شعبتهم علم النفس يساوي 66 طالب بنسبة 44%، وهي النسبة الأدنى.

4- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابر وخفاجة، 2002، ص 122-123)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف التلاميذ.
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

4-2- حدود الدراسة الاستطلاعية:

4-2-1- الحدود المكانية: قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمة لخضر بولاية الوادي.

4-2-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 طالب وطالبة من مستوى ثالثة لليسانس وثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمة لخضر بولاية الوادي.

4-2-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في السنة الجامعي: 2025/2024، تحديداً في شهر فيفري من سنة 2025.

4-3- الخصائص السيكومترية:

4-3-1- مقياس اليقظة الذهنية: تم اعتماد مقياس يضم (39) بنداً حيث أعطي للمجيب خمسة بدائل حسب سلم ليكارت الخماسي كإجابات على البنود وهي (اطلاقاً وتمنح لها الدرجة (00)، نادراً وتمنح لها الدرجة (01)، أحياناً وتمنح لها الدرجة (03)، غالباً وتمنح لها الدرجة (04)، ودائماً وتمنح لها الدرجة (05)). وبعد عرض الاستبانة على محكمين من ذوي الاختصاص تم قبول كل الفقرات المشكلة للاستبانة بنسبة (100%)، وبالتالي تم اعتماد الاستبيان الذي تم توزيعه على العينة، وفيما يلي نتائج الصدق والثبات للمقياس

أولاً: صدق المحتوى الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب صدق المحتوى لمقياس اليقظة الذهنية بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بند من بنود عن الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) لحساب قيمة r لكل بند، فتحصل على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يبين قيمة معامل الارتباط R لبنود مقياس اليقظة الذهنية

بنود مقياس اليقظة الذهنية	عدد أفراد العينة الاستطلاعية	قيمة معامل الارتباط R	الدالة Sig	مستوى الدلالة
1	30	0.413	0.023	دالة إحصائية عند 0.05
2		0.460	0.017	دالة إحصائية عند 0.05
3		0.897	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
4		0.837	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
5		0.884	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
6		0.732	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
7		0.795	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
8		0.415	0.021	دالة إحصائية عند 0.05
9		0.952	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
10		0.455	0.018	دالة إحصائية عند 0.05
11		0.715	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
12		0.801	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
13		0.824	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
14		0.753	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
15		0.509	0.004	دالة إحصائية عند 0.01
16		0.691	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
17		0.688	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
18		0.731	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
19		0.744	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
20		0.672	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
21		0.869	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
22		0.822	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
23		0.793	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
24		0.669	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
25		0.683	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
26		0.501	0.005	دالة إحصائية عند 0.01
27		0.586	0.001	دالة إحصائية عند 0.01

دالة إحصائية عند 0.01	0.008	0.472		28
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.673		29
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.610		30
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.844		31
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.680		32
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.785		33
دالة إحصائية عند 0.01	0.003	0.530		34
دالة إحصائية عند 0.01	0.001	0.564		35
دالة إحصائية عند 0.01	0.001	0.590		36
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.770		37
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.704		38
دالة إحصائية عند 0.01	0.002	0.549		39

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (06): نجد أن قيمة معامل الارتباط R بين بنود المقياس والدرجة الكلية تتراوح بين (0.413 و 0.952)، وهي تدل على وجود علاقة قوية بين البنود والدرجة الكلية للمقياس، ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى معنوية 0.01، إذا هي دالة إحصائية عند 0.01، باستثناء البنود التالية: (1، 2، 8، 10)، بمستوى دلالة على التوالي (0.023، 0.017، 0.021، 0.018)، وهم أقل من مستوى معنوية 0.05، إذا هم دالين إحصائياً عند 0.05، وعلية نقول المقياس صادق.

ثانياً: الثبات

أ. التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅)، النتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
اليقظة الذهنية	39	0.909	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (07): نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود الاستبيان تساوي 0.909، وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

ب - التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS₂₅)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

الجدول رقم (08): يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة الذهنية

المؤشرات الإحصائية	قيمة R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بيرسون قبل التعديل	0.788	29	دالة إحصائية عند 0.01
سبرمان بعد التعديل	0.881		
جيتمان بعد التعديل	0.869		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.788، وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس، توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل سبرمان تساوي 0.881، وجيتمان تساوي 0.869، فهما دالين عند مستوى معنوية 0.01 وعليه يمكن القول بأن المقياس ثابت.

3-3-2- مقياس قلق المستقبل المهني: تم اعتماد مقياس ويضم (40) بنداً حيث أعطي للمجيب ثلاثة بدائل حسب سلم ليكارت الثلاثي (دائماً، أحياناً، لا) كإجابات على البنود، حيث تمنح الدرجة (03) للمجيب ب(دائماً)، والدرجة (02) للمجيب ب(أحياناً)، والدرجة (01) للمجيب ب(لا)، وبعد عرض الاستبانة على محكمين من ذوي الاختصاص تم قبول كل الفقرات المشكلة للاستبانة بنسبة (100%)، وبالتالي تم اعتماد الاستبيان الذي تم توزيعه على العينة، وفيما يلي نتائج الصدق والثبات للمقياس.

أولاً: صدق المحتوى (الاتساق الداخلي):

قمنا بحساب صدق المحتوى لمقياس قلق المستقبل المهني بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بند من بنود عن الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) لحساب قيمة r لكل بند، فتحصل على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يبين قيمة معامل الارتباط R لبنود مقياس قلق المستقبل المهني

بنود مقياس قلق المستقبل المهني	عدد أفراد العينة الاستطلاعية	قيمة معامل الارتباط R	الدالة Sig	مستوى الدلالة
1	30	0.581	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
2		0.598	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
3		0.644	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
4		0.574	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
5		0.714	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
6		0.825	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
7		0.772	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
8		0.815	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
9		0.483	0.007	دالة إحصائية عند 0.01
10		0.807	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
11		0.569	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
12		0.437	0.016	دالة إحصائية عند 0.05
13		0.369	0.045	دالة إحصائية عند 0.05
14		0.672	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
15		0.785	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
16		0.427	0.019	دالة إحصائية عند 0.05
17		0.627	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
18		0.681	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
19		0.699	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
20		0.759	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
21		0.574	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
22		0.692	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
23		0.704	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
24		0.899	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
25		0.815	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
26		0.483	0.007	دالة إحصائية عند 0.01
27		0.609	0.000	دالة إحصائية عند 0.01

دالة إحصائية عند 0.01	0.001	0.569		28
دالة إحصائية عند 0.05	0.016	0.437		29
دالة إحصائية عند 0.05	0.045	0.369		30
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.774		31
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.785		32
دالة إحصائية عند 0.05	0.019	0.427		33
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.627		34
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.600		35
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.611		36
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.813		37
دالة إحصائية عند 0.01	0.007	0.483		38
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	0.677		39
دالة إحصائية عند 0.01	0.001	0.569		40

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (09): نجد أن قيمة معامل الارتباط R بين بنود المقياس والدرجة الكلية تتراوح بين (0.369 و 0.899)، وهي تدل على وجود علاقة قوية بين البنود والدرجة الكلية للمقياس، ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى معنوية 0.01، إذا هي دالة إحصائية عند 0.01، باستثناء البنود التالية: (12، 13، 16، 29، 30، 33)، بمستوى دلالة على التوالي (0.016، 0.045، 0.019، 0.016، 0.045، 0.019)، وهم أقل من مستوى معنوية 0.05، إذا هم دالين إحصائياً عند 0.05، وعلية نقول المقياس صادق.

ثانياً: الثبات

أ. التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅)، النتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
قلق المستقبل المهني	40	0.853	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (10): نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود الاستبيان تساوي 0.853، وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

ب - التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS₂₅)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

الجدول رقم (11): يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل المهني

المؤشرات الإحصائية	قيمة R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بيرسون قبل التعديل	0.970	29	دالة إحصائية عند 0.01
سبرمان بعد التعديل	0.985		
جيتمان بعد التعديل	0.984		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.970، وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس، توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل سبرمان تساوي 0.985، وجيتمان تساوي 0.984، فهما دالين عند مستوى معنوية 0.01 وعليه يمكن القول بأن المقياس ثابت.

5- مجالات الدراسة:

لقد تحددت مجالات الدراسة كالتالي:

5-1- المجال المكاني:

لقد تحدد المجال المكاني لدراستنا حتى تتمكن مجموعة البحث من جمع المعلومات وحقائق كافية عن موضوع الدراسة المتمثل في اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة مستوى الثالثة لليسانس وثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي، من خلال تحديد الطلبة المقبلين على التخرج كعينة، أجريت هذه الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

5-2- المجال البشري:

تحدد المجال البشري في هذه الدراسة: هو الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي، وعددهم 150 طالب وطالبة.

5-3- المجال الزمني:

من المعروف أن لكل دراسة وقت محدد ينزل فيه الباحث العلمي إلى الميدان، وفي الدراسة الحالية قمنا بالدراسة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي، ابتداء من تاريخ: 2025/03/02 إلى 2025/03/13، إذ دامت الدراسة حوالي خمسة عشر يوما، حيث تم خلالها التعرف على بعض الحقائق، وبعد ذلك تم توزيع الاستبيان بالتدريج ابتداء من تاريخ: 2025/03/04 إلى غاية 2025/03/12، وتم استرجاعها تدريجيا بعد تسليمها.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء وقد استخدمنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

1- اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين لقياس صدق المقياسين، وكذا اختبار الفرضيات الفرعية.

2- معامل ارتباط برسون لقياس صدق المقياسين، وكذا اختبار الفرضية العامة.

3- معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياسين.

4- معامل ارتباط سيرمان وجيتمان لقياس ثبات المقياسين.

5- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

خلاصة:

إن هذا الفصل ما هو إلا خطوة تمهيدية للشروع في الفصل الموالي المتعلق بتحليل وعرض نتائج فرضيات الدراسة، حيث تناولنا في هذا الفصل اجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال الاعتماد على المنهج المعتمد في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للموضوع وطبيعته، ثم القيام بوصف عينة الدراسة وذكر الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من أجل التأكد من صدقها وثباتها وجاهزيتها من أجل الاطمئنان على نتائج الدراسة المتحصل عليها، ومن أجل الحصول على نتائج أفضل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى.
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية.
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة.
- 5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة.
- 6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى.
- 7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية.
- 8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

الخلاصة

الاستنتاج العام للدراسة.

الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

المراجع

الملاحق

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل الرابع والذي إلى الاجراءات المنهجية للدراسة ، لنتطرق بعدها في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج، ثم نقوم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وإبراز مدى قبول الفرضيات من عدمها بناء على نتائج المعالجة الاحصائية التي قمنا بها.

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ".

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني

المتغيرات	عدد أفراد العينة	R قيمة معامل الارتباط	Sig مستوى الدلالة	القرار
اليقظة الذهنية	150	0.751	0.000	دال إحصائيا عند 0.01
قلق المستقبل المهني				

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (12): نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني، يساوي 0.751، ومستوي الدلالة Sig تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى معنوية 0.01، إذا توجد علاقة ارتباطيه قوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني، بناءا على ذلك نقبل الفرضية العامة القائلة بأنه: " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ".

2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية الفرعية الأولى على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) ".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في متغير قلق المستقبل المهني

البيانات الإحصائية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
الجنس	58	156.084	6.282	1.642	غير دالة إحصائياً	0.059	0.953	148	غير دالة إحصائياً
	92	157.082	7.238						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (13): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الذكور يساوي 156.084 وانحرافهم المعياري يساوي 6.282، ونجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الإناث يساوي 157.082 وانحرافهم المعياري يساوي 7.238، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.642، وهي غير دالة إحصائياً، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الذكور ومجموعة الطلبة الإناث متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.059، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.953، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 148، بناءً على ذلك نرفض الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)"، ونقبل الفرض الصفرية القائلة بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)"، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني للطلبة الذكور والمتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني للطلبة الإناث، وإن الطالبتان متأكدتان من صحة هذه النتائج بنسبة 95% ونسبة خطأ 5%.

3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية الفرعية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅)، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية في متغير قلق المستقبل المهني

البيانات الإحصائية المستوى الدراسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
ثالثة ليسانس	87	151.079	8.259	0.013	غير دالة إحصائية	0.147	0.883	148	غير دالة إحصائية
ثانية ماستر	23	150.086	8.250						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (14): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة ثالثة ليسانس يساوي 151.079 وانحرافهم المعياري يساوي 8.259، ونجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة ثانية ماستر يساوي 150.086 وانحرافهم المعياري يساوي 8.250، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.013، وهي غير دالة إحصائية، وعليه يمكن القول بأن مجموعة طلبة ثالثة ليسانس ومجموعة طلبة ثانية ماستر متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.147، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.883، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 148، بناءً على ذلك نرفض الفرضية الفرعية الثانية القائلة بأنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)" ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: "لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني لطلبة ثالثة ليسانس والمتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني لطلبة ثانية ماستر، وإن الطالبان متأكدتان من صحة هذه النتائج بنسبة 95% وبنسبة خطأ 5%.

4 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

تنص الفرضية الفرعية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية)".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS²⁵)، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الشعتين في متغير قلق المستقبل المهني

البيانات الإحصائية الشعبة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
علم النفس	66	161.114	8.291	5.999	دالة إحصائية	1.287	0.201	118.63	غير دالة إحصائية
علوم التربية	84	161.085	9.222						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (15): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة علم النفس يساوي 161.114 وانحرافهم المعياري يساوي 8.291، ونجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة علوم التربية يساوي 161.085 وانحرافهم المعياري يساوي 9.222، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 5.999، وهي دالة إحصائية، وعليه يمكن القول بأن مجموعة طلبة علم النفس ومجموعة طلبة علوم التربية غير متجانستين، وعليه بلغت

قيمة T تساوي 1.287، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.201، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعلى الاختبار غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 118.63، بناءً على ذلك نرفض الفرضية الفرعية الثالثة القائلة بأنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية)" ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية)" أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني لطلبة علم النفس والمتوسط الحسابي لدرجة قلق المستقبل المهني لطلبة علوم التربية، وإن الطالبان متأكدتان من صحة هذه النتائج بنسبة 95% وبنسبة خطأ 5%.

5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضية العامة والتي أسفرت على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج"، وقد تم اختبار هذه الفرضية بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين متغير اليقظة الذهنية وبين متغير قلق المستقبل المهني، فكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني، يساوي 0.751، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى معنوية 0.01، إذاً توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة الذهنية ودرجة قلق المستقبل المهني، أي أنه كلما زادت درجة اليقظة الذهنية أدى ذلك إلى زيادة في درجة قلق المستقبل المهني، بناءً على ذلك قبلنا الفرضية العامة القائلة بأنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج"، واعتماداً على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت.

ويمكن تفسير هاته العلاقة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني، إلى كون اليقظة العقلية والتي هي الانتباه دون إصدار أحكام إلى كل المثيرات في البيئتين الداخلية والخارجية، وهذه النتيجة تتسق مع ما تم الإشارة إليه في الجانب النظري للدراسة عن التأثير الإيجابي اليقظة العقلية على حياة الفرد إذ تعمل على خفض حالة التوتر والقلق وتعمل على زيادة

الانتباه وتحسن الذاكرة والحالة النفسية وثبوت فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية ممثلة بأعراض القلق، من خلال ما قدمه العالم جون كابات (1993) برنامجاً والمتمثل في برنامج لخفض الضغوط النفسية يقوم على اليقظة العقلية لمدة ثمانية أسابيع.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية المعتمدة في هذه الدراسة وهي نظرية إلين لانجر (1989)

من أن اليقظة العقلية هي بحث نشط عن الحداثة، وغياب اليقظة العقلية هو المسايرة السلبية للحياة اليومية والاستمرار في ممارسة تقييم الذات والآخرين والمواقف مما يتولد عنه شعور بالقلق وزيادة الضغوط.

في هذا الصدد تؤكد لانجر إن اليقظة العقلية تعلمنا أن الأشياء تتغير وتضعف قبضة تهيؤاتنا العقلية التقييمية بحيث لا ينبغي أن نخاف من هذه التغيرات، كما إن التصرف بآلية أو كما سمته لانجر الأداء الآلي للسلوك يفقدنا القدرة على التمييز بين خفايا الأمور وعندما نكون أقل آلية بواسطة اليقظة العقلية فإننا نتمكن من إدارة المواقف الضاغطة من خلال زيادة الوعي وجعل العقل أكثر تقبلاً للموقف الحالي ونستنتج من هذا أن اليقظة العقلية تؤدي دوراً هاماً وعامل وقاية للحد من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة سعد محمد عبد الله الحارثي (2019) التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة وقلق المستقبل المهني، في حين خلصت دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني.

6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الفرعية الأولى والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) "، وتم قياس هذه الفرضية باختبار "ت" لعينتين مستقلتين، حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الذكور يساوي 2.084 وانحرافهم المعياري يساوي 0.282، ونجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الإناث يساوي 2.082 وانحرافهم المعياري يساوي 0.238، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.642، وهي غير

دالة إحصائية، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الذكور ومجموعة الطلبة الاناث متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.059، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.953، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 148، بناءً على ذلك تم رفض الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) "، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) "

واعتماداً على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الأولى لم تحققت. ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الجنس، ومن خلال بانه ليس هناك فرقاً في مستوى اليقظة وفق النظرية المعتمدة في البحث الحالي وهي نظرية لانجر (1989) والتي ترى أن اليقظة العقلية تعني تركيز الانتباه على حياتنا في اللحظة الحالية بقبول حسن وأن الأفراد يقظون عقلياً حساسون للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها ويطبقون هذه الفئات على المهمات الآنية، وهذا ما نلاحظه على مستوى الجنسين من الذكور أو الاناث في الوقت الراهن مع التطور السريع والاحتكاك بينهما في أماكن العلم على اختلاف منصاتهما وأماكن تواجدها.

ويمكن تفسير ذلك أيضاً إلى أنه ربما يعود السبب في عدم وجود فروق بين الجنسين إلى كون الطلبة ذكورا واناثا تحكمهم نفس قوانين الجامعة وانظمتها وترتبطهم علاقات متشابهة مع زملائهم وأساتذتهم، كما يمكن أن ترجع إلى تغيير نمط الحياة الاجتماعية والأكاديمية مما كانت عليه.

إضافة إلى البناء النفسي لكلا الجنسين حيث أصبحوا يتحملون مسؤوليات القرارات المصيرية ويتم تنشئتهم اجتماعياً منذ صغرهم وإعدادهم لهذه المسؤوليات فنجدهم أكثر تحملاً في رباطه الجأش في مواقف الفرع ، كما أن المكانة الاجتماعية التي تنتظرهم بعد التخرج سواء في حياتهم المهنية أو الأسرية تفرض عليهم أن يكونوا أهلاً لها من خلال التروي وعيش اللحظة الحالية والحفاظ على الوعي حاضراً، ومنع العقل من التمدد في المستقبل

والتقريب في الماضي، فهو بحاجة لأن يركز انتباهه قصداً في اللحظة الراهنة والتحرر من وضع الطيار الآلي والانتقال إلى وضع التركيز والانتباه.

وقد أكدت الأبحاث في مجال اليقظة العقلية أن الأفراد اليقظون ذهنياً لديهم المقدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر المترتبة عليها وتحمل المواقف الغامضة والاستمرار في المهام الملقاة على عاتقهم والإصرار على إنهاؤها وحل المشاكل المرتبطة بها، ويمتلكون القدرة على تحمل النقد من الآخرين دون شعور بالغضب.

هذا وقد اتفق دراستنا من حيث النتائج مع دراسة سعد إبراهيم (2022) التي خلصت إلى عدم وجود فروق بالنسبة لمتغير الجنس.

في حين اختلفت مع دراسة نورة دغوش (2022) التي وجدت فروقا في اليقظة الذهنية بين الجنسين ولصالح الذكور.

7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال نتائج الفرضية الفرعية الثانية والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثلاثة ليسانس، ثانية ماستر) "، وتم قياس هذه الفرضية باختبار "ت" لعينتين مستقلتين حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة ثانية ماستر يساوي 2.086 وانحرافهم المعياري يساوي 0.250، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.013، وهي غير دالة إحصائية، وعليه يمكن القول بأن مجموعة طلبة ثلاثة ليسانس ومجموعة طلبة ثانية ماستر متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.147، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.883، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 148، بناءً على ذلك تم رفض الفرضية الفرعية الثانية القائلة بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثلاثة ليسانس، ثانية ماستر) "، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ثلاثة ليسانس، ثانية ماستر) " واعتماداً على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثانية لم تتحقق.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة احصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير المستوى الدراسي، من خلال أن وتفسر ذلك الباحثة إلى أنهم يعيشون نفس الظروف خلال الموسم الدراسي من طرق ومناهج التدريس ومتطلبات الامتحانات وحتى نظامها، كما أنهم يعيشون نفس الظروف في اعداد اطروحات ورسائل التخرج فالامر لهما نفسه وهو ما يعطي ملمحا بأنه لا اختلاف في درجات القلق بينهما.، إضافة الى أن المستوى الثقافي والعلمي لكلا المستويين لا يمكن أن يحدث فارقا في عيش نفس التحديات ونفس الاضطرابات ونفس مظاهر القلق والخوف من المستقبل المهني باعتباره مبهما لديهم، إضافة إلى الوعي الموجود لدى كلا المستويين باعتباره على مقربة من التخرج فقد عاشوا وسايرو نفس الظروف، فمنهم من قضاها ضمن ضغوطات الأحياء الجامعية فبذلك يتقاسم الضغوط وأعراض القلق مع أقرانه بنفس الحدة والصعوبة، ومنهم من عاشها خارج أسوار الأحياء الجامعية فيعيش ضغطا آخر بطبيعة أخرى ووجهة أخرى ، إلا أنه الأمر سيان فكل يعيش ضغط وقلق من المستقبل.

هذا وقد أبانت العديد من الدراسات والابحاث الاكاديمية بأن لقلق المستقبل المهني علاقة وطيدة بالوضع الاقتصادي للبلدان، وهو ما ينعكس عن الجوانب الأخرى الثقافية والاجتماعية، فيتولد لدى الطلبة هاجس آخر يتمثل في صعوبة الوضع الاقتصادي فينتج عنه مصيرا مبهما لديه، فيزداد لديه عدم الاتزان وضعف في اصدار القرارات والاحكام فيتحول القلق لالديه من نفسي الى عضوي ثم إلى اكتئاب وهو أسوء حالات القلق.

وقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة طبشي كريمة وبوعزة أم الخير(2024)، ومنها ماجاء مستوى قلق المستقبل المهني فيها متوسطا كدراسة مازوزي محمد تاج الدين حمزة(2024)، ودراسة بوعبد الله لينة وءآخرون(2023)، ودراسة مداحي زكرياء وطيب محمد(2022)، ودراسة رحمين امينة(2015).

في حين اختلفت مع دراسة محمد الشيخ حمود وءآخرون(2021) التي ابانت عن مستوى قلق منخفض.

8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الفرعية الثالثة والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية) "، وتم قياس هذه الفرضية باختبار "ت" لعينتين مستقلتين حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة طلبة علوم التربية يساوي 2.085 وانحرافهم المعياري يساوي 0.222، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 5.999، وهي دالة إحصائية، وعليه يمكن القول بأن مجموعة طلبة علم النفس ومجموعة طلبة علوم التربية غير متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 1.287، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.201، وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05، وعليه الاختبار غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 118.63، بناءً على ذلك تم رفض الفرضية الفرعية الثالثة القائلة بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية) "، وتم قبول الفرض الصفرية القائلة بأنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية) "، واعتماداً على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثالثة لم تحققت.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير الشعبة، من كون الطلبة يدرسون تخصصات علم النفس وعلوم التربية مما قد يساهم في توسيع مداركهم وتغيير نظرتهم للعالم المحيط بهم والتفاعل معه بخلفية علمية، الأمر الذي يسهل عملية الاتزان بين التعرض للقلق والتعامل معه بيقظة. هذا وقد يرجح ذلك التناقص في المقاييس التي تدرس لكلا الشعبتين إضافة إلى تقاسمهم لنفس الاساتذة، ونفس الادارة، مع تواجدهم في نفس الكلية، وفي نفس أسوار الجامعة، هذا سيعطي دافعا قويا نحو تقاسم كل هواجس ومظاهر القلق، فهم يتقابلون مع بعض في ممرات حجرات الاقسام، إضافة إلى وجود نفس المشرفين لكلاهما على رسائل التخرج، وإلى تقاسمهم لنفس التوزيع الفصلي كالعطل، وأوقات الامتحانات والانتهاء منها، كما أنهم يتقاسمون الغرف داخل الاحياء الجامعية، لذلك فلا نستغرب من عدم وجود فروق في مستويات القلق لديهم، هذا وتعزو الباحثة أيضا إلى تقاسمهم لنفس أنماط التفكير والتخمين

الأدبي الذي يعتمد على الهدوء والتخمين العقلاني الرصين، وإلى تقاسمهم لنفس المشاعر والأحاسيس.

خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة عبر مراحل وخطوات اتضح أن هناك علاقة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فاليقظة الذهنية لدى الطلبة المقبلين على التخرج وقلق المستقبل المهني بينهما علاقة ترابطية حيث يزيد مستوى متغير يؤدي إلى زيادة مستوى المتغير الآخر، وهذا ما يفسر أن الفرضية العامة محققة، بالإضافة إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج هو نفسه تبعا لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الشعبة)، وتم التأكد من ذلك من خلال أساليب احصائية باستعمال برنامج SPSS النسخة 25، وذلك من خلال مختلف الأساليب الإحصائية.

الخاتمة

الخاتمة:

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وقد أسفرت الدراسة على نتائج عديدة وهي كالآتي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، ثانية ماستر).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الشعبة (علم النفس، علوم التربية).
- على ضوء النتائج التي حصلنا عليها من خلال الدراسة، نقترح على القائمين في هذا الميدان مايلي:

- ضرورة التكفل بالطلبة المتخرجين خاصة من الجانب النفسي باعطاء اهمية بالغة لمشتشارين بعلم النفسي الاجتماعي داخل الحرم الجامعي.
- تفعيل دور الجمعيات الثقافية والرياضية واعطاء مساحة للترويح بعيدا عن الضغوط الجامعية
- ادراج مقاييس على مستوى الجامعة تساهم في نشر الوعي المستقبلي والثقة بالنفس.
- تحفيز الطلبة المتخرجين نحو الابداع واعطائهم أولوية نحو الإدلاء بآرائهم ومقترحاتهم العلمية لتعطيتهم جانبا من الثقة بالنفس والوعي الذهني.
- حث الجمعيات الثقافية والرياضية خاصة على تنظيم ملتقيات مع اساتذة من نفس الاختصاص والذين داع صيتهم ووضعوا بصمتهم بعد تخرجهم من ذات الجامعة ليقتردي بهم الطلبة مستقبلا.

كما نقترح على القائمين في ذات المجال المواضيع التالية:

- اليقظة الذهنية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- دراسة تحليلية للحالة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم سعد. (2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر. مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية ، 02 (02).
- أحلام عبد الله. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الاستاذ ، 205 (02).
- أحمد سهير سلمان. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الاساسية. مجلة كلية التربية الاساسية ، 19 (79)، 807-773.
- احمد محمود جبر. (2012). عوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق مستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.
- أسماء حشايشي. (2023). الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. الجزائر: مذكره ليسانس، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- اقبال محمد رشيد صالح الحمداني. (2010). الاغتراب التمرد، قلق المستقبل. عمان: ط1، دار الصفاء للنشر.
- اماني الهاشم. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدرس الثانوي الحكومة في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. الاردن: رسالة ماجستير. غير منشورة، جامعة الشرق الاوسط، عمان.
- أمنية رحمين. (2015). قلق المستقبل المهني عند طلاب الجامعة. الجزائر: رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 02.
- بكار سارة. (2013). انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان: الجزائر.

بنت عيادة الفايدى الشمري رشا. (2023). التدوير العقلي ودوره في تحسين مستوى الدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة كلية الآداب في جامعة حفر الباطن. مجلة الشرق للعلوم الانسانية والثقافية ، 03 (02).

تونس عديلة حسن طاهر. (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات والغير مطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى.

جمال ذكي عبد الله ابو مرق. (1988). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الصف الاول ثانوي بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى السعودية.

جمعة جنقاوي. (2019). مستوى الرضا عن التوجيه المدرسي لدى تلاميذ أولى ثانوي المعيدين: دراسة استكشافية بمدينة ورقلة. الجزائر: رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط1، مصر عالم الكتاب للنشر.

حسين، عبداللطيف فرج. (2009). الاضطرابات النفسية. الخوف. القلق. التوتر. الانفصام. الامراض النفسية للأطفال. ر. الاردن: ط1، دار الحامد للنش.

حمدي، ياسين. (1999). علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق، . القاهرة: ط1، دار الكتاب الحديث للنشر.

حنان قنون. (2019). الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. الجزائر: رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

ذيب محمد الرواد، و محمد نزيو حمدي. (2014). تطوير برنامج إرشادي جشطالتي وعقلي إنفعالي واستقصاء فاعليتها في خفض القلق لدى طلبة الجامعة 0. دراسات العلوم التربوية ، 41(ملحق)، 592-611.

راضية بوسدر. (2018). الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الجزائر: مذكرة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحي بجيجل.

- رضا عبد الرزاق جبر جبر. (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، 22 (02)، 125-187.
- رمضان، أحايب ماجد. (2010). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الانبار، العراق.
- زكرياء مداحي، و محمد طيبي. (2022). *قلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج (دراسة عيادية على أربع حالات بتيارت)*. الجزائر: مذكره ماستر مكمله لعلم النفس العيادي، جامعة ابن خلدون تيارت.
- سارة بكار. (2013). *انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان: الجزائر.
- سعد انور بطرس السندي. (2010). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد. / كلية الداب.
- سعد عبد الله الحارثي. (2019). *اليقظة العقلية وعلاقتها باعراض القلق لدى طلبة الكلية التقنية بمحافظة بيشة*. *المجلة التربوية* (57).
- سهير بورياحي. (2017). *الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. الجزائر: رسالة ماجستير، المركز الجامعي أحمد زبانه - غيليزان.
- شادية ابراهيم، سندس قاسم، و دعاء علاوي. (2017). *اليقظة للذهنية لدى طلبة الجامعة*. جامعة القادسية .
- شاكر المحاميد، و محمد السفاسفة. (2007). *قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين* ، 08 (03).
- شريف سعود، ناهد. (2005). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم*. رسالة ماجستير غير منشورة، سوريا: جامعة دمشق.

- شهد، سمير محمد ابراهيم والانور. محمد ابراهيم محمد. (2000). دراسات كلية التربية. جامعة عين شمس
وجامعة العالية بالقازيق ، 779.829.
- شيماء رفرافي. (2020). مستوى الدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة المتوسط المعرضين للتسرب
المدرسي. الجزائر: مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- صالح يحي الجار الله الغامدي. (2012). اختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء
المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوي بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بينها
، 90 (02)، 152-121.
- صليحة براك. (2007). الرضا عن التوجيه المدرسي و علاقته بالأداء الدراسي لدى تلاميذ الجذعين
المشاركين في المرحلة الثانوية. الجزائر: رسالة ماجستير، جامعة باجي مختار عنابة.
- عائشة شبة، و نبيلة بن الزين. (2021). مستوى دافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة
متليلي. مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 04 (07).
- عبد الرحمان العيساوي. (2002). اصول علم النفس. د، ط، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الفتاح زينب غريب. (1993). القلق لدى الشباب في دولة الامارات العربية المتحدة في مرحلتي
التعليم في الجامعي والتعليم الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة الامارات ، 08 (09).
- عبد الله ابراهيم محمد عيسري آل عمر. (2007). مستويات القلق لدى طلاب الجامعة دراسة وصفية
على عينة من طلاب جامعة سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية، الرياض.
- عديلة حسن طاهر تونس. (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات والغير مطلقات في مدينة
مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- غالب المشيخي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من
طلاب جامعة الطائف. . السعودية: رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: ط1، دار الفكر النشر.

- فؤاد وفهمي محمد سيف بالدين أبو حطب. (2003). معجم علم النفس والتربية، ج1. مصر، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- فوزية التجاني. (2014). لسان العرب، اعدا وتصنيف عبد علي الكبير وآخرون. القاهرة: ج9، دار المعارف لنشر.
- القافي وفاء محمد احميدان. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسلامية، غزة.
- القرشي، محمد بن عابد بن حنفي. (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى،. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى السعودية.
- كريمة طبشي، و أم الخير بوعزة. (2024). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية. الجزائر: مذكرة ماستر، قسم علم النفس علوم تربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- كريمة يسعد، و أسماء بومسلات. (2022). دور مستشار التوجيه في زيادة الدافعية للتعلم لدى تلاميذ المتوسط. الجزائر: مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل.
- كلثوم العايب. (2022). تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله. دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 22 (01).
- لبنى ردا ف. (2022). مستوى الدافعية للتعلم لدى طلبة قسم العلوم الإجتماعية-بجامعة أم البواقي- في ضوء متغير التخصص الدراسي. الجزائر: مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي.
- ليفين المصري. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة . رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- لينة بوعبدالله، منار بيطاط، سمية ضيف، و أحلام طاش طاش. (2023). بوعبد الله لينة وآخرون بالجزائر (2023) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا المقبلين على التخرج. الجزائر: مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية،جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل.

مجدي محمد الدسوقي. (1998). مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات). مصر: ط2، جامعة المنوفية.

محمد احمد ونعيم المومني، و محمود مازن. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، 02 (09)، 185-173.

محمد الشيخ حمود، ماهر محمد أبو هلال، و نجلاء بنت محمد الفارسية. (2021). علاقة قلق المستقبل المهني بسمتيّ التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كليات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، 09 (01).

محمد القافي وفاء احميدان. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسلامية، غزة.

محمد تاج الدين حمزة مازوزي. (2024). قلق المستقبل المهني لدى طلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية . الجزائر: مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية، جامعة وهران(02).

محمد هبة الله مؤيد. (2010). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، ، 26(27). مجلة البحوث التربوية والنفسية (26)، 321-379.

محمد بن عابد بن حنفي القريشي. (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى،. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى السعودية.

ميساء غلاب. (2022). مستوى دافعية التعلم لدى المتعلمين المعسورين قرائيا من وجهة نظر المعلمين في المرحلة الابتدائية. الجزائر: مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ناصر بن عبد العزيز بن عمر الصفهان. (2005). تقييم فعالية العلاج العقلاني في خفض درجة القلق والافكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات. رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية: جامعة نايف للعلوم الامنية.

نبيلة عباس الشورجي. (2003). المشكلات النفسية للأطفال اسبابها. علاجها. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر.

نورة دغنوش. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية، والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. الجزائر: أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

هبة مجدي. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي و الحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية العلوم التربوية الانسانية. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية ، 43 (02).

وردة عثمان، عرفة. (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية ووكلا من الغضب وادارته. مجلة البحث العلمي في التربية ، 19.

ويزة شريك. (2017). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي. جلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية (07).

يونس اسمهان عباس. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى الطلبة مرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير، جامعة واسط.

المراجع الأجنبية:

Bernay, R. (2009). . (2009).Using mindfulness to slow down in order to speed upprogress for children with special needs. *Double Blind Peer Reviewed Double Blind Peer Reviewed* .

Bever, R. (2003). Mindfulness tring. As clinical intevention: A conce ptual and enpirical ve vien. *Cinical Psychlogy: Science and practie* , 10.

Browen, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*. Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Montana,Missoula, MT.

Grow, J., Collins, s., Harrop, E., & Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and itsassociation with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors* , 40 (01), 16-20.

Hasker, M. (2010). *Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance*. U.S.A: Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania.

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Clinical. Handbook of Mindfulness-based Interventions in Context: past, present, and future*. Ltafy.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. And future.
- Langer, E. J. (1989). Matters of mind: mindfulness/minfulness in perspective. *Consciousness and Cognition* , 01.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning Current directions in psychological Science 9(6). *Science and practice* , 09 (06).
- Langer, E. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological Science* , 09 (06).
- Langer, E. (1992). *Mindfulness*. New York: Addison Wesley publishing.
- Langer, E., & Beck, A. (1979). what do we really know about Mindfulness-Based . 64. *Stress Reduction? Psychosomatic* , 64.
- Sax, L., & Bryant, A. (2006). The impact of college on sex atypical choices Of men and women. *Journal career Behavior Vocational* , 05 (63).
- Uludag, O. (2014). Fair and Square: How does Perceptions of Fairness is Associated to Aggression? *Procedia -Social and Behavioral Sciences* , 145 (03), 504-508.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم (01) : أداة الدراسة:



جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية وعلم النفس
أخي الطالب/ أختي الطالبة



بما اننا في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه

بعنوان:

اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

أمل منك أخي الطالب/ أختي الطالبة التعاون معي بالإجابة الصريحة والواضحة على بنود هاته الاستمارة بما يحقق أهداف البحث العلمي.

والمطلوب منك هو وضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترى أنها مناسبة لك مع العلم أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، إن المعلومات التي سوف تدلي بها ستكون في غاية السرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

- المستوى الدراسي: () ثالثة ليسانس () ثانية ماستر ()

- الجنس: ذكر () أنثى ()

- الشعبة: علم النفس () علوم التربية ()

1-مقياس اليقظة الذهنية:

م	العبارة	اطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعمد ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك					
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي					
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها					
5	يتشتت ذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما					

6	عندما أستحم أو أغتسل، أطل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي				
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائ و توقعاتي في كلمات				
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقضة، أو أكون مشتتا				
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)				
10	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي لأشعر به				
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية و انفعالاتي				
12	من الصعب على أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه				
13	من السهل أن يشئت إنتباهي				
14	أعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة				
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي				
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء				
17	أستطيع أن أحكم على أفكار هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)				
18	أجد أنه من الصعب على أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن				
19	عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي				
20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة				
21	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)				
22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك				
23	أبدوا وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله				

24	عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير				
25	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها				
26	انتبه لعبير وروائح الأشياء				
27	حتما وعندما أكون في غاية الضيق، أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة				
28	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة				
29	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها				
30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب على أن أشعر بهذه الطريقة				
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل				
32	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي				
33	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيهما				
34	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله				
35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات				
36	انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي				
37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح				
38	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها				
39	لا أَرْضَى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)				

2-مقياس قلق المستقبل المهني:

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بالتوتر عند التفكير في مستقبلي المهني			
2	أتوقع أن يكون مستقبلي المهني سيئا			
3	أنظر إلى مستقبلي المهني بكل أمل وتفاؤل			

4	أتوقع أن يكون مستقبلي المهني مليء بالمفاجآت		
5	أتوقع مواجهة صعوبات كثيرة في مستقبلي المهني		
6	أعجز عن تخطيط ملامح مستقبلي المهني		
7	يبدو مستقبلي المهني مجهولا		
8	أشعر بخيبة مالي كلما فكرت في مستقبلي المهني		
9	أعتقد أن مستقبلي المهني أفضل مما هو عليه الآن		
10	أعتقد أن المستقبل سوف يكون صدمة بالنسبة لي		
11	أتوقع البطالة والبحث عن العمل فترة طويلة		
12	سأوافق على الالتحاق بأي عمل ضمانا للوظيفة		
13	ينتابني التوتر كلما رأيت قلة فرص العمل المتاحة بعد التخرج		
14	أتوقع الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج مباشرة		
15	أوقع مرور وقت طويل في البحث عن مهنة ملائمة في المستقبل		
16	أعتقد أن مهنتي في المستقبل سوف تحقق لي آمالي وطموحاتي		
17	أشعر بالقلق عند التفكير أنني سأعمل في مهنة لا أرغب فيها		
18	أتوقع أن مهنتي في المستقبل سوف تكون سببا في تعاستي		
19	أتوقع العمل في غير تخصصي		
20	أشعر بالقلق عندما يسألني شخص عن مهنتي المستقبلية		
21	المستقبل المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي الدراسية		
22	أفقد الحماس للنجاح والتفوق		
23	أشعر بالعجز عن تحقيق أمنياتي وطموحاتي في المستقبل		
24	أعتقد أن ما أتلقيه من تعليم لا يساعدني في الحصول على مهنة مستقبلا		
25	تخصصي الدراسي يحقق لي الرضا عن مهنتي مستقبلا		
26	أعتقد أن شهادتي الجامعية لم تعد تضمن لي مستقبلا مهنيا مناسباً		
27	أرغب في بذل الجهد لتحقيق أهدافي الدراسية		
28	الأعمال المتاحة لتخصصي لا تحقق لي الأمان في المستقبل		
29	أعتقد أن تخصصي يوفر لي فرص عمل كثيرة في المستقبل		
30	أشعر أنه لا يوجد ارتباط بين الاعداد المهني وسوق العمل		
31	الحصول على العمل يساعدني على كسب احترام الآخرين		
32	أعتقد أنني لن أستطيع تكوين أسرة سعيدة في المستقبل		
33	أخشى من تراكم الديون على بسبب غلاء المعيشة		
34	أعتقد أن الحصول على العمل سوف يحقق لي الاستقرار الأسري		
35	لا أرغب في تحقيق مركز اجتماعي عال في المستقبل		
36	أخشى من عدم قدرتي في توفير احتياجاتي المادية في المستقبل		

37	أعجز عن توفير حياة مهنية آمنة لأسرتي في المستقبل		
38	يضمن لي العمل الحصول على مكانة لائقة داخل المجتمع		
39	تثير اهتماماتي المكانة الاجتماعية العالية داخل المجتمع		
40	تمنعي مصاعب الحياة من التفكير في مستقبل المهني		

ملحق رقم (02): بعض مخرجات برنامج spss

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,909	39

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,883
		Nombre d'éléments	20 ^a
	Partie 2	Valeur	,775
		Nombre d'éléments	19 ^b
	Nombre total d'éléments		39
Corrélation entre les sous-échelles			,788
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,881
	Longueur inégale		,881
Coefficient de Guttman			,869

a. Les éléments sont : 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س, 31س, 33س, 35س, 37س, 39س.

b. Les éléments sont : 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س, 30س, 32س, 34س, 36س, 38س.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,697
		Nombre d'éléments	20 ^a

	Partie 2	Valeur	,710
		Nombre d'éléments	20 ^b
	Nombre total d'éléments		40
Corrélation entre les sous-échelles			,970
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,985
	Longueur inégale		,985
Coefficient de Guttman			,984

a. Les éléments sont : 1ع, 3ع, 5ع, 7ع, 9ع, 11ع, 13ع, 15ع, 17ع, 19ع, 21ع, 23ع, 25ع, 27ع, 29ع, 31ع, 33ع, 35ع, 37ع, 39ع.

b. Les éléments sont : 2ع, 4ع, 6ع, 8ع, 10ع, 12ع, 14ع, 16ع, 18ع, 20ع, 22ع, 24ع, 26ع, 28ع, 30ع, 32ع, 34ع, 36ع, 38ع, 40ع.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,853	40

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	58	38,7	38,7	38,7
	أنثى	92	61,3	61,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

المستوى الدراسي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ثالثة ليسانس	87	58,0	58,0	58,0

ثانية ماستر	63	42,0	42,0	100,0
Total	150	100,0	100,0	

الشعبة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide علم النفس	66	44,0	44,0	44,0
علوم التربية	84	56,0	56,0	100,0
Total	150	100,0	100,0	

Corrélations

		البقطة الذهنية	قلقل المستقبل المهني
البقطة الذهنية	Corrélation de Pearson	1	,751**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	150	150
قلقل المستقبل المهني	Corrélation de Pearson	,751**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	150	150

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

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ذكر قلقل المستقبل المهني	58	2,0841	,28163	,03698
أنثى	92	2,0815	,23844	,02486

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	1,642	,202	,059	148
	Hypothèse de variances inégales			,057	106,530

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	,953	,00253	,04291
	Hypothèse de variances inégales	,955	,00253	,04456

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	-,08227	,08733
	Hypothèse de variances inégales	-,08581	,09087

Statistiques de groupe

المستوى الدراسي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ثالثة ليسانس	87	2,0799	,25947	,02782
ثانية ماستر	63	2,0861	,25092	,03161

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	,013	,909	-,147	148
	Hypothèse de variances inégales			-,148	136,282

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	,883	-,00623	,04234
	Hypothèse de variances inégales	,883	-,00623	,04211

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
قلق المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	-,08989	,07744
	Hypothèse de variances inégales	-,08950	,07705

Statistiques de groupe

الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
علم النفس	66	2,1136	,29076	,03579
علوم التربية	84	2,0580	,22185	,02421

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
قلقل المستقبل المهني	Hypothèse de variances égales	5,999	,015	1,329	148
	Hypothèse de variances inégales			1,287	118,628

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
قلقل المستقبل المهني Hypothèse de variances égales	,186	,05560	,04185
Hypothèse de variances inégales	,201	,05560	,04321

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

	Inférieur	Supérieur
قلقل المستقبل المهني Hypothèse de variances égales	-,02710	,13830
Hypothèse de variances inégales	-,02996	,14116