



جامعة ألكي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص :النشاط البدني الرياضي المدرسي .

الموضوع:

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية أجريت على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة البويرة-

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

* ساسي عبد العزيز

إعداد الطالبين :

- علام زكرياء
- حراش محمد عبد الحكيم

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

قال الله تعالى

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي نِعَمْتَ لِيَّوَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "سورة النمل الآية 19.

سورة ابراهيم الآية 07

"لَيْنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

الحمد لله عز وجل على نعمته وعونه في إتمام هذا البحث، وبعد

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

نشكر كل الأيادي والعقول التي ساهمت في إثراء هذه المذكرة المتواضعة .

نشكر الأستاذ المشرف "ساسي عبد العزيز" الذي كان له الفضل الكبير في انجاز هذا

البحث والذي لم يبخل علينا بالنصح والإرشاد والتوجيه حتى آخر لحظة من انجاز هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر ايضا للجزيل للدكتور "خالد بعوش" الذي رافقنا طيلة انجاز هذا

العمل متمنين له مزيدا من النجاح والتوفيق والتميز .

كما نتقدم بالشكر للجزيل أيضا للطلاب المتخرج "سلامي أيمن" الذي رافقنا طيلة

انجاز هذا العمل متمنين له مزيدا من النجاح والتوفيق والتميز .

نشكر كل الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

كما لانسى الذين ساهموا بالمتابعة والتساؤل وهم الذين كانوا الدعم الخفي لإتمام هذا

العمل المتواضع .

في الأخير كل هؤلاء أرق آيات العرفان والتقدير وأخلص عبارات الشكر و الوفاء

علام زكرياء

حراش محمد عبد الحكيم

الإهداء

إلى والدي حفظه الله وأطال في عمره

إلى والدتي حفظها الله وأطال في عمرها

إلى سندي..... أخوتي

إلى عائتي وزملائي وأصدقائي

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام رسالة العلم

إلى كل من أحب العلم وسعى إليه

اهدي ثمرة جهدي

المتواضع

زكرياء

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا
الله والحمد لله وصلي اللهم على سيدنا محمد وعلى آله
وصحبه أجمعين.

الحمد لله عز وجل على نعمته وعونه في إتمام هذا
البحث، وبعد نهدي ثمرة جهدنا

محمد عبد
الحكيم

فهرست المحتويات

الصفحة	المواضيع
أ	الشكر.
ب-ت	الإهداء.
ث-ج-ح	محتوي البحث.
خ	قائمة الجداول.
د	قائمة الأشكال
02	ملخص البحث.
05-04	مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
07	إشكالية الدراسة .
08	فرضيات الدراسة.
09	أهمية الدراسة.
09	أهداف الدراسة.
10	أسباب اختيار الموضوع.
11-10	مصطلحات الدراسة.
الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة	
14	تمهيد.
المحور الأول : الصلابة النفسية	
18-15	مفهوم الصلابة النفسية
21-18	أبعاد الصلابة النفسية
23-21	مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية
25-23	أهمية الصلابة النفسية

27-25	النظريات المفسرة للصلاية النفسية
29-27	خصائص ذوي الصلاية النفسية
المحور الثاني : قلق المستقبل المهني	
32-29	القلق العام ونشأته
34-32	مفهوم قلق المستقبل
34	تعريف قلق المستقبل المهني
37-34	التصورات النظرية لقلق المستقبل
40-38	عوامل قلق المستقبل
41-40	سمات ذوي قلق المستقبل
42-41	الشباب وقلق المستقبل
45-43	طرق التخفيف من قلق المستقبل
46	خلاصة
الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث	
48	تمهيد.
51-49	استعراض الدراسات المرتبطة
52	جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة
53	خلاصة
الجانب التطبيقي : الدراسات الميدانية للبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
56	تمهيد.
أولا : الدراسة الاستطلاعية	
57	تمهيد الدراسة الاستطلاعية
57	عينة الدراسة الاستطلاعية
58-57	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
59	أهداف الدراسة الاستطلاعية

61-59	خطوات الدراسة الاستطلاعية
ثانيا : الدراسة الأساسية	
61	المنهج المتبع في الدراسة الأساسية
62	متغيرات الدراسة
62	مجتمع الدراسة الأساسية
62	عينة الدراسة الأساسية
63-62	خصائص العينة الأساسية
64-63	الوسائل المستعملة في جمع البيانات
66-65	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
67-66	خطوات إجراء الدراسة
67	الوسائل الإحصائية
68	خلاصة.
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
70	تمهيد.
71	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
72	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
73	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
75-74	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة الرابعة
76	خلاصة
78	الإستنتاج العام.
80	خاتمة.
81	اقتراحات وفروض مستقبلية.
92-83	الببليوغرافيا.
.	الملاحق.

قائمة الجداول والاشكال

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	ص
01	يوضح مقارنة بين ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة	29
02	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس	57
03	يوضح خصائص المجتمع الأصلي حسب التخصصات الدراسية	58
04	يوضح خصائص العينة الأساسية حسب الجنس	62
05	يوضح خصائص العينة الأساسية حسب التخصص الدراسي	63
06	يوضح بدائل الإجابة على بنود مقياس الصلابة النفسية	64
07	يوضح بدائل الإجابة على بنود مقياس قلق المستقبل المهني	64
08	يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	65
09	يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني	66
10	يوضح طبيعة العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.	71
11	يوضح طبيعة العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	72
12	يوضح طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	73
13	يمثل عرض نتائج الفرضية العامة	74

قائمة الإشكال

ص	الشكل	الرقم
57	يمثل خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس	01
58	يمثل خصائص العينة المجتمع الأصلي الأقسام الدراسية	02
62	يمثل خصائص العينة الأساسية حسب الجنس	03
63	يمثل خصائص العينة حسب التخصص الدراسي	04

ملخص الأبحاث

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دراسة ميدانية أجريت على معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -جامعة البويرة-

إشراف الأستاذ الدكتور:

ساسي عبد العزيز

إعداد الطالبين :

- علام زكرياء
- حراش محمد عبد الحكيم

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة لكل من أبعاد الصلابة النفسية بقلق المستقبل المهني.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي وأجريت الدراسة على عينة عشوائية موزعة على طلبة الثانية ماستر والمقبليين على التخرج باختلاف جنسهم متكونة من (44) طالب، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من مقياسي الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني ، وقد تم استعمال الوسائل الإحصائية لتحقق من فرضيات الدراسة (المعامل ألفا كرومباخ- معامل الارتباط بارسون- النسبة المئوية) باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS)، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية.
- ✓ طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية طردية متوسطة.
- ✓ طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية ضعيفة.
- ✓ طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية ضعيفة.

الكلمات الدالة : الصلابة النفسية ،قلق المستقبل المهني ،طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

مفلمة

يعد القلق من أكثر السلبيات التي تصاحب الإنسان منذ ولادته حتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة، مما يشعره بالانزعاج والضيق منها، وتعد ظاهرة القلق بصفة عامة وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة، ظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في المجالات كافة، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح، وافتقار الأمن النفسي، وتدني اعتبار الذات، ومواجهة الضغوط الحياتية، والتفكير السلبي تجاه المستقبل المهني.

ويشكل المستقبل لدى الشباب بشكل خاص مجالاً كبيراً يضم كل ما من شأنه أن يبعث على القلق بما يحملها من أحداث، فإما أن ينظر الفرد إلى مستقبله بتفاؤل وأمل، وإما بتشاؤم وياس، وهاتان الحالتان لا نستطيع عزلهما عن بعضهما، إذ يمكن التعرض لهما بشكل متزامن، ولكن في حال طغى التفكير السلبي على الفرد، فإنه سيؤدي إلى القلق بشأن المستقبل (الأقصري، 2002، ص10).

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد المظاهر النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة. ومع هذا التطور المتزايد الذي شهده العصر الحالي في جميع مجالات الحياة، مما أدى إلى المزيد من الحاجات الناشئة عن هذا التطور، وقد انعكس ذلك على الحياة الإنسانية في حد ذاتها فأصبحنا نعيش عصراً مليئاً بالضغوطات الكبيرة العائدة إلى التطور السريع سواء في المجال العلمي أو التكنولوجي أو الاجتماعي المتسارع، كل هذه الأمور ساهمت وساعدت في تعقيد أمور الحياة مما ولدت توترات نفسية لدى الأفراد.

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الثقة بالنفس، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات فسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع التغيرات النفسية، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة.

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

مقدمة

وفي هذه الدراسة سيتم الكشف عن العلاقة بين كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد الإشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار موضوع الدراسة وأهميتها وأهدافها، وتحديد مفاهيمها ومصطلحاتها الأساسية وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الفصل الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها تنقسم إلى محورين، المحور الأول المعنون الصلابة النفسية، والمحور الثاني فخصناه لقلق المستقبل المهني، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق بالدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض ثمانية دراسات تناولت، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الإحصائية المعتمد عليها في معالجة البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تأكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصول إلى الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات المستقبلية.

مدخل عام
التعريف بالبحث

الإشكالية :

تعرف الصلابة النفسية بأنها مزيج من ثلاثة مواقف هي الالتزام والتحكم والتحدى، التي توفر معاً الشجاعة والحافز اللازمين لتحويل الظروف العصيبة من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي، ومن خلال هذا التعريف نلاحظ أن الصلابة النفسية لا تقتصر على الشق الدفاعي إن صح التعبير، بأن يسعى الإنسان للدفاع عن نفسه تجاه الضغوط والأزمات النفسية فقط، بل لها شق هجومي بأن يحول ترتبط الثقة بالنفس بالمتعة الداخلية للانطلاق نحو الهدف، محرراً من نظر الناس، ويرتبط ضعف الثقة بالنفس بالرغبة من نيل الاستحسان من خلال ثناء الناس، لذا فالثقة مرتبطة بالإخلاص في العمل، وضعف الثقة قد يؤدي إلى الرياء، هناك فارق جذري بين الثقة بالنفس وضعف الثقة هو التحرر من نظر الناس وطلب استحسانهم، والقيام بالعمل برغبة داخلية عن قناعة، متقبلاً احتمالية الفشل، ومعتبراً أنها فرصة للتعلم، بغض النظر عن ثناء الناس أو ذمهم. (عماد مخيمر، 1996، ص 277)

الحياة من حولنا مليئة بكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وغيرهما، ويعد القلق أحد أهم هذه المشكلات وأحد الانفعالات الطبيعية المؤثرة في الحياة من جميع النواحي (السلوكية، العقلية والانفعالية)، فقلق الوالدين على ابنهما يحفزهما بالاعتناء والاهتمام به، وقلق الطالب على دراسته يحفزه للجد والاجتهاد ولكن، عندما يتجاوز القلق المستوى الطبيعي يتحول إلى اضطراب (يعني قلق شديد)، يختلف من فردا إلى آخر وخاصة ونحن نعيش في عصر سريع التغيرات والذي ساعد على ازدياد التوتر والقلق لدى الفرد. ومن تم أصبح الإنسان في حاله قلق عام من عالمه، نفسه وقلق خاص من مستقبله المهني.

يعد طلبة الجامعات عماد المستقبل، الذي يقع على عاتقهم الدور الكبير في عملية بناء وتطور المجتمع ضمن التخصصات المختلفة التي يدرسها كل طالب والتي تشكل في مجموعها منظومة متكاملة في عملية البناء والتحضر، لكن جراء الظروف الاقتصادية التي تعيشها البلاد وقلة فرص العمل وقلة الشفافية في عملية التوظيف تشكل عند عدد كبير من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج ضغوط نفسية جراء التخوف من المستقبل الذي ينتظرهم بعد التخرج، مما شكل هذا القلق اتجاه مستقبلهم المهني هاجسا أساسيا في مسار حياتهم قد يعيق تقدمهم ونجاحهم وقد يؤدي إلى اختلال توازنهم ويؤثر في شخصيتهم ولكن هناك العديد من الدراسات التي بينت أن امتلاك الطلاب لمجموعة من الصفات النفسية كالتحدي والابتكار والالتزام وهذه كليا من أبعاد الصلابة النفسية يؤدي ذلك لبناء شخصية قوية تساعد في التغلب على قلق المستقبل المهني .

وانطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة الوصفية التي تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام :

ما طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ؟

ومن خلال هذا السؤال الجوهرى انبثقت التساؤلات التالية :

☞ ما طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ؟

☞ ما طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ؟

☞ ما طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ؟

فرضيات الدراسة : وكإجابة أولية صيغت الفرضيات على النحو التالي :

الفرضيات العامة:

☞ طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة عكسية .

الفرضيات الجزئية:

☞ طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة عكسية .

☞ طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة عكسية .

☞ طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة عكسية .

أهمية الدراسة:

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

(أ) - الأهمية النظرية :

- تناول هذا الدراسة مفهومين من المفاهيم ذات الأهمية في المجالات البحثية وهما : مفهوم الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني وذلك للتعرف على طبيعة شعور الطالب اتجاه تخصصه الدراسي ومستوى صلابته النفسية ، والكشف عن مدى جاهزيته لمواجهة القلق المستقبل المهني .
- التعرف على الصلابة النفسية وارتباطه بقلق المستقبل المهني.
- كما تعتبر هذه الدراسة مهمة تسلط الضوء على الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ممن هم في مرحلة الشباب والتي تؤثر بشكل مباشر على نتائجهم وتوجهاتهم المهنية في المستقبل .
- كذلك تعد معرفة مفهوم قلق المستقبل المهني معيارا للتنبؤ بإنتاجية الطالب وكفاءته قبل وبعد التخرج .
- تفتح أبواب لدراسات وبحوث أخرى في هذا المجال .

(ب) - الأهمية التطبيقية:

- تساهم نتائج هذه الدراسة في محاولة لفت انتباه الموجهين عند تلبية رغبات الطلبة عن التخصص حتى يكون متماشيا مع ميولاتهم وطموحاتهم .
- لفت انتباه القائمين على شؤون الطلبة للبحث عن أفضل الطرق المناسبة لدعم عوامل الصلابة النفسية لديهم بما يتناسب مع متطلبات العصر .
- لفت انتباه الأساتذة لضرورة ترشيد الاختيارات الدراسية للطلبة لخلق نوع من الارتياح لديهم .
- لفت انتباه القائمين على شؤون الطلبة والأساتذة إلى أهمية تناول موضوع قلق مستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .
- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .
- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .

(أ) - الأهمية النظرية :

- تناول هذا الدراسة مفهومين من المفاهيم ذات الأهمية في المجالات البحثية وهما : مفهوم الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني وذلك للتعرف على طبيعة شعور الطالب اتجاه تخصصه الدراسي ومستوى صلابته النفسية ، والكشف عن مدى جاهزيته لمواجهة القلق المستقبل المهني .
- التعرف على الصلابة النفسية وارتباطه بقلق المستقبل المهني.
- كما تعتبر هذه الدراسة مهمة تسلط الضوء على الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ممن هم في مرحلة الشباب والتي تؤثر بشكل مباشر على نتائجهم وتوجهاتهم المهنية في المستقبل .
- كذلك تعد معرفة مفهوم قلق المستقبل المهني معيارا للتنبؤ بإنتاجية الطالب وكفاءته قبل وبعد التخرج .
- تفتح أبواب لدراسات وبحوث أخرى في هذا المجال .

(ب) - الأهمية التطبيقية:

- تساهم نتائج هذه الدراسة في محاولة لفت انتباه الموجهين عند تلبية رغبات الطلبة عن التخصص حتى يكون متماشيا مع ميولاتهم وطموحاتهم .
- لفت انتباه القائمين على شؤون الطلبة للبحث عن أفضل الطرق المناسبة لدعم عوامل الصلابة النفسية لديهم بما يتناسب مع متطلبات العصر .
- لفت انتباه الأساتذة لضرورة ترشيد الاختيارات الدراسية للطلبة لخلق نوع من الارتياح لديهم .
- لفت انتباه القائمين على شؤون الطلبة والأساتذة إلى أهمية تناول موضوع قلق مستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .
- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .
- ☞ الكشف على طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .

الكشف على طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ارتباطية عكسية .

أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب وراء اختيار هذا الموضوع ويمكن إبرازها في النقاط التالية:

أ- أسباب ذاتية:

- رغبتنا في تناول الموضوع .
- استفحال ظاهرة قلق المستقبل المهني أثناء الامتحانات النهائية .
- نظراً لاحتكاكنا بالدفعات السابقة الذين لم يحالفهم الحظ في الحصول على مهنة .

ب- أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات السابقة في موضوعنا وهذا حسب اطلاعنا.
- نقص مناصب الشغل بسبب تخرج دفعات كثيرة خلال الموسم الجامعي.
- توفير إطار نظري ثري خاص بمتغيري الصحة النفسية وقلق المستقبل المهني.
- المساهمة في إثراء مجال الدراسات النفسية والتربوية بالبحث ميدانياً في علاقة الصلابة النفسية بقلق المستقبل المهني ، وخاصة أن الدراسات التي تجمع هذين المتغيرين قليلة وهذا في حدود اطلاعنا.
- عدم تحقيق التوافق النفسي بين الطالب الجامعي والتخصص الذي يدرسه أحياناً.

تحديد المصطلحات والمفاهيم :

الصلابة النفسية :

اصطلاحاً:

- هي ما يتمتع به الفرد من سمات في الشخصية تقيه من أحداث الحياة الصعبة، وهي دافع لدى الفرد يمكنه من استغلال جميع قدراته لمواجهة صعوبات الحياة ما يجعله يعيش بطريقة إيجابية (الصيد والقطراوي، 2015) .

- تعرفها كوبازا بأنها: سمة رئيسية من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استثمار كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة؛ كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه؛ ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي (Kobasa, 1997, p1).

- هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (الحجار ودخان، 2005، ص373)

أما إجرائيا فهي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي).

قلق المستقبل المهني:

«اصطلاحا :

- يشير زاليسكي إلى أن المستقبل عنصر واضح في أغلب أنواع القلق حيث: أن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات، وهو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، أما بالنسبة لقلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية (Zaleski, 1996,p165).

- و تعرفه شقير بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، و تضخيم السلبيات وجحش للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، و تؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير به، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005، ص5).

- قلق المستقبل المهني هو حالة من التوجس تعتري الطالب وتؤثر عليه فان عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي إلى انشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية أو اليومية بحيث تنخفض درجة الاستعداد والإبداع لديه. (بكار، 2013، ص87) .

«إجرائيا : هو التقييم الذي يضعه الطلبة المقبلين على التخرج بقسم النشاط البدني الرياضي المدرسي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس قلق المستقبل المهني .

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد :

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى محورين أساسيين، حيث تضمن المحور الأول الصلابة النفسية ، وهذا باعتبار أن اختيار الطالب الجامعي لاختصاصه الدراسي يرتبط كلياً بالمهنة التي سوف يشغلها مستقبلاً، وهذا الاختيار للاختصاص يعتمد على تقدير الطالب لمدى صلابته النفسية واستعداده وقدراته والتي تمكنه من القيام بأداء دوره بكفاءة وفاعلية في هذه المهنة المستقبلية، ولا يعتمد ذلك على قدرات الطالب العقلية فقط بل يشتمل أيضاً على استعداده النفسي والاجتماعي ومدى تقبله لهذا الاختصاص أو لتلك المهنة ،وسيتيم من خلال هذا المحور التطرق إلى مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها ، ثم المفاهيم ذات صلة بصلابة النفسية وأهميتها وكذا النظريات والنماذج المفسرة لها بالإضافة إلى خصائصها .

أما المحور الثاني فيضم قلق المستقبل المهني الذي يعد مشكل من المشاكل التي تواجه الطلبة بعد التخرج بما لها من تأثير على حياة الفرد والجماعة على سواء ، إذا يعمل بمثابة عائق للقيام بسلوكيات معينة ، فلكل منا طموح معين يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه وقد ينجح أو يفشل في ذلك ، فهذا يعتمد على مدى كفاءته وقدراته وتقديره لذاته وتبعاً لخبرات النجاح والفشل التي اكتسبها الإنسان من أنماط التفاعل الديناميكي بينه وبين واقع حياته ولهذا يعتبر قلق المستقبل المهني من العوامل المؤثرة في حياة الفرد ، ويقدر ما يكون القلق مرتفع بقدر ما تكون الشخصية ضعيفة،وسنحاول من خلال هذا المحور التطرق إلى القلق العام ونشأته ومفهومه ثم تعريف قلق المستقبل المهني وأهم التصورات النظرية المفسرة لقلق المستقبل بالإضافة إلى عواملها وكذا سمات ذوي قلق المستقبل كما تم التطرق إلى نقطة الشباب وفي الأخير تطرقنا إلى طرق التخفيف من القلق.

المحور الأول : الصلابة النفسية.

1- مفهوم الصلابة النفسية:

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف في طريقه فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بالعجز وقلة الحيلة، وهنا تختلف القدرة على تحمل المشاق والصعوبات بينما الحياتية من فرد إلى آخر، فمن الناس من يصاب بالإحباط حال مواجهة موقف ضاغط، هناك من يمتلك قوة وإمكانية على مواجهة المتاعب و التغلب على الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل، وهذا يعود لامتلاكهم صلابة نفسية تمنحهم الطاقة والقدرة على تجاوز المشاكل بتجد وبأقل قدر من الضغط.

فالصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وعامل حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية. وقد ظهر هذا المفهوم الهام بداية في أعمال كوبازا التي توصلت بعد سلسلة من الدراسات إلى دور الصلابة النفسية كعامل هام يساعد الشخص على مواجهة الأحداث الضاغطة المختلفة بكثير من التحدي و التحكم و الإصرار، و قد اتفق معظم الباحثين مع كوبازا في ذلك، حيث أنها أكدت كذلك على أن للصلابة دورا كبيرا في مقاومة الأفراد لأحداث الحياة الصعبة وتجنب المرض النفسي والجسدي، هذا ما جعل من الصلابة مجالا خصبا للبحث المستمر.

وقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخيمر، 1996، ص375) .

حيث تتجه إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية، والتأكيد في الوقت نفسه على العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ومن بين تلك العوامل التي حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين مفهوم الصلابة النفسية أو ما يسمى أحياناً بالمقاومة أو قوة الأنا أو المرونة عند تلقي الصدمات. وتعد كوبازا (1979) أول من حدد مفهوم الصلابة النفسية وذلك من خلال دراساتها لتحديد دور هذا المتغير الوقائي، وقد تبنت "كوبازا" هذا الاتجاه نتيجة التأثير الكبير ببعض علماء النفس الوجوديين أمثال (فرانكل، رولو ماي، وهانز سيلياي)، وهي تؤكد على أن الإنسان ليس كياناً ثابتاً، وإنما هو في حالة دائمة من التحول والنمو الشخصي، وأن للإنسان هدف في الحياة يكافح من أجله، وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه، وأن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني، و الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية والجسمية، وبأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى، فالإنسان يعيش في عالم تحكمه معايير ومبادئ منظمة، ولكي يستخلص الإنسان معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه (أبو حسين، 2012، ص12) .

إضافة لتأثرها أيضًا بالمنظور المعرفي لـ لا ازروس (Lazarus,1966) الذي يرى أن الضغوط كظاهرة إنسانية تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابة السلوكية للموقف أو الطرف الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الإنساني (Lazarus,1966,p2).

وفي هذا السياق أشار لامبرت (Lambert,et al,2003) إلى أن كوبازا أدركت نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل، واقترح أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه الحياة و تجاه المجتمع.

- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور الحياة.

- الاعتقاد بأن التغيير مثير للتحدي

بالتالي فإن الصلابة من المتغيرات النفسية التي اشتقت من النظرية الوجودية في الشخصية، وتبعًا لما ذكره مادي (Maddi,2004) فقد تأثرت كوبازا بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة سيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى و الهدف من الحياة .

ويشير مضمون هذا المفهوم إلى ان الأشخاص الأكثر صلابة من السهل عليهم أن يلزموا أنفسهم بما يفعلون وأن يعتقدوا في قدرتهم على التحكم في ذواتهم وتمتعهم بصحة جسمية ونفسية، ويمكنهم اتخاذ القرارات. لذلك اختلف مفهوم الصلابة النفسية باختلاف الباحثين، واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم الهام في الشخصية، حيث تباينت وجهات نظر الاختصاصيين النفسيين والتربويين حوله، إذ قدموا تعريفات مختلفة استناداً إلى العوامل والأسباب المؤدية إليه أو إلى فقدانه.

فالصلابة النفسية لغة : في المعجم الوسيط صلب أي صلب الشيء صلابة والصلب هو الشديد القوي (المعجم الوسيط، 1989 ص1185).

أما الباحثون فقد تناولوا مفهوم الصلابة النفسية من زوايا مختلفة، منهم من أشار إليها بوصفها سمة شخصية كما جاء في تعريف كوباز (Kobasa,1997,p1) بأنها: سمة رئيسية من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على الاستفادة من كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إداركا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد هي الالتزام، التحكم، التحدي؛ وتضيف كوبازا بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (محمود وعلي، 2011، ص454).

وكذلك تشير إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى مثل مفهوم الفاعلية الذاتية لبندوار ومفهوم التماسك لأنتونفسكي (اليازجي، 2011، ص 39) .

وكذلك تعريف فنك بأنها "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (Funk, 1992, p336).

وكما في تعريف رضوان لها بأنها "قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات (رضوان، 2007، ص 276).

وتعرف كذلك: كمصدر من المصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة" (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 235).

ومن ناحية أخرى يرى آخرون الصلابة النفسية كقدرة يمتلكها الأفراد في مواجهة الضغوط، فيعرفها جيرسون بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهة الآتية: التحليل المنطقي - التجنب المعرفي - التفريغ الانفعالي (Gerson, 1998, p120) .

ويحددها بروكس (Brooks, 2005) بأنها: قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية .

وفي تعريف مخيمر لها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، 2012، ص 30) .

أما لاتسي يعرفها بأنها" توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندار و الذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك" (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 235-236)

وفي بحوث أخرى تناولت الصلابة النفسية في مجالات الرياضة و القوة البدنية، يراها نيولاند و آخرون بأنها: "الجودة النفسية التي تساعد في التعامل مع الضغوط وتساعد الشخص أن يكون حازماً باستمرار لإثبات مهاراته النفسية مثل التركيز والتحفيز والثقة والتحكم (Newland et, 2013, p185) .

ويرى الباحثان من خلال عرضهما للتعريفات أنه تم التركيز فيها على مجموعة من النقاط من أهمها: الإجماع على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد في مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسدية، يتقبل الفرد التغيرات والمصاعب التي يتعرض

لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً وتعود عليه بالفائدة، و كونها سمة شخصية تلعب البيئة المحيطة بالفرد دوراً كبيراً إما في تنميتها وتعزيزها، أو إغفال تنمية هذه السمة من خلال اللجوء لأساليب تربية و تعامل تقوض الثقة بالنفس و تظل الفرد عن الاستبصار بما يملكه من قدرات، وفي وقتنا الراهن نحن في أشد الحاجة لامتلاك قدر كبيراً من الصلابة النفسية التي تساعدنا على متابعة الحياة بكثير من الأمل و القوة و تقبل الضغوط المختلفة كواقع لا بد من أن نعايشه و نتعامل مع الضغوطات والأحداث التي تواجهنا بمزيد من التحدي و الأمل.

2- أبعاد الصلابة النفسية:

بعد الاطلاع على الإرث التربوي والنفسي حول مفهوم الصلابة النفسية تبين أن للصلابة النفسية عدد من الأبعاد التي نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر، فدخل الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الأبعاد، وهذه الأبعاد كما حددتها كوبازا هي الالتزام، والتحكم، والتحدي .

2-1-1- الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة الأحداث الشاقة، ويعرفه مخيمر (1997) أنه "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (علي، 2000، ص14) .

ويرى تايلور (Taylor, 1995) أن الإحساس بالالتزام أو الرغبة لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم يعتبر من خصائص نوي الصلابة النفسية (عودة، 2010، ص66).

أما وايب (Wiebe) فيعرفه بوصفه اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيماً وأهدافاً محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة، وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، كما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفة وذات معنى وجديرة بالتفاعل معها (Wiebe, 1991, p89).

2-1-1-2- أنواع الالتزام:

تناولت كوباز و آخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي بالدارسة إلا أن بريمان (Precman 1987) وجونسون (Jonson 1991) وويب (Waip 1967) تناولوا أنواعاً مختلفة للالتزام فهناك الالتزام اتجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، و الالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضاً الالتزام الديني، والالتزام القانوني (راضي، 2008، ص24).

و الالتزام الاجتماعي هو الاعتقاد بأهمية وقيمة المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد وبضرورة التعامل معها والسيطرة عليها، أما الالتزام الأخلاقي فإنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية وهو الالتزام داخلي يرتبط بالقيود الاجتماعية أي الالتزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه

هذه العلاقة (تماسك جماعي)، و بالنسبة للالتزام القانوني فهو الذي ارتبطت طبيعته بطبيعة المهن (عباس، 2014، ص48)

وكذلك فقد تناولت كوبا ز (1979) مكون الالتزام الشخصي أو النفسي، حيث رأت أنه يضم كلاً من:

أ - **الالتزام نحو الذات**: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

ب - **الالتزام اتجاه العمل**: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل و الالتزام بنظامه (1985, p525).

(Kobasa, Maddi, Puccetti)

ومما سبق عرضه نجد أن مصدر الالتزام قد يكون داخل الفرد، و قد يفرض على الشخص من الخارج كالالتزام القانوني أو الأخلاقي، لذا لا يمكن أن نحدد أن الالتزام يمثل بعداً عاماً أو مجموعة من الأبعاد الفرعية ولكننا نجد أنها جميعاً تتجسد نفسياً في مفهوم الالتزام ؛ الذي يمثل أحد الأبعاد الرئيسية لمفهوم الصلابة النفسية، ويرى الباحثان أن الالتزام نوع من الاحترام يوليه الفرد لقيمه الشخصية و لقيم الآخرين من حوله، بالتالي يصبح أكثر تحملاً لمسؤولياته الخاصة به، و لواجباته تجاه غيره، فيحافظ نتيجة لذلك على الدعامة الأولى التي توفر الأساس القوي لامتلاك الصلابة النفسية والقدرة على التعامل مع كافة الضغوطات.

2-1-2- التحكم :

يكافح الإنسان بحسب لا زاروس (1996) من أجل هدفين هما التحكم والتغيير، وبالتالي تحويل ردود الأفعال

العاطفية إلى إدارة محسوسة سلوكية (Marsac, 2008, p20).

أشارت إليه كوبازا (1979) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها وبالتالي السيطرة عليها، ويعرفه ويب (1991) بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها او إمكانية التحكم الفعال فيها "ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات (عثمان، 2001، ص210).

ويقول مخيمر (1997) بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة (مخيمر، 1997، ص15).

يرى الباحثان أن التحكم هو ثقة الفرد بما يملك من قدرات و طاقات، ومعرفته متى و أين و كيف يستفيد منها في مواجهة مواقف الحياة اليومية بشكل يضمن له الحفاظ على درجة مناسبة من التوازن النفسي.

أشكال وصور التحكم:

تقول الرفاعي (2003) إنَّ التحكم يتضمن أربع صور رئيسية، وهي:

أ- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:

ويحدد هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف، سواء بإنهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه، ولذلك يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

ب- التحكم المعرفي المعلوماتي:

استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث يجعل التحكم المعرفي، أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للأحداث الشاقة إذا ماتم على نحو إيجابي، فهو يوفر القدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط، كالتفكير في الموقف و إدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر إنَّ الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تركيز الانتباه على موضوع الضغط، أو عمل خطة للتغلب عليه، أي هو قدرة الفرد على استخدام كلِّ المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، ويختص التحكم بقدرة الفرد على جمع كلِّ المعلومات عن الحدث أو الموقف والتنبؤ بما يؤول إليه الحدث، أي: توقع الموقف قبل وقوعه، وذلك للتقليل من حدة الحدث، والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له، وتسهيل السيطرة عليه.

ج- التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعّالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، و التعامل مع المشكلة بصورة فعلية ملموسة، والتحكم في آثار الأحداث الضاغطة بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعديل وقع تلك الأحداث.

د- التحكم الاسترجاعي : ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد وخبراته السابقة عن الموقف وطبيعته، والتي تكون انطباعاً محدداً عن الموقف، وتعتبر أنَّه موقف ذو معنى وقابل للسيطرة عليه، الأمر الذي يخفف وقع الحدث الضاغط.

تشير كوبازا (1979) إلى أنَّ الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة (الرفاعي، 2003، ص31).

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في ثقة الفرد في قدرته الذاتية على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على قراءته المنطقية للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمراً كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية ليتوصل إلى اتخاذ القرارات المناسبة، مسيطراً على نفسه، متحكماً في انفعالاته .

2-1-3- التحدي :

وهو البعد الثالث من أبعاد الصلابة النفسية وتعرفه كوبازا(1983) بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتفاعه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية (راضي،2008،ص29) .

ويقول مخيمر: إنَّ اعتقاد الشخص أنَّ ما يطرأ من تغيُّر على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، ما يساعده على المبادئ، واستكشاف البيئة، ومعرفة ، المصادر النفسية والاجتماعية تساعده الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر،1997،ص14).

كما يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها وعدم الخوف عند مواجهتها(عثمان،2001،ص210) فالتحدي يمد الشخص بطاقة كبيرة ليتمكن من التكيف مع المواقف الحياتية المستقبلية و التوصل إلى استراتيجيات مواجهة فعالة و مبنية على أساسيات منطقية؛ والنظر لتلك المواقف على أنها وجدت لصقل شخصيته وإمداده بتجربة شخصية فريدة تمي قدراته و إمكاناته على المواجهة.

3- مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية:

3-1- الكفاءة الذاتية Self- efficacy:

يعتبر باندورا (Bandora،1994) الكفاءة الذاتية ذات أهمية مركزية ويقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح (المساعد،2011،ص682)، بالتالي امتلاك الإمكانات الكافية و القدرة على التعامل البناء و الإيجابي مع الأحداث والتمتع بدرجة كافية من الصلابة النفسية، إذن فالعلاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية من حيث أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يثقون في قدرتهم مُمًا يقودهم إلى نتائج مرضية، والفرد المتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة أحداث الحياة الضاغطة (المرجعي والشهري،2008،ص155) .

3-2- قوة الأنا Ego strength:

قوة الأنا تعني قدرة الفرد على التعامل الفعال والمتزن مع المواقف الضاغطة، والقدرة على تحقيق التوازن بين اندفاعاته الداخلية والخارجية(عبد الحق،2011،ص43) .

وتُعرف في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنها: قوة الشخص في تحقيق التوافق كدليل على صحته النفسية ومهارة الأنا في التعامل مع صراعاته الداخلية، والتوفيق بينها وبين العالم الخارجي بالشكل الذي يضمن سلامته(جودة وحجو،2004،ص256-262).

ويرى أبو ندى (2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية و قوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم الصلابة النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة، وهذا ما وضحته دراسة برنارد (1996) والتي

استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا والصلابة النفسية و الكفاءة الذاتية و التفاؤل، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية (المنشأوي، 2006، ص13).

3-3- المرونة النفسية

ورد في مجال الصحة النفسية مفهومًا الصلابة النفسية و المرونة النفسية كمفهومين مستقلين ومتداخلين بذات الوقت، و يتعلقان بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها بشكل إيجابي (شقورة، 2012، ص15). المرونة النفسية بحسب تعريف الجمعية الأمريكية " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد (APA، 2002) و يشير (العثماني، 2009) أن الإنسان يتعرض في حياته إلى كثير من الأحداث والأزمات والضغوط، وإن قدرته على تحملها يتوقف على قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية، ودرجة تمتعه بالمرونة النفسية التي تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية، ومواجهة مشكلات الحياة بطريقة إيجابية، والمرونة النفسية من أهم الصفات التي يتمتع بها الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة في مواجهة الأحداث الضاغطة .

3-4- تقدير الذات :

تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية، التي تؤمن الحصانة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة و المؤثرة على الصحة النفسية و الجسمية للفرد، فإدراك الفرد لقيمته الذاتية و كفايته ذو أهمية كبيرة على حياة الشخص وشخصيته، وذو أثر كبير على سلوك الشخص وهذا التقدير للذات يبدأ من علاقة الطفل مع والديه القائمة على الاحترام والتقدير والدفء والقبول، و قد أشار سميث (Smith، 1981) إلى أن تقدير الذات ذو أثر كبير في تقييم الفرد للضغوط، و قدرته على تحملها و مواجهتها (خنفر، 2013، ص14).

بالتالي فإن تقدير الفرد لذاته و ثقته بنفسه وبقدارته شرط هام لامتلاكه قدرًا كافيًا من الصلابة النفسية التي من أبعادها الهامة التحدي والتحكم واللتان تعتمدان بدرجة كبيرة على ثقة الفرد و قدرته على الاستبصار بقدراته و الاستفادة منها بما يضمن المواجهة الفعالة لكل ما يواجهه.

3-5- التوافق النفسي :

إنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو السلوكي ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي، ويحقق التوازن و الرضا (عطاالله، 2009، ص44) وهو ما يراصد الصلابة النفسية التي هي إدراك الفرد وتقبله للضغوط النفسية التي يتعرض لها، والتي تعمل كوقاية من تلك العوائق الناتجة عن الضغوط (البلهاجي، 391، ص2002) فامتلاك درجة جيدة من الصلابة النفسية يضمن للفرد الحفاظ على توازنه النفسي و صحته النفسية.

3-6- الصلابة والتكيف :

للصلابة النفسية تأثير على القدرات التكيفية، فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر، و يدركون ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً، بالتالي استجاباتهم أكثر تكيفاً (ارضي، 2008) ، حيث يتميز ذوو الصلابة النفسية بأنهم أكثر إيجابية وذو نظرة متفائلة، ويملكون قدرة على تقبل التغييرات بقدر جيد من المرونة، والتماشي مع تلك التغييرات بما يضمن لهم الوصول لأهدافهم و متابعة حياتهم بشكل أكثر صحة و راحة.

3-7- الصلابة والصحة :

يرى كونرودا (Konroda) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض الناتجة عن الضغوط، حيث أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأن لديهم كذلك مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة (باغي، 2006، ص39).

فمن المعروف أن الضغوط النفسية التي يخضع لها الفرد و يستسلم مقابلها، من الممكن أن تؤدي إلى أمراض جسدية خطيرة، وبالتالي فإن امتلاك الفرد لدرجة كافية من الصلابة تمكنه من تجاوز الضغوطات اليومية بأقل قدر من الضرر النفسي والجسدي .

4- أهمية الصلابة النفسية:

إن التعرض للأحداث الضاغطة الحياتية المختلفة يُعدّ أمراً ضرورياً بل حتمي و لا يُد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي؛ ونتيجة لذلك فإن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، و تعتبر الصلابة النفسية من أكثر المصادر التي تساعد الفرد على مواجهة تلك الأحداث بأكبر قدر من المقاومة والقوة.

حيث تعمل الصلابة النفسية كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة فعالة مع الأحداث القاسية، كما يميل إلى التفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر تلك الضغوط، بالتالي يستطيع تحويلها إلى مواقف أقل تهديداً، ويكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط (محمود وعلي، 2011، ص456).

وان تمتع الفرد بالصلابة النفسية يساعد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية عند مواجهة الضغوط، فهي تدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط والتغلب عليها، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف، ومثل هذه الآلية يفترض أنها تخفض مستوى الضغوط النفسية للتجارب التي يمرُّ بها الفرد، كما أنها تساعد الفرد على التعامل معها بفعالية أكبر (السهلي، 2015، ص3).

وفي علم النفس الإيجابي لا تمثل الصلابة التركيز فقط على قدرة الفرد على التغلب على الصعاب، بل أيضا على السمات التي تسمح لهم بالنمو والتطور في كل الظروف والتي تشمل الثقة بالنفس والالتزام وإدارة المشاعر والمثابرة (Beak,2012,p2) وفي هذا السياق ترى الأعسر(2010) أن الصلابة النفسية هي إحدى البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، هذا الجانب الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل الاتجاهات الشائعة في علم النفس والتي تعظم أوجه القصور الإنساني، ورغم هذا الاختلاف فإن الهدف واحد هو الوصول لدرجة مقبولة من التوازن النفسي في كل المجالات.

بالتالي فإن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وفي هذا الصدد قدمت كوبازا (Kobasa 1979) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ونستطيع فهم هذه العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، حيث يرى كل من مادي و كوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن قد يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة وشدة.
- تقود إلى أساليب مواجهة نشطة و فعالة.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي (حمادة وعبد اللطيف،236،2002-237).

وذلك ما جعل من الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر والتنظير والممارسة، مما نشط الحافز للبحث في هذا المجال، حيث ركزت البحوث على الأداء الجيد في المواقف الصعبة وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات، وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي والاسترخاء، وهذه المهارات الجزئية كلها تحسن الأداء النفسي، ورغم التعرض للأحداث السلبية الضاغطة بالإضافة إلى نمو مفهوم الصحة النفسية والبدنية(عودة،2010، ص65).

وذكرت شيلي وتابلور (Shely & Tailor) أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا (1979) أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة(ياغي،2006،ص38)

من حيث أن الصلابة النفسية تعلم الناس مهارات الكفاح وخلق فرصهم، والمثابرة للتغلب على الشدة والمحن، والتمتع بالصبر و تقدير الحياة اليومية (Holmes,2011,p114).

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكّل لهم ضغطاً بالفعل إلا أن سمات شخصيتهم تستمر بعملها كواقٍ من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كّف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطاً إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعّالة .

وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بتجنب المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (ارضي، 2008، ص53). وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النقص قد يتجنب مؤقتاً المواقف الضاغطة، فإنه على نحو تشاؤمي يظل مشغولاً بتلك الضغوط مهموماً بها (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص238).

مما سبق يجد الباحثان أن للصلابة النفسية الدور الأكبر في تزويد الفرد بالقوة والقدرة على تقبل ما يحمله المستقبل من أحداث قد تكون في أغلبها ذات طابع مهدد لاستقرار الفرد وحياته الشخصية والاجتماعية، فالصلابة تعمل كمصدر يمد الفرد بالقدرة على الاستفادة الكاملة من قدراته النفسية والفكرية والجسدية ليتمكن من الوصول إلى الطريقة المناسبة المواجهة الفعّالة والواقعية لما يصادفه من أحداث على اختلاف درجة تهديدها و عرقلتها له، بالتالي يستطيع الوصول إلى درجة جيدة من التكيف و التعامل مع كل الأحداث و زيادة نموه الانفعالي والنفسي .

5- النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية:

5-1- نظرية (Kobasa 1979) والدراسات المنبثقة عنها:

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية من خلال دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمالات الإصابة بالأمراض، واعتمدت على عدد من الأسس النظرية التجريبية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل (Frankel) ، وماسلو (Maslow) ، وروجرز (Rogers) والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (Mttwson , nvancevich , 1987,p102) .

وطرحت كوبازا (1979) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة، وقد خرجت ببعض النتائج، أهمها:

- الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية بناء على نتائج الدراسات التي تضمنت أيضاً مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين، فقد وصف الموظفون المتميزون حياتهم المبكرة بأنها كانت مليئة بالضغوط

لكنها مليئة كذلك بدعم وتشجيع الأهل لجهودهم من أجل التطور، مما جعلهم يقتنعون بأهمية ذلك وقدرتهم على المواجهة والنمو، فعملوا بجد في المدرسة و حفظوا بدعم مدرسيهم كذلك (Maddi,2007,p66-67) .
- أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي "الالتزام، التحكم ، التحدي" .

ومن خلال دراستها توصلت إلى الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بأنهم الأكثر نشاطاً ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وانجازا وسيطرة و قدرة على التفسير (عودة،2010،ص80) .
5-2- نموذج لا زاروس (Lazours.1966).

يعدُّ نموذج لازاروس كذلك من أهم النماذج التي اعتمدت عليها نظرية كوباز حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها بثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد و الإحباط (الوحيد،2001،ص40).

وقد نكر لازوروس (Lazours) إن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف واعتباره تجربة قابلة التعايش تشمل على الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدرته الخاصة ، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة، فتقييم الفرد لقدرته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد ويؤدي بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (راضي،2008،ص37).

و قام لا زاروس (1966) كذلك باختيار طريقة تعرض الفرد لأحداث الحياة التي قد تؤدي للضغوط، وكيفية إدراكه لهذه الأحداث وتقييمه المعرفي لها، والذي يصدر أحكام التهديد، أو التحدي، فالتقييم المعرفي يشكل علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة، ووفقا للتقييم المعرفي للأحداث، فإنَّ هذه الأحداث قد تكون ضاغطة لبعض الأفراد، وقد تكون ذات تحدي لبعض الأخر (Rybash et al.1986.p130).

5-3- نموذج فنك :

ظهر هذا النموذج حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات والذي قدمه فنك (1992) من خلال دارسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من جهة،

والصحة العقلية من جهة أخرى، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وتوصل بعد مجموعة من التجارب إلى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، وحيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش (عودة، 2010، ص80).

6 - خصائص ذوي الصلابة النفسية:

6-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا خلال دراساتها التي أجرتها في الأعوام (1979، 1983، 1985، 1982) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالآتي:

- القدرة على الصمود و المقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- ذو وجهة داخلية الضبط.
- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة و السيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاطاً و ذو دافعية أفضل (راضي، 2008، ص41).

وكذلك قام تايلور (Taylor، 1995، p201) بتعرض لهذه الخصائص وقدمها كما يلي :

- الإحساس بالالتزام ودفع النفس للانخراط في أي مستجدات تواجه الفرد.
- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنمو والتطور .

وبين كل من ديلاذ (Delad، 1990) وكوزي (Cozy، 1991) وكريستوتر (relestotr، 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بقلّة تعرضهم للاضطرابات النفسية والجسمية، ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب (أبو ندى، 2007، ص31-32).

ومما سبق يجد الباحثان أنّ لدى كل منا مستوى معين من الصلابة النفسية، يظهر لدى مواجهة التحديات والمواقف المختلفة، فعندما يملك الشخص مستوى مناسب من تلك السمة الهامة، فإنه سيملك مفتاح حل كلّ المشكلات، من حيث توقعها والاستعداد لها بكل ما يملك من قدرات وإمكانيات، وامتلاك نظرة أكثر إيجابية نحو تلك التحديات من خلال اعتبارها مجالاً للتحدي واختبار ما تعلمه الفرد من تجاربه السابقة، بالتالي امتلاك درجة

مرتفعة من الثقة بالنفس و اتخاذ القرارات المناسبة والملائمة لكل موقف، الأمر الذي يساعد الفرد على التمتع بصحة نفسية جيدة و الاحتفاظ بالقدر الكافي من التوازن النفسي، وإعطاء الحياة قيمة ومعنى على المدى البعيد.

6-2 خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

وصفت كل من مادي و كوبازا (Maddi & Kobasa,1984) الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم أشخاص ينظرون للحياة بنظرة سلبية خالية من المعنى، سلبيون في التعامل مع أحداثها، أحياناً يظهرون قليلاً من التفاؤل الذي بإمكانه تحويل الأحداث المتعبة إلى أحداث أقل ضغطاً، ويعتمد ذو الصلابة النفسية المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نقصاً حيث يقومون بتجنب المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطاً (راضي، 2008، ص53).

بالتالي يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم إيجاد هدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم فلا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، تبعاً لذلك فهم غير قادرين على تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (محمد، 2002، ص21-23).

ويرى الباحثان أن كل منا قد يمر بفترة من حياته يشعر فيها بالضعف وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، هنا تكون درجة الصلابة النفسية قد تراجعت لأسباب تختلف من شخص إلى آخر، لكننا لا نصف شخصاً بأنه ذو صلابة نفسية منخفضة إلا في حال كان هذا الشخص ذو شخصية دائمة الخوف و تجنب المواجهة، وقد يصل الشخص لهذه النقطة نتيجة لنمط خاطئ من التربية التي اعتمدت على التقليل من شأن الفرد و من قدراته، و على عدم احترام رغباته وحرية اختياراته وفسح المجال أمامه لمواجهة الحياة والخوض في معركتها، فتكون النتيجة صناعة شخصية سلبية تنظر للمستقبل بعين الخوف و التوتر و انتظار الشر و السوء بشكل دائم.

جدول رقم (01) : يوضح مقارنة بين ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة :

ذوي الصلابة النفسية المنخفضة	ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
نظرتهم السلبية كل الأحداث	نظرتهم الإيجابية للحياة
السلبية في التعامل مع الضغوطات اليومية	المرونة في مواجهة الضغوطات اليومية
ذوو وجهة ضبط خارجية	ذوو وجهة ضبط داخلية
يتصفون بالتبعية و ضعف المبادأة	يميلون للقيادة والسيطرة
الانسحابية و عدم القدرة على المواجهة	التحدي والمواجهة الفعالة للضغوط
اعتماد أسلوب التراجع والنكوص	امتلاك أساليب المواجهة الفعالة
التردد و تجنب اتخاذ القرارات	القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة
عدم القدرة على إيجاد هدف يسعون لأجله	القدرة على تحديد أهداف واقعية لحياتهم
النظر للإحداث والضغوط اليومية على أنها مصدر تهديد و خطر	النظر للإحداث والضغوط اليومية على كل مجال للتحدي و اكتساب الخبرات

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية تشكل جداراً يحمي الفرد من الوقوع تحت تأثير الضغوط المستقبلية المتوقعة والغير متوقعة، من حيث إمداده بالطاقة اللازمة لمواجهة الفعالة، و تزويده بالثقة بالنفس للاستفادة مما يملكه من قدرات وإمكانات وسمات شخصية، وذلك في التعامل مع كل الأحداث الحياتية، و ما أمس الحاجة لأن يمتلك الفرد تلك السمة الهامة وبخاصة عند مواجهته لظروف حياتية لا تقع تحت السيطرة، وخاصة في وقتنا الحالي الذي أصبحت الضغوطات والأحداث المفاجئة والغير متوقعة سمة حياتنا اليومية، وفي هذا الوقت الذي أمست فيه الأيام القادمة أكثر غموضاً و تسير نحو مستقبل مجهول المعالم والنتائج، وفي ظل الضغوط الكبيرة التي سيطرت على كافة نواحي الحياة.

المحور الثاني : قلق المستقبل المهني .

1- القلق العام ونشأته:

تعتبر ظاهرة القلق عند الإنسان السوي بشكل عام تفاعلاً طبيعياً لظروف الحياة العادية، وخاصة في مواقف التوقع :كدخول الامتحان أو الالتحاق بوظيفة .فالقلق في حدوده الطبيعية يعمل كدافع قوي نحو النجاح والتقدم عند الأفراد؛ ولكن إذا زاد عن حده وأصبح شديداً لدرجة الوقوف في سبيل التكيف وعرقلة التقدم؛ أصبح عرضاً مرضياً؛ وذلك ما يُطلق عليه عصاب القلق (الصيخان، 2010، ص69).

فالأحداث التي يراقبها الفرد بشكلٍ مبالغٍ منه ستتحول إلى، مصادر للضغط، وأن إدراك المثير على أنه سلبي يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق. (McNamara، 2000، p4).

هذا ما جعل من موضوع القلق محط اهتمام الكثير من الباحثين في الفلسفة وعلم النفس فقد نشر العالم كيركيجار (Kearkigard) والصحة النفسية أول مقال متخصص عن القلق عام 1844 وحدد فيه مفهوم القلق، وميَّز بين القلق والخوف (صالح وآخرون، 2011، ص153).

و القلق من منظور علم النفس الإيجابي يعني ضعف المهارات والقوى الإيجابية التي يمتلكها جميع الأفراد، والتي تعتبر بمثابة حماية لأفراد من الإصابة بالمرض النفسي، وإن تحديد وتعظيم هذه المهارات يساعد الأفراد على الحماية من هذه الأمراض (خميس، 2009، ص164).

وقد تعددت تعريفات القلق وتنوعت، لكن على رغم اختلافها في بعض النقاط فإنه من الهام الإحاطة بها لتقديم صورة أكثر وضوحاً وشمولاً للقلق، ونستطيع تناول بعضها، ونبدأ باتباع التحليل النفسي، وبتعريف مؤسسها فرويد (1957) الذي يصفه بأنه "رد فعل لحالة من الخطر" (عبدالله، 2001، ص169) فيما تعرفه هورني Horney بأنه:

عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، ومنها تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه أو رفضهم له، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه (الخالدي، 2002، ص116).

أما بالنسبة إلى ماي (R. May 1950) فإن القلق "رُد فعلٍ لتهديد يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويتضمن الكبت وبعض الصراعات، ولا يستطيع الشخص العصبي أن يفهم بوضوح الأسباب التي أدت إلى قلقه وتوتره" (العيسوي، 2002، ص60).

أما بالنسبة إلى الرفاعي (2003) فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه و يكون موجهاً للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخلياً يتصل بالشخص و يضيفه على العالم الخارجي (الرفاعي، 2003، ص200). و بالمجمل هناك العديد من العوامل التي تقود إلى القلق منها ما هو وراثي؛ حيث أثبتت العديد من الدراسات على التوائم تشابه الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية، كذلك أوضحت دراسات العائلات أن آباء و أخوة مرضى القلق يعانون من القلق نفسه (عكاشة، 2003، ص135).

ومنما ما يعود إلى التوتر النفسي الشديد والأزمات والصدمات النفسية، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، وعوامل تعود للطفولة المبكرة كالكبت الذي يحل مكان التقدير الواعي لظروف الحياة والصراع بين الدوافع والاتجاهات والإحباط والفشل (سواء كان اقتصادياً أو زواجياً أو مهنياً أو شخصياً) بالإضافة إلى مواقف الحياة الضاغطة و مطالبها المتغيرة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والحرمان وعدم الأمان وعدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات (عوضالله، 2008، ص35).

و يمثل المستقبل مجالاً واسعاً للقلق حيث يسبب التفكير بالمستقبل القلق للإنسان و يساعد على ذلك استرجاع الخبرات الماضية المؤلمة والتفكير بضغط الحياة العصرية و طموح الإنسان و سعيه المستمر نحو تحقيق ذاته و إيجاد معنى لوجوده (العناني، 2000، ص120). و بالتالي فإن المستقبل يحمل مجالاً واسعاً لجعل الفرد قلقاً متوجساً من المجهول .

وقد فسر العديد من العلماء القلق، كل بحسب المدرسة التي ينتمي إليها، حيث تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الأولى التي اعتمدت عليها بقية النظريات، ففي عقد الثلاثينيات من القرن الماضي عاد الفضل في إذاعة القلق، إلى مؤسس التحليل النفسي "فرويد" وهو أول من أشار إلى مدى تأثيره على حياة الإنسان، أما في بداية الخمسينات فقد نشرت البحوث التجريبية عن القلق الآلاف من الكتب والبحوث (الزعلان، 2015، ص12).

حيث يرى فرويد أن القلق هو شعور غامض غير سار مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، وأن القلق رد فعل لحالة خطر، و أن أول قلق يتعرض له الفرد هو قلق صدمة الميلاد الانفصال عن الأم (حبيب، 2013، ص10).

ومهدت أفكار فرويد لظهور جيل من الفرويديين الجدد الذين قللوا من أهمية العوامل البيولوجية والغريزية مبرزين أهمية العوامل الاجتماعية وأهمية فاعلية الأنا، مثلاً ترى هورني في القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية، وتشير إلى وجود ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي : الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة (مساوي، 2012، ص288).

في حين يفسر ادلر القلق على أنه وليد التفاعل بين الفرد والمجتمع، ويرى أن الإنسان إذا حقق الانتصار للمجتمع الذي يعيش فيه، فإن هذا مدعاة لتقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالمحيطين به، وبالتالي إمكانية تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق (القرشي، 2012، ص34).

أما المدرسة السلوكية، فلأنها مدرسة تعلم فهي ترى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي (علي وشريت، 2004، ص94) .

ويرى وولبي Wolpy أن القلق هو استجابة الفرد للاستثارات المزعجة، و أنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، واكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (بطرس، 2004، ص589) .

وفيما يتعلق بأصحاب النظرية المعرفية فقد توجه اهتمام علماء النفس نحو العمليات العقلية حيث تبين أن الأفراد لم يتأثروا بخبراتهم الموضوعية فقط، بل بطريقة تفسيرهم وتكرهم لهذه الخبرات، وتقدم دراسات باندورا (Bandura, 1977) وسليغمان (Seligman, 1973) تقارير معرفية للتطور والفهم للسلوك التجنبي؛ فقد اقترح باندورا أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع الذي ينظم ويؤثر على العمل والفعل، وينطلق من مفهوم الكفاءة الذاتية،

أي اعتقاد الفرد بقدراته في تفسير تطور القلق أي أن الحدث المنفر من الشخص أو الآخرين قد يطبع في النفس الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة (Edelman, 1992,p31).

وقد أشار بيك (Beak, 1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية، والمعارف المستتبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بالخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل (Jarrett & Rush, 1988,p257).

إن القلق مثله مثل الإحباط والصراع عملية نفسية شائعة بين جميع الناس، فكلنا يعرف القلق ويعاني منه في بعض المواقف أي أنه خبرة يومية حياتية عند الإنسان في جميع الأعمار، وهذا يقودنا إلى تفرقة أصبحت معروفة ومعترف فيها في علم النفس حديثاً، وهي التفرقة بين نوعين من القلق هما القلق كحالة، Anxiety state والقلق كسمة، Anxiety Trait والجدير بالذكر أن كاتل وسبيلبرجر قد توصلا إلى التمييز بين جانبي القلق "الحالة والسمة" كالتالي:

حالة القلق Anxiety state: هي حالة انفعالية ذاتية ومؤقتة لدى الفرد تختلف من حيث الشدة والتذبذب من وقت لآخر، وفقاً للظروف التي يواجهها الفرد.

سمة القلق Anxiety Trait: يعتقد سبيلبرجر أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في القابلية للقلق، ويختلف الأفراد في درجة امتلاكهم لتلك السمة، وذلك يعود إلى استعدادهم للاستجابة للمواقف أو الأخطار في حياتهم اليومية (قواسمة وحامدنة، 2015، ص2).

2- مفهوم قلق المستقبل:

يعدُّ القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وجانب ديناميكي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم؛ وفي هذه الحالة يعدُّ شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن إن زالت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطراً، وعندما قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (المومني ونعيم، 2013، ص173).

وقد أطلق توفلر (Toffler, 1970) مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي؛ لأنه يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر، واستنتج أن كثيراً من الناس يعانون صدمة المستقبل، لذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية (العشري، 2004، ص148).

انطلاقاً مما سبق فقد اختلف مفهوم قلق المستقبل باختلاف الباحثين، واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم، حيث تباينت وجهات نظر الاختصاصيين النفسيين والتربويين حوله، إذ قدموا تعريفات مختلفة استناداً إلى العوامل والأسباب المؤدية إليه وكذلك نتائجه؛ فمن الباحثين من أشار إلى قلق المستقبل بوصفه حالة من الخوف والتوجس كما في تعريف زاليسكي الذي وصف قلق المستقبل بأنه "حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد (Zaleski, 1996, p165).

و في تعريف الجمعية الأمريكية السيكولوجية لقلق المستقبل بأنه: خوف أوتوتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر (بلكلاني، 2008، ص 24).

و كذلك تعريف زهران بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية (زهران، 2005، ص 484).

وفي ذات السياق عرفة Conner & Hunter (2003) بأنه: حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة مستقبلاً (محمد، 2008، ص 97).

و أشار الحمداني أيضاً بأنه: حالة من الخوف من المستقبل، وما يحمله من أحداث قد يهدد الإنسان أو يهدد إنسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً من ماضي الفرد (الحمداني، 2011، ص 167).

ونظر باحثون آخرون له من زاوية انفعالية شملت شعور الفرد المتمسم بالسلبية، كما في تعريف سانتروك (Santrock, 2003) بأنه: شعور مبهم وغير مرضي من الخوف والشر المرتقب من المجهول" و كذلك يُعرف بأنه: شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل و عدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الأحداث (كرميان، 2008، ص 7).

وظهر كذلك في تعريف مسعود بأنه: الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل (مسعود، 2006، ص 15).

وفي سياق آخر نظر إليه باحثون من زاوية طريقة التفكير و التوقع السلبي للمستقبل ومع الإحاطة بالأسباب، كما في تعريف مسعود بأنه: جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا من ضمن إطار فهمنا للقلق العام (مسعود، 2005، ص 5).

وكما عند عسلية والبناء: توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود، ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة (عسلية والبناء، 2011، ص1124).

ويرى الباحثان أن جميع التعريفات السابقة قد ركزت في مجملها على الجانب السلبي لقلق المستقبل، و التوقع غير المنطقي لكل ما يحمله من أحداث، و النظر إليها كمصدر للضغوط والخطر الذي لا ننكره في كثير من الحالات، متجاهلين الجانب الإيجابي لقلق المستقبل عندما يكون في حدوده الطبيعية والمنطقية؛ من حيث دفع الشخص للإحاطة بكل الاحتمالات الممكنة الحدوث مستقبلاً (سواء كانت إيجابية أم سلبية) والوصول بالتالي إلى التخطيط المنظم للمستقبل و مواجهة تلك الأحداث بمزيد من الثقة والتحدي .

3-تعريف قلق المستقبل المهني:

يعرف الباحثان: شاكراً عقلة محمد إبراهيم حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة (شاكراً عقلة، 2007، ص135).

تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل قد يلد للطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه لأسرته في مجتمعه (سارة بكار، 2013، ص87)

كما يشير الباحثان عباس سهلية وحسن علي (1991) بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ليضمن تحقيق أهدافه، ويعطيه قيمة اجتماعية (نادية أوشن، 2015، ص123).

ويعرفه أيضاً عبد المحسن عبد التواب (2007): أن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج. (سهيلة حمادي، مسعودة سالمى 2015 ص25).

ومن خلال التعريف السابقة يتضح أن قلق المستقبل المهني هو حالة من التوتر والخوف وعدم الاطمئنان والتشاؤم ويشعر به الطالب الجامعي حول مستقبله المهني بعد التخرج.

4-التصورات النظرية لقلق المستقبل:

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة، وفقاً للإطار المرجعي المعرفي لكل عالم نفس ينتمي إلى نظرية من نظريات علم النفس أو الإرشاد و العلاج النفسي، حيث أرجعوه إلى عوامل مختلفة تبعاً لاختلاف وجهات هذه النظريات نذكر ما يلي:

4-1- نظرية التحليل النفسي :

ويعتبر فرويد مؤسسها الأول بالإضافة لكونه من أوائل الذين تناولوا القلق، فاعتبره نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث، الهوى و الأنا والأنا الأعلى (Morgan & King,1971,p391).

وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، ويكدر صفوها؛ فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد، تعني أن دوافع الهوى والأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها- وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور- تقترب من منطقة الشعور والوعي، و توشك أن تتجح في اختراق الدفاعات، وتقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى المكدر، والممثلة في الأنا و الأنا الأعلى، فتحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحول دون ظهور المكبوتات، والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور؛ وعلى أية حال فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية، لأنها إما أن تتجح في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في سلوك لا سوي أو عصابي، أو تهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهيناً للقلق المزمن والمرهق والذي هو صورة من صور العصابية أيضاً (الزعلان، 2015 ص 20).

أما هورني، فقد جعلت من مفهوم القلق الأساسي محورا ومركزا لتنظيمها، وعرفته بأنه شعور الطفل بالوحدة والعزلة وقلة الحيلة في عالم حافل بالعداوة، و اعتقدت أن القلق يتولد من الظروف البيئية الاجتماعية خلال تنشئة الطفل ونموه، ومن خلال اضطراب العلاقة بين الطفل و والديه، وأن القلق يتولد لدى الطفل عن طريق أي موقف أسري أو اجتماعي يسبب له الخوف، حيث يشعر بفقدان الأمن، و في صلته بالوالدين خصوصاً (ناصر، 2002، ص157).

في حين يرى أدلر، أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصّر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وأن توقعات المستقبل تنظم حياته أكثر من أحداث الماضي، كما أرجع نشأة القلق إلى طفولة الإنسان الأولى، و ربطه بالشعور بالنقص الجسمي، وهذا النقص يحمل الفرد على الشعور بعدم الأمان فيحصل لديه القلق على المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص (الحمداني، 2011، ص163).

4-2- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي أو الهروبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق.

ويفسر أيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لإرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدفاعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قوياً (المحاميد و السفاضة، 2007، ص132).

وقد ذكر السلوكيون أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق ومنها: المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفاً وتهديداً ولا يصاحبها تكييف ناجح، مما يترتب على ذلك الشعور بعدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار (جبر، 2012، ص38).

4-3- النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيركيغارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيركيغارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي و معاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيركيغارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير (الحربي، 2014، ص33-34).

4-4- النظرية المعرفية:

لقلق المستقبل مكونات معرفية هامة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعالياً عاطفياً، ويؤكد هذا الكلام ازليسكي بقوله: إن الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل (Zaleski, 1966, p166).

بالتالي فقد أرجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي وادراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق، والضعف المسيطر، وانخفاض في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق، و في هذا السياق يقدم لازاروس النموذج المعرفي للقلق، حيث يميز بين عمليتين وهما:

4-4-1- التقييم الأولي :

وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه وهذا التقييم يتأثر بأمرين: شخصية الفرد ومعتقداته، وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث.

4-4-2- التقييم الثانوي :

ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الموقف، ويتأثر هذا التقييم بقدرات الفرد النفسية (التقدير للذات)، والقدرات الجسمية (صحة الفرد وطاقته للعمل)، قدرات اجتماعية (علاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدم له)، قدرات مالية (حجم المال و التجهيزات)(الشرافي، 2013 ص33).

أما أيزنك Eyzenk فيرى أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، أو للحالات المنفرة، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية، ومفاجئة، وتحتاج إلى استعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال

البال والتفكير بالأحداث المستقبلية، ثم أن معظم أشكال القلق تتعلق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت للإنجازات الهامة، وللقلق أربعة مكونات هامة. كما يراها أيزنك، وهي:

- مكون احتمال ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.
- تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة
- إدراك الأحداث المؤلمة.
- إدراك ما بعد هذه الأحداث كاستراتيجيات المواجهة (Eyzek,1992,p102).

فالفرد وتبعاً للنظرية المعرفية يحرف الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر، وهذا التوقع يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقيماً موضوعياً، فيبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف، ويقال بالتالي من قدرته على مواجهة ذلك الموقف، مما يجعله في حالة قلق مستمر (علي مصطفى، 2011، ص 334).

4-5- النظرية الإنسانية:

تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه، وقد اعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للإنسان، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان و لوجوده و لرسالته، كحرية الاختيار و المسؤولية، حيث أشاروا إلى أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد و إنما هو خوف من المستقبل و ما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان و إنسانيته، فالقلق ينشأ من توقع الفرد ما سيحدث، ويفترض ليس أن القلق إنما هو نتيجة للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان، فهو يرى أن المشكلات النفسية، لا تتجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث والظروف (شلتز، 1983، ص 307).

ويرى الباحثان أن كثيراً من النظريات قد تناولت قلق المستقبل من زوايا مختلفة كل وفق أساسياتها و أفكارها، لكن بعد الاطلاع على معظمها، يتبنى الباحثان وجهة النظر المعرفية والإنسانية من حيث أن قلق المستقبل في أساسه قائم على أفكار الشخص السلبية وتوقعاته غير الواقعية و تهويله للمواقف التي يحتمل أن تواجهه بشكل مبالغ فيه، وبالتالي هذا ما يولد مزيداً من السلوكيات التجنبية ذات الصبغة السلبية، إضافة إلى أن هذه الأفكار السلبية قد تتولد نتيجة لخوف الفرد على وجوده واستمراره، ونتيجة تفسيره للأحداث القادمة على أنها مهدد لسعيه نحو تحقيق ذاته ووجوده، ومن هنا فإن الطريق الأفضل لفهم قلق المستقبل هو الوصول إلى التفسير السليم للأسباب التي قادت له، مما يساعد على التخفيف من قلق المستقبل وجعله في حدوده الطبيعية من خلال اللجوء إلى أساليب تعديل الأفكار السلبية و مساعدة الفرد على امتلاك نظرة أكثر إيجابية وواقعية، وأن يستبصر بقدراته و إمكانياته على مواجهة ما يقف في طريقه من ضغوط وأحداث يومية .

5- عوامل قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار ، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي؛ وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولاعقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقير، 2005، ص 4-5).

بالتالي قد ينتج قلق المستقبل عن التفكير اللاعقلاني والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها مستقبلاً، والشعور بالارتباك والضيق والغموض، وتوقع السوء: أي النظرة السلبية للحياة (عبد المحسن، 2007، ص 120).

وهو تفسير معرفي تبناه بيك عندما أكد بأن سبب قلق المستقبل ناتج عن أفكار خاطئة لدى الفرد تجعله يؤول الواقع والمواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية (النجار، 2012، ص 16).

و تذكر مسعود (2006) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
- الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
- العزو الخارجي للفشل.
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص (مسعود، 2006، ص 54-51).

وتضيف المشيخي (2009) كذلك أسباباً أخرى تؤدي إلى قلق المستقبل، منها:

- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.
- التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائماً أن يجزم رأيه بشأنها.

- ضغوط الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل - خاصة - في هذا العصر الذي يمر بتحويلات اجتماعية واقتصادية أنت إلى تغيير كبير في أساليب حياة الأفراد (المشخي، 2009، ص53) .

أما الخطيب (2011) فيشير إلى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في :
-العامل الوراثي:

أ- الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي: حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد إلى للإجهاد النفسي بكل أنواعه، كما أظهرت دراسة العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض.

ب- السن (العمر الزمني): أوضحت بعض الدراسات أن القلق يزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزيد مع ضموره لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس، فتظهر أعراضه بوضوح.

ت- اضطراب النمو في مرحلة الطفولة: أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يُعد سبباً في تعرض الفرد للقلق.

-العوامل النفسية:

منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمور والعقاقير المخدرة (الخطيب، 2011، ص 91-92)

-العوامل الأسرية :

فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاؤه (Klien et all) بأن العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات و الغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل (Klien et all,1999,p71) .

وقد نكر مولين (Moline,1990) أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تواجهه، وعدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والشعور بعدم الأمان؛ من الأسباب التي تقود كذلك إلى قلق المستقبل.

وكذلك يشير هاوسمان (Housman, 1998) إلى ما أن أكثر يجعل الفرد قلقاً هو كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل، كالوحدة والخوف من المرض، وخاصة الأمراض الخطيرة، والخوف من الفشل في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية، والحاجة المادية والفقر الآن وفي المستقبل، وعدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري (Housman,1998, p18) .

و لعل الناظر للحياة من حولنا يجد أن هناك من أسباب القلق على المستقبل ما يتولد كل يوم، ليزيد من حدة قلقنا مما يحمله المستقبل، فالوضع السياسي والاقتصادي غير المستقر وزيادة الحروب وعدم الاستقرار في بلدنا، كل هذه الأسباب مجتمعة تثير قلق المستقبل بشكل كبير، ونتيجة لما يحيط بنا الآن من أحداث و تحولات سلبية قد يتجه الأشخاص رغماً عنهم نحو التوقع السلبي والسوداوي، وفي إطار هذا الواقع الدائم التحول يستطيع الباحثان الإشارة إلى أهم أسباب قلق المستقبل تبعاً للوضع الراهن بما يلي:

- الضغوط النفسية التي أحاطت بالأفراد على كل صعيد.
- التحولات السياسية المتسارعة التي يصعب التنبؤ بنتائجها المستقبلية.
- الضغوط الاقتصادية المتتالية التي شملت معيشة الأفراد وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات اليومية البسيطة من مأكلاً و تنقلات و مسكن بالإضافة إلى انتشار البطالة.
- فقدان الكثير من الأشخاص فرص استكمال التعليم في الجامعات والمدارس.
- صعوبة التفكير بالمستقبل المهني الذي أصبح ضبابياً غير واضح المعالم.
- خطورة التنقل من منطقة إلى أخرى والخطر المحيط بالفرد في كل مكان.
- فقدان الشعور بالأمان.
- عدم القدرة على التخطيط للمستقبل في ظل الظروف المتحولة و المفاجئة.

6- سمات ذوي قلق المستقبل:

لا نستطيع القول أن شخصاً ما لديه قلق من المستقبل إلاً من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه و توجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث؛ سوءاً ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه التجنبي، وللوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل نستطيع الاستناد إلى مجموعة من الأطر النظرية ودراسات كثير من الباحثين منهم: مولين (Molin, 1990)، (توفلر 1974)، (حسانين 2000)، وزاليسكي (1996) وفيما يلي أهم هذه المظاهر:

- التشاؤم، لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، و يخيّل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب.
- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي و التعنت.
- الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من الحالات السلبية. (دايب، 2006، ص49)، فالتعبير عن الخوف من المستقبل قد يكون بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو فيتمس بالنكوص والتثبيت، لذلك نشاهد الكبار يظهرن سلوكاً كالأطفال عند الانفعال. (المصري، 2011، ص41).

-عدم الثقة بالنفس والآخرين، مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات (قمر، 2015، ص80)
-الشعور بالتوتر والانزعاج لأنفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة أو التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتمادية واللاعقلانية، حيث يصبح الشخص عرضة للانهايار العقلي والبدني والتدمير النفسي، والانتظار السلبي لما قد يحدث. (المشبحي، 2009، ص56) ، ويرى اليس أن مرضى القلق لديهم نزوع إلى تهويل كل شيء، وأن احتمال الخطر يسيطر على تفكير الشخص (قلق بيك، 2002، ص122).

بالتالي فإن الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود الكثيرين إلى العجز وارتفاع نسبة القلق، وعندما يشعر الفرد بأن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة، ومن جهة أخرى تكون رؤيته للمستقبل مشوشة له، فإنه لا يستطيع أن يفكر ولا يخطط للمستقبل بالصورة المطلوبة، مما يجعل من القلق مسيطراً عليه (Karrie et all، 2000، p102).

ويعاني الأشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل كافة جوانب حياتهم نذكر منها:

- الشعور بالتوتر والانزعاج لأنفه الأسباب والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير.
- عدم التركيز، و سوء الإدراك الاجتماعي و الانطواء.

- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني (الشرافي، 2013، ص37).

و يرى الباحثان أن لدى كل منا درجة معينة من قلق المستقبل، يدفع بالبعض نحو التحدي والتخطيط بشكل إيجابي، وقد يدفع ببعضهم الآخر - عندما يتجاوز حده الطبيعي - إلى مزيج من التوتر والخوف الذي يسيطر على كافة مجالات الحياة و يعيقها.

ويظهر قلق المستقبل لدى من يعاني منه من خلال أفكاره السلبية واللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية، و كذلك سلوكه التجنبي و الهروب من المواجهة و التحدي، الأمر الذي ينعكس وبشكل سلبي على تفاصيل حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية.

7- الشباب وقلق المستقبل:

تعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم الإنسانية، والتي تشمل المهارات العقلية و النفسية و الدينية التي تساعدهم على تدبير شؤونهم و تنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم، وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب وفق اتجاهات عدة، وتبعاً للاتجاه البيولوجي يتم التأكيد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طورا من أطوار نمو الإنسان، يكتمل فيه نضوجه العضوي والعقلي والنفسي الذي يبدأ من سن 15-25 وهناك من يحددها من سن 13-30 و تتصف هذه المرحلة

بأنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموح عريض وكبير، وأهم خصائص هذه المرحلة الحماسة والجرأة والاستقلالية، النزوع نحو تأكيد الذات، بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، التعليم والزواج و تترافق مع ازدياد القلق بشأن كل ما سبق (بني يونس، 2004، ص123).

وهناك حاجات عديدة للشباب، بالرغم من أن مفهوم الحاجات نسبي يختلف من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع، ومستوى التطور الاجتماعي والاقتصادي، ومن الحاجات التي تنطبق على الشباب: الحاجة إلى التقبل وتحقيق الذات و الرعاية، والحاجة للتعليم و الاستقلال وتلبية الحاجات الاقتصادية الأساسية من مأكلاً و مشرباً ومسكن.

و يرى الكثير من علماء النفس أن الشباب هو المرحلة التي تبدأ باكتمال النضج الجنسي عند سن (25) ، كما يحددها بعض العلماء على أساس المعيار العمري بين الثانية عشر و الثلاثين، أما علماء الاجتماع فإنهم يعتبرون أن مرحلة الشباب هي تلك المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانة اجتماعية و يؤدي دوره الاجتماعي (محمد، 2010، ص325) .

والشباب في هذه المرحلة يزداد تعرضهم لمشكلات عديدة منها:

- المشكلات الذاتية: وهي المشكلات التي تتوجه نحو شخصية الشاب و طموحه.
- المشكلات الاجتماعية: وتشمل جميع العوامل الخارجية والاجتماعية و الطبيعية، والعوامل النابعة من الأسرة.
- المشكلات المادية: والتي تشكل مشكلة بالغة التأثير في علاقات الشباب يعاني منها الطلبة في الجامعة (كويليام، 2005، ص168).

ومما سبق فإن مرحلة الشباب تشكل المرحلة الهامة في تحديد المستقبل في كل المجالات، وهي مرحلة بناء الشخص القادر على التحدي و المضي قدماً نحو الأهداف المرجوة، وحالياً يعاني الشباب الجزائري من مشاكل تضاعفت آثارها نتيجة للوضع الراهن، فألقت بتبعاتها على كل مناحي الحياة، لتفتح باباً جديداً يحمل الكثير من الأحداث التي أصبح مجرد التفكير فيها وتوقعها يثير الكثير من القلق في نفوس الشباب، هذا ما تبين لدى أفراد العينة المدروسة من ارتفاع كبير في مستوى القلق المرتبط بالأحداث المستقبلية متماشياً مع حدة الضغوط والمشاكل التي تواجه هذه الفئة من المجتمع، بالتالي تجاوز القلق قدرة الشباب على تصور ما يمكن أن تحمله الأيام القادمة ليصطدم بالسلبية و التوجس، حيث شملت آثار التغيرات الحالية كل جانب من جوانب الحياة التي تشكل الأساس الذي يعتمد عليه الشباب لبناء مستقبلهم من كافة النواحي الاقتصادية والاجتماعية و الأسرية، و كذلك نواحي التعليم والعمل .

8- طرق التخفيف من قلق المستقبل:

قلق المستقبل، حاله حال بقية الاضطرابات النفسية ، عندما يتجاوز حدوده الطبيعية ليسيطر على تفكير الشخص بشكل كامل، يصبح مشكلةً تستنزف طاقة الفرد و قدرته، وتقف بينه وبين تحقيق أهدافه المستقبلية لما يحمله من توتر و توجس يعيق تفكير الفرد، لذلك يبحث من يعاني من هذا القلق عن حل يعيد له الراحة النفسية والفكرية، واستكمال الحياة بشكل عادي و سلس، بالتالي فقد قُدمت العديد من العلاجات للتخفيف من قلق المستقبل، نذكر منها بداية العلاج السلوكي المعرفي.

حيث يُعدّ العلاج السلوكي المعرفي تطوراً حديثاً من العلاج السلوكي يجمع بين عناصر الديناميكية النفسية والتي تركز على محددات السلوك الأساسية التي تكمن داخل الفرد في هيئة نوافع ورغبات، والتفكير السلوكي التقليدي الذي يركز على تأثير الأحداث الخارجية، ويقبل الاتجاه السلوكي المعرفي كلا من الأسباب الداخلية والخارجية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر (Smith,1993,p157).

وتبعاً لهذه النقاط فقد قدم (ميكينوم) تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط، واستخدام تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي، على افتراض أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها، إلا أن مثل هذه الأحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط و مواجهتها، وإنما يشير الأمر إلى الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوطات، فإذا كانت الأحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه إيجابية انخفض معها معدل القلق والعكس صحيح، كلما كانت الأحاديث الذاتية سلبية ازداد معدل القلق (عبد الله، 2001، ص75).

وفي هذا السياق يشير (الأقصى، 2002، ص55) إلى أربع فنيات للحد من قلق المستقبل:

8-1- الفنية الأولى: إعادة التنظيم المعرفي :

إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلاً عنها.

8-2- الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً :

من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15) ثانية فقط، وبتكرار ماسبق أكثر من مرة، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور .

8-3- الفنية الثالثة الإغراق :

وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا تقلقه، لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهة ما حدث في الواقع.

وقد ظهرت حديثاً العديد من البرامج التي ارتكزت على الإرشاد الانتقائي كأسلوب متبع في التخفيف من قلق المستقبل، نذكر منها البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين والذي أعده الغامدي (2013) حيث يتم من خلال هذا الأسلوب العمل على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات أكثر إيجابية، وتغيير المشاعر السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتصحيح الأفكار الخاطئة، ومن أهم فنيات الإرشاد الانتقائي أسلوب الانطفاء والغمر، والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب لتحسين الجوانب السلوكية، و التنفيس الانفعالي والاسترخاء لتحسين الجوانب الوجدانية، و زيادة الوعي وإدراك الذات، من خلال مساعدة الشخص القلق على إدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.

أما في دراسة (الفنجري، 2008) فيشير إلى أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تنمية السمات الإيجابية والاستفادة منها للوصول للصحة النفسية في العلاقات الحياتية والعمل، حيث يذكر علم النفس الإيجابي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي من شأنها التخفيف من قلق المستقبل ومنها: غرس الأمل: والتي تعني عدم الاستسلام للقلق أو المواقف الانهزامية أو الاكتئاب عند مواجهة التحديات، تنمية التفاؤل من خلال التوجه نحو المستقبل مع توقع أحداث مستقبلية إيجابية، وغيرها من الاستراتيجيات التي تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كمستوى الكفاءة النفسية والاستبصار وحل المشكلات والمواجهة بدل الانسحاب (الحياني، 2012، ص 26).

ويرى الباحثان أن الاعتماد على أحد أساليب العلاج السابقة يتوقف على مجموعة من الأساسيات منها طبيعة الشخص وخصائصه الشخصية وقدراته إضافة إلى طبيعة المشكلة من حيث شدتها وتأثيرها على حياة الشخص، وأفضل الأساليب هي التي تعتمد على تغيير طريقة تفكير الشخص السلبية و التجنبية لتصبح أكثر واقعية وإيجابية، مما يزيد من استبصاره بقدراته وإمكاناته في مواجهة ما تحمله الأيام من مواقف قد يكون قسم منها ضاغطاً على حياة الشخص.

و مما سبق ذكره نجد أن قلق المستقبل ليس وليد اليوم بل هو متواجد منذ قدم الإنسانية، لكن باختلاف أسبابه و العوامل التي توصل إليه، فقد حاز بالتالي في الآونة الأخيرة على اهتمام العديد من العلماء والباحثين، الذين تناولوه من زوايا عديدة، محيطين بطبيعته و أسبابه وآثاره التي تختلف من حيث الشدة و الانعكاسات من شخص إلى آخر، و يتركز هذا النوع من القلق في عقل الفرد من خلال مجموعة من الأفكار السلبية الطابع و ذات

الصبغة السوداوية والتشاؤمية، التي تقود بالتالي الشخص ليقع في دائرة من المخاوف و الهواجس و التوقع غير المنطقي لكل ما تحمله من أحداث و مواقف مستقبلية.

وفي وقتنا الحالي أصبح قلق المستقبل شريكًا لنا في كل تفاصيل حياتنا، كنتيجة طبيعية لما شهدته بلادنا من تغيرات قلبت كل جوانب المعيشة اليومية دون استثناء، لذا شكل غموض تلك التغيرات و عدم القدرة على التنبؤ بها، سببا كبيرا ليشعر كل منا بدرجة من القلق المستقبلي يختلف من شخص إلى آخر، باختلاف نظرتة للحياة و قدرته على الاستفادة مما يملكه من طاقات إمكانيات في مواجهة تلك الضغوط و الأحداث .

خلاصة :

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على محورين مهمين والتي تناولنا فيهما مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا محورين تطرقنا في أولها إلى الصلابة النفسية من خلال مفهوم الصلابة النفسية ، وأبعاده ، ثم المفاهيم ذات صلة بصلابة النفسية ، وأهميتها وكذا النظريات والنماذج المفسرة لها بالإضافة إلى خصائصها ، وهذا باعتباره المتغير الرئيسي في دراستنا ، أما المحور الثاني فتناولنا فيه قلق المستقبل المهني من القلق العام ونشأته ومفهومه ثم تعريف قلق المستقبل المهني وأهم التصورات النظرية المفسرة لقلق المستقبل بالإضافة إلى عواملها وكذا سمات ذوي قلق المستقبل كما تم التطرق إلى نقطة الشباب وفي الأخير تطرقنا إلى طرق التخفيف من القلق.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

لاستكمال خطوات هذه الدراسة الهام استعراض بعض الدراسات في مجال متغيرات البحث الراهن، للاستفادة من نتائجها في الدراسة الحالية، ولينطلق الباحثان من حيث انتهت تلك الدراسات، وليتعرف على مراجع ومصادر أخرى تغني دراستها وتوفر الوقت، من خلال عرض عدد من الدراسات المحلية والعربية والأجنبية السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة.

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الصلابة النفسية وطبيعة علاقتها بقلق المستقبل المهني وتناولته من زوايا مختلفة ، وقد تنوعت هذه الدراسات بين المحلية والعربية والأجنبية.

وسوف نستعرض في هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها ويشير الباحثان إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2018/2022 وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي .

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسات محلية أو أجنبية إلى صنفين وهما : الدراسات التي تناولت محور "الصلابة النفسية" ثم الدراسات التي تناولت محور "قلق المستقبل المهني" وفيما يلي نقدم عرض لهذه الدراسات، وأخيرا جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية .

حيث قسمنا هذا الفصل إلى قسمين :

- **القسم الأول:** استعراض الدراسات المرتبطة هي التي تشترك في محور أو متغير من متغيرات دراستنا الحالية.
- **القسم الثاني:** جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة.

القسم الأول : استعراض الدراسات المرتبطة :

1- الدراسات التي تناولت محور الصلابة النفسية :

1-1- دراسة قندوز عبد الوهاب وبوعياذ وليد (2021) بعنوان مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني والرياضي المكيف المقبلين على التخرج هدفت إلى :

التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة قسم البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

التعرف على مستوى القلق مستقبل المهني لدى الطلبة قسم البدني المكيف المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

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

حيث اتبع الباحث منهج الوصفي، على عينة مسحوبة من مجتمع البحث قوامها (10) طلبة .

كما استخدم مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل المهني، واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة ووصل الباحثان إلى النتائج التالية :

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

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

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

وعليه أوصى الباحثان :

دراسة العلاقة الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ببقية الأقسام بالمعهد وكذلك بجميع كميات ومعاهد الجامعة

ضرورة توفير مرشدين نفسانيين على مستوى الجامعة من أجل التخفيف النفسي على الطلبة المقبلين على التخرج وتوجيههم .

ضرورة توفير مناصب الشغل للطلبة المقبلين على التخرج .

1-2- دراسة حراث على و جخراب محمد عرفات (2018) بعنوان الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، الكشف عن الفروق بين المعيدين والغير معيدين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا.

حيث اتبع الباحث منهج الوصفي، على عينة من تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية الصادق الطالب بالاغواط كما استخدم مقياس الصلابة النفسية واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة ووصل الباحثان إلى النتائج التالية :

أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا عالي، مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين لصالح الذكور، انخفاض مستوى الصلابة النفسية للراسبين، وعليه أوصى الباحثان :

☞ تفعيل دور مستشاري التوجيه في الاهتمام بالمتغيرات التي من شأنها أن تحافظ على الصحة النفسية ورفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ بصفة عامة و الراسبين بصفة خاصة .

☞ بناء برامج إرشادية لرفع مستوى الصلابة النفسية للإناث والراسبين، الاهتمام بدور الأسرة في الاتصال بالثانوية والاطلاع على تقرير أبنائهم والعمل سويا على إيجاد حلول لمختلف المشاكل الاجتماعية الأسرية والدراسية

1-3- دراسة خديجة مصيطفى ، محمد داودي (2022) بعنوان الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط، التعرف على دلالة الفروق درجات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة تبعا لمتغيرات (السن، الجنس،الرتبة).

حيث اتبع الباحث منهج الوصفي التحليلي ، على عينة من أربعين (40) عاملا من عمال المؤسسة الاستشفائية . كما استخدم مقياس الصلابة النفسية واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة ووصل الباحثان إلى النتائج التالية :

أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط ، متغيرات (السن و الجنس والرتبة) لا يحدث أي فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى العمال و العاملات.

وعليه أوصى الباحثان : إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لتصميم برامج إرشادية ووقائية لرفع وتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى العمال، تنظيم ندوات وأيام تحسيسية لأهمية الصلابة النفسية التخفيف من الضغوط المهنية في ظل جائحة كورونا، الصلابة النفسية لدى المصابين بالكوفيد 19 أثناء العلاج وبعده العلاج .

2- الدراسات التي تناولت محور قلق المستقبل المهني :

2-1- دراسة نبيل منصورى ،توفيق طراد ،عبد النور العمري(2020) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بتفكير الطلبة نحو الهجرة الغير شرعية هدفت إلى التعرف على انعكاس قلق المستقبل نحو توجه الطلبة المقبلين على التخرج نحو الهجرة الغير الشرعية، التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج حيث اتبع الباحث منهج الوصفي التحليلي ، على عينة بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم 300 طالب وطالبة كما استخدم مقياس قلق المستقبل المهني واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة ووصل الباحثين إلى النتائج التالية : قلق مستقبل عالي وصحة نفسية غير متوازنة وان أن قلق المستقبل ينعكس سلبا على توجه الطلبة.

وعليه أوصى الباحثان : محاولة الخفض من الأفكار السلبية نحو المستقبل المهني، من خلال البناء الواقعي للأهداف الاعتماد على برامج تربوية للتعريف بقلق المستقبل وآثاره السلبية والمضاعفات التي قد تنتج عنه، توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل، ضرورة تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية القائمة على خفض قلق المستقبل المهني وكذا إقامة مراكز إرشاد نفسي بالكليات بهدف معرفة مشاكل الطلاب المستقبلية.

2-2- دراسة د/مزارى فاتح، د/بن عبد الرحمان سيدعلي، أ/إبراهيم حماتي(2018) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بتجاه الطلبة للعنف هدفت إلى التعرف على انعكاس قلق المستقبل نحو توجه الطلبة المقبلين للعنف، التعرف على مستوى قلق النفسي المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج حيث اتبع الباحث منهج الوصفي التحليلي، على عينة قصدية والبالغ عددهم 200 كما استخدم مقياس قلق المستقبل واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة.

ووصل الباحثين إلى النتائج التالية : أن قلق المستقبل ينعكس سلبا على قابلية الطلبة نحو العنف ،وان مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة مرتفع .

وعليه أوصى الباحثون : محاولة الخفض من الأفكار السلبية نحو المستقبل المهني، توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل، حث الطلاب على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم المهني وعدم الشعور بقلق المستقبل لأن هذا في حد ذاته تعطيل لطاقتهم وسبب لإحباطهم .

2-3- دراسة دباغ يمينة الخير الزهراء(2019) بعنوان قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي،الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل المهني،الكشف عن الفروق بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في مستوى قلق المستقبل، الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصحة النفسية،الكشف عن الفروق بين طلاب التخصص العلمي و الأدبي في مستوى الصحة النفسية. حيث اتبع الباحث منهج الوصفي التحليلي ،على عينة عشوائية عددهم (50) طالب وطالبة كما استخدم مقياس قلق المستقبل المهني واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة، ووصل الباحثين إلى النتائج التالية :

انه ليس هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية، عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني، عدم وجود فروق بين التخصص العلمي والأدبي في مستوى قلق المستقبل المهني، أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين فيما يخص الصحة النفسية .

وعليه أوصى الباحثون :

تصميم برامج إرشادية وقائية تسعى إلى تحقيق الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي قيام المرشدين والأخصائيين بالتعريف بالمستقبل المهني وتقديم نصائح وإرشادات لتخطي الصعوبات التي ستواجهه في المستقبل، إقامة ندوات عن الصحة النفسية وضرورة الاعتناء بها في الوسط الجامعي العمل على توفير الجو المناسب للطلاب الجامعي لتحقيق الصحة النفسية، زيادة الاهتمام بالطالب الجامعي داخل الأسرة والمجتمع وتقديم المساعدة المناسبة لها، إجراء دراسات تهدف إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

القسم الثاني : جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة .

مما لا شك فيه أن الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من دراسات ، حيث حاولت أن توظف كثيرة من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي ، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي :

استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم به طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدي طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

- 1- استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة .
- 2- استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة.
- 3- استفادت الدراسة الحالية من دراسة قندوز عبد الوهاب وبوعياذ وليد (2021) في صياغة أدوات الدراسة .
- 4- استفادت الدراسة الحالية من دراسة دعاء جهاد شلهوب (2016/2015) و دراسة حراث على و جخراب محمد عرفات (2018) في إثراء الإطار النظري .

خلاصة :

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلى نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على الإلمام بجميع جوانب الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحر

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، ولكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

أولاً : الدراسة الاستطلاعية :

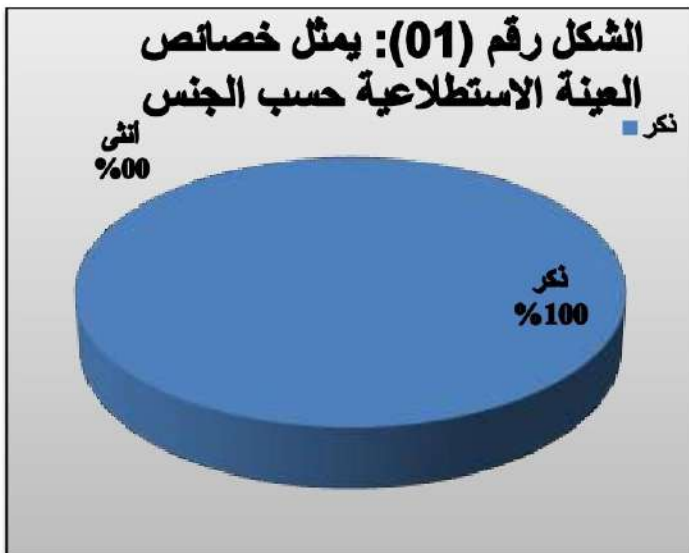
تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيراً ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ، كما يشير إليها (يوسف، 2015، صفحة 95) أنها "دراسة مصغرة عن الدراسة الأساسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل والأدوات واستخراج صدقها وثباتها أو لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق الدراسة الأساسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل"، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على مر الخطوات العلمية التالية:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 30 طالباً من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اختيرت بطريقة عشوائية .

2- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

جدول رقم (02) : يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس



الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	30	100%
اناث	00	0%
المجموع	30	100%

جدول رقم (03) :يوضح خصائص المجتمع الأصلي حسب التخصصات الدراسية

النسبة المئوية	العدد	التخصص	
% 47.73	42	تخصص نشاط بدني رياضي المدرسي	الماستر
% 34.09	30	تخصص تدريب رياضي نخبوي	
%18.18	16	تخصص تدريب رياضي نخبوي	
% 100	88	المجموع	

الشكل رقم (02) : يمثل خصائص المجتمع الأصلي حسب الأقسام الدراسية



3- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس الصلابة النفسية، مقياس قلق المستقبل المهني ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
- التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
- التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) على العينة الاستطلاعية.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وما هي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.

ومن هذا المنطلق قمنا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لتحقيق الأهداف السالفة الذكر، وقد قسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى عدة تجارب استطلاعية نذكرها بالتفصيل فيما يلي:

4- خطوات الدراسة الاستطلاعية

4-1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

4-1-1- إجراءاتها :

لتحديد مجتمع البحث المتمثل في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، توجهنا إلى مكتب المتابعة للحصول على قوائم الطلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات للموسم الجامعي 2021/2022.

4-1-2- الغرض منها:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2021/2022، من حيث عدده وخصائصه المتمثلة في الجنس والتخصص والمستوى.

4-1-3- نتائجها:

بعد الاطلاع على القوائم استنتجنا ما يلي:

- يتكون مجتمع الدراسة من (88) طالب وطالبة مسجلون للموسم الجامعي 2021/2022 .

- مجتمع البحث موزع على طور واحد (ماستر 02) .

- مجتمع البحث موزع على ثلاثة تخصصات التدريب الرياضي النخبوي، النشاط البدني الرياضي المدرسي، تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية).

- عدد الطلبة الذكور في المجتمع كان (85) طالب، أما عدد الطالبات الإناث فهن (03) طالبة. (أنظر الملحق رقم 02-06).

4-2- التجربة الاستطلاعية الثانية:

4-2-1- إجراءاتها:

بعد البحث في مختلف الكتب والمجلات العلمية وموسوعات المقاييس النفسية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت مقياس الصلابة النفسية ، مقياس قلق المستقبل المهني ، والتي من خلالها قمنا بإعداد المقياس في صورته الأولية (أنظر الملحق رقم (09-12))، وللتأكد من الصدق الظاهري قمنا بعرضه على (03) محكمين مختصين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (أنظر الملحق رقم (08)).

4-2-2- الغرض منها:

الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو التأكد من الصدق الظاهري للمقياس أو ما يلقب بصدق المحكمين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الفقرات ومناسبتها للقياس ، ومدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه، إضافة إلى مناسبة الفقرات للمرحلة العمرية للعينة، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.

4-2-3- نتائجها:

بعد عرض المقياس على (03) محكمين، تبين أن المقياس يتصف بالصدق الظاهري، من خلال رأي المحكمين الذين أكدوا أن العبارات واضحة وتقيس ما وضعت لقياسه، كما أنها تتلاءم مع البعد الذي وضعت لأجله.

4-3- التجربة الاستطلاعية الثالثة:

إجراءاتها: بعد التأكد من ملائمة المقاييس للدراسة وصحتها ظاهريا حسب آراء المحكمين، قمنا بتوزيع مقياس الصلابة النفسية ، مقياس قلق المستقبل المهني على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالب اختيروا بطريقة عشوائية حيث حرصنا على أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية.

4-3-1- الغرض منها:

- يكن الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية في:
- حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.
- التحقق من الصدق الذاتي للمقياس .

4-3-2- نتائجها:

- ومن خلالها توصلنا إلى :
- يتميز المقياس بثبات عالي من خلال طريقة حساب الثبات والمتمثلة في طريقة ألفا كرونباخ
- تم التأكد من الصدق الذاتي.

ثانيا : الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة منها، بادرننا بإجراء الدراسة الأساسية وذلك عن طريق تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة الأساسية بعد تحديد طريقة اختيارها وخصائصها، بهدف جمع المعطيات والبيانات التي تدخل في إطار التحقق من فرضيات البحث والإجابة عن تساؤلاته.

1- المنهج المتبع في الدراسة الأساسية:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا هي معرفة العلاقة بين مقياس الصلابة النفسية مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، فنحن بصدد وصف واقع وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به لتقييمه، مما يتحتم علينا استعمال المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبه لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 83).

2- متغيرات الدراسة:

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

2-1- المتغير المستقل:

يعرف أنه ذو طبيعة استقلالية، حيث يؤثر في المتغير التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما، وهذا المتغير المستقل هو الصلابة النفسية .

2-2- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حين يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وهذا المتغير هو قلق المستقبل المهني.

3- مجتمع الدراسة الأساسية:

ويعرفه (مرسلي) على انه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث .(مرسلي، 2005، صفحة 166).

ومجتمع دراستنا الحالية هم طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جميع طلبة الثانية ماستر المسجلين على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة والذي بلغ عددهم (88) .

4- عينة الدراسة الأساسية:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.(مرسلي، 2005، صفحة 167).

وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية إذ تتكون العينة الدراسية من (44) طالبا على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة.

5- خصائص العينة الأساسية :

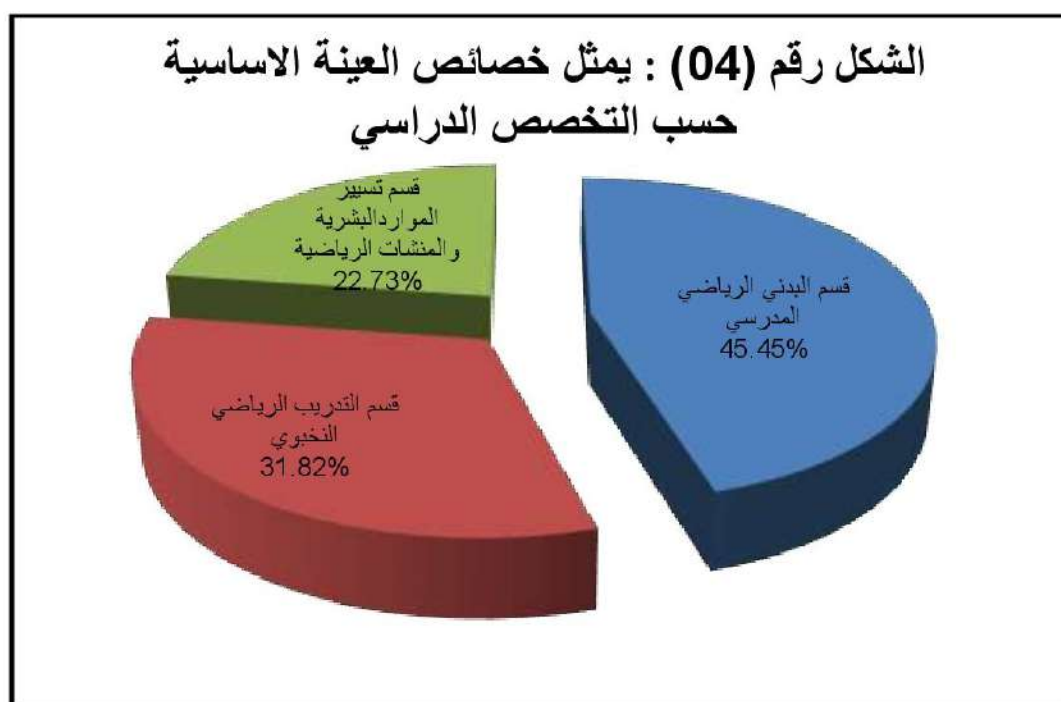
جدول رقم (04) : يوضح خصائص العينة الأساسية حسب الجنس



الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	85	96.59%
إناث	03	3.41%
المجموع	88	100%

جدول رقم (05): يوضح خصائص العينة الأساسية حسب التخصص الدراسي

النسبة المئوية	العدد	التخصص	
45.45 %	20	تخصص نشاط بدني رياضي المدرسي	الماستر
31.82 %	14	تخصص تدريب رياضي نخبوي	
22.73 %	10	تخصص تسيير المنشآت الرياضية والموارد البشرية	
100 %	44	المجموع	



6- الوسائل المستعملة في جمع البيانات :

6-1- الوسيلة الأولى : مقياس الصلابة النفسية

من اجل جمع البيانات حول مستوى الصلابة النفسية من انفراد العينة استخدمنا مقياس الصلابة النفسية الذي أعده قندوز ، بوعياذ 2021 والذي تم قياسه على البيئة الجزائرية .

أ- وصف المقياس : يتكون مقياس الصلابة النفسية من 29 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي :

- بعد الالتزام : يشمل العبارات التالية : (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28).
- بعد التحكم : يشمل العبارات التالية : (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29).
- بعد التحدي : يشمل العبارات التالية : (3-6-9-12-15-18-21-24-27).

الجدول رقم (06) : يوضح بدائل الإجابة على بنود مقياس الصلابة النفسية:

أبداً	أحياناً	دائماً
01	02	03

ب- الوسيلة الثانية : مقياس قلق المستقبل المهني

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

وفيما يلي أرقام العبارات الموجبة:

11- 14- 15 - 20 - 21- 22 - 24 - 28- 29- 30 .

وفيما يلي أرقام العبارات السالبة :

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

الجدول رقم (07) : يوضح بدائل الإجابة على بنود مقياس قلق المستقبل المهني :

لا تتطبق	أحياناً	تتطبق
03	02	01

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

7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

7-1- مقياس الصلابة النفسية :

7-1-1- الثبات

أ- الثبات بطريقة Alpha Cronbach:

بعد حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ (α) وذلك لحساب الثبات الخاص بمقياس مقياس الصلابة النفسية

المكون من (29) عبارة، ثم التوصل إلى أن قيمة (α) تساوي (0.67) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس.

ب- الصدق الذاتي :

يطلق عليه أيضا دليل الثبات، وتم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، حيث بلغ الجذر التربيعي للثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.82)

الجدول رقم (08) : يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية:

مقياس الصلابة النفسية	
ألفا كرونباخ (α):	الثبات بطريقة
0.67	
الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ($r=0.82$).	الصدق الذاتي

ج- الصدق الظاهري:

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق الظاهري اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل عبارة يمثل تمثيلا صادقا ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بصدق المحكمين، إذ بعد رجوع الباحثون إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الصلابة النفسية تم اختيار مقياس مقياس الصلابة النفسية وقد تم عرض الأبعاد على مجموعة من الأساتذة المختصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (03).

7-2- مقياس قلق المستقبل المهني :

7-2-1- الثبات:

أ-الثبات بطريقة Alpha Cronbach:

بعد حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ (α) وذلك لحساب الثبات الخاص بمقياس مستوى الطموح المكون من (36) عبارة، ثم التوصل إلى أن قيمة (α) تساوي (0.80) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس.

ب-الصدق الذاتي :

وتم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس ،حيث بلغ الجذر التربيعي للثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.96)والجذر التربيعي للثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.96) .

الجدول رقم (09) : يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني.

مقياس قلق المستقبل المهني	
ألفا كرونباخ (α):	الثبات بطريقة
0.80	
الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات (ر=0.89).	الصدق الذاتي

ج-الصدق الظاهري : بعد رجوع الباحثون إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع قلق المستقبل المهني وقد تم عرض عبارات المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (03).

8- خطوات إجراء الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة ، قام الطالبان بالخطوات التالية :

- إعداد الإطار النظري وذلك بعد الاطلاع على التراث التربوي والسيكولوجي ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة .
- جمع وإعداد الدراسات السابقة للاستفادة منها في فروض الدراسة والإعداد أدوات الدراسة، قام الطالب بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة .
- إعداد أدوات الدراسة بما يتلائم مع البيئة الجزائرية، وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من (88) طالب وطالبة ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS)، وعرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، ومن ثم صياغة التوصيات اللازمة .

9- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كانت الدراسة التي يقوم بها، فهي تمدد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث الذي يعتمد على الملاحظة الشخصية غالباً ما تقوده إلى نتائج لا تنطبق على الوقائع العلمية انطباقاً تاماً، أما الاعتماد على الإحصاء هو من يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استعملنا حزمة برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) .

وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال البرنامج :

- معادلة ألفا كرونباخ
- معامل الارتباط بيرسون
- النسبة المئوية

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحور حول دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضه في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحثان لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجعل الباحثان يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثان القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على : طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية.

جدول رقم (10) : يوضح طبيعة العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية :

نوع المقياس	البعد	العينة	معامل بارسون	sig	الدلالة
الصلابة النفسية	التحدي	44	0.30	0.04	دالة إحصائية

1-2- تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني ، من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) انه توجد علاقة طردية متوسطة حيث بلغت قيمة (p) في اختبار بارسون (0.301) ، بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لان قيمة (Sig) في اختبار بار سون (R) اقل من مستوى الدلالة (0.05) .

من خلال نتائج عينة الدراسة الموضحة في الجدول رقم (10) يشير أن نتائج الدراسة المتوصل إليها أن هناك علاقة طردية متوسطة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني، بحيث يعبر التحدي عن قدرة الطلبة في اقتحام المشكلات وعدم الخوف عند مواجهتها فتحدي يمد الشخص بالطاقة الكبيرة ليتمكن من التكيف مع المواقف الحياتية المستقبلية .

ورغم ذلك فان هذا لا يمنعه من الوقوع في حالات انفعالية مضطربة ،من وقت إلى آخر مثل الشعور بالتوتر والضيق والخوف وعدم الارتياح وفقدان الأمن النفسي، اتجاه الموضوعات التي يمكن حدوثها في المستقبل ففي ظل الأحداث الحالية نجد أن الشباب و بالرغم مما يتعرضون له يمتلكون قدرا كبيرا من التحدي و الإقدام قد توفر لهم الطاقة اللازمة لتحمل هذه المشاكل اليومية و الضغوط الكبيرة فنجد الشباب كليا في تحدي كبير لهذه الأزمة القاسية لكن ذلك لم ينفي وقوعهم تحت تأثير القلق، مما قد تحمله الأيام القادمة من مفاجآت غير متوقعة فالشخص يقع في حالة من التذبذب فيما يخص حالته النفسية حيث يمر بفترات من الطاقة و الإقدام وفي مقابلها يمر بحالات من اليأس وضعف التحدي هذا ما تحدده سمات الشخص النفسية و تقديره و تفسيره للظروف التي يمر بها فالتحدي يقوم على الاعتقاد الأساسي بان الاستقرار هو أمر غير مألوف اعتيادي و إن التغيير أمر متوقع و إن التغييرات

فرص للنمو لكن وتبعاً لهذه الأوضاع الاستثنائية قد يجد الشخص نفسه وبالرغم من امتلاكه قدراً من التحدي في قلق مستمر من تلك الأحداث التي هي خارج حدود السيطرة والتحكم.

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تتص الفرضية الثانية على : طبيعة العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية.

جدول رقم (11) : يوضح طبيعة العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

نوع المقياس	البعد	العينة	معامل بارسون	sig	الدلالة
الصلابة النفسية	التحكم	44	-0.18	0.09	غير دالة إحصائياً

2-2- تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) انه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيمة (p) في اختبار بارسون (-0.018) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لان قيمة (Sig) في اختبار بار سون (R) اكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

من خلال نتائج عينة الدراسة الموضحة في الجدول رقم (11) يشير أن نتائج الدراسة المتوصل إليها أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني ، بحيث أن التحكم يمثل ثقة الفرد بما يملك من قدرات وطاقات ومعرفة متى وأين وكيف يستفيد منها في مواجهة مواقف الحياة اليومية بشكل يتضمن له الحفاظ على التوازن والنفي وهذا ما يسمح له بمواجهة حالة عدم الارتياح والخوف من المستقبل المجهول المتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد تخرجه من الجامعة .

ويرجع الباحثان سبب ضعف العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني، إلى تركيز الطلبة الأكبر على إنهاء المسار الدراسي بحكم أنهم مقبلون على التخرج فالطالب حالياً وضمن هذه الظروف الراهنة يملكون قدراً مقبولاً من التحكم في أمور حياتهم اليومية ،وقد اتخذوا هذه الظروف مجالا لإثبات ذاتهم وإعادة بناء الجوانب الكثيرة التي أثرت عليها هذه الحوادث فالتحكم يشير إلى مدى اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية عما يحدث له من حيث اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة الضغوط لكن وفي كثير من الأوقات يجد

الطالب نفسه فاقتدا القدرة على التحكم بمجريات الأمور ، ذلك لان الكثير من الأحداث الحالية خارجة عن السيطرة و خاصة فيما يخص الوضع الراهن والذي لايمكك أدنى سيطرة أو قدرة على مقاومته.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

3-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على : طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية.

جدول رقم (12) : يوضح طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

نوع المقياس	البعد	العينة	معامل بارسون	sig	الدلالة
الصلابة النفسية	الالتزام	44	-0.14	0.33	غير دالة إحصائيا

3-2- تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) انه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيمة (p) في اختبار بارسون (-) 0.148) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) لان قيمة (Sig) في اختبار بار سون (R) اكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

من خلال نتائج عينة الدراسة الموضحة في الجدول رقم (12) تبين نتائج الدراسة المتوصل إليها أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني بحث أن الالتزام يمثل اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيم وأهداف محددة اتجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية اتجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف كما يشير اتجاه الفرد نحو أحداث الشاقة برؤيتها بأحداث هادفة وذات معنى. مما يساعده في مواجهة التحديات المستقبلية المتعلقة بتزايد أعداد المتخرجين وقلة فرص العمل والسعي نحو تحقيق أهدافه.

ويرجع الباحثان سبب ضعف العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل المهني لعدم ربط الالتزام بدوره الوقائي الذي يعد مصدرا للمقاومة الأحداث الشاقة التي سيواجهها الطالب بعد التخرج وعدم تعاقده النفسي تجاه نفسه و أهدافه و قيمه والآخرين من حوله تجاه نشاطات الحياة المختلفة وعدم تحمل المسؤولية.

ورغم ذلك فان هذا لايمنع من الوقوع في الحالات الانفعالية المضطربة من وقت إلى آخر، مثل الشعور بالتوتر والضيق والخوف وعدم الارتياح وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات التي يمكن حدوثها في المستقبل

فالالتزام حسب مخمير 1997 يعكس عزم الفرد الهادف ومميله ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته ليشارك بايجابية في أحداثها بعيدا السلبية والكسل ومن هذه النقطة، فان الفرد الباحث عن الالتزام ومجاراة التغيرات الكبيرة في الأفكار المجتمعة نجده في قلق دائم من حيث سرعة هذه التغيرات واختلافها عن أفكاره.

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

4-1- عرض نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على : طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية.

جدول رقم (13) : يمثل عرض نتائج الفرضية العامة :

النتيجة	صياغتها	الفرضية
طردية متوسطة	طبيعة العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني عكسية	الفرضية الأولى
عكسية ضعيفة	طبيعة العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني عكسية	الفرضية الثانية
عكسية ضعيفة	طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني عكسية	الفرضية الثالثة
عكسية	طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق المستقبل المهني عكسية	الفرضية العامة

4-2- مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

وبما أن الجدول رقم (13) نستنتج منه أن الفرضية الثانية والثالثة تحققت في حين لم تتحقق الفرضية الأولى وبالتالي الفرضية العامة تنص أن طبيعة العلاقة بين بالصلابة النفسية والقلق المستقبل المهني تحققت .

حيث أظهرت النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضية الجزئية الثانية والثالثة والتي تنص على أن طبيعة العلاقة لكل من بعدي التحكم والالتزام بقلق المستقبل المهني عكسية ضعيفة ، فيما لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي بحثنا من خلالها على طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لم تتحقق أين أظهرت النتائج أنها طردية متوسطة ومنه يمكن القول أن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق المستقبل المهني عكسية.

ويرى الباحثان أن القلق هو أمر طبيعي لدى الإنسان السوي وعنصر مهم في تكوين شخصية الفرد ولكن إن زاد عن حده فقد يؤثر سلبا على سلوك الفرد، وان القلق جزء طبيعي من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته وجانب ديناميكي في بناء شخصيته و متغير من متغيرات السلوك وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف

موافق التحدي التي تواجهه ،وفي هذه الحالة يعد شئى طبيعيا ، لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن إن زادت درجته من الحد الطبيعي فانه يشكل خطرا، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع و الوهن ومواقع الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته.

و يرجع الباحثان أن الطلبة المقبلين على التخرج و نحن كذلك جزءا منهم، كون الغموض والضبابية و عدم وضوح الرؤية بالنسبة لإمكانية الحصول على منصب عمل بعد التخرج وقلّة مسابقات التوظيف بالإضافة إلى العديد من العوامل كلها قد تؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق المهني.

خلاصة :

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفرغ المعطيات الرقمية لدى الطلبة والمسجلة من خلال مقياسي الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني ، في مجموعة من الجداول وأشكال من خلال استعمال وسائل الإحصائية المختلفة وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على الطلبة، وكذا معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،حيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى معرفة كلا من طبيعة العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني، ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها وللوصول إلى هذه النتائج استخدمنا معامل الارتباط بارسون .

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة عن التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا ، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أن طبيعة العلاقة عكسية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .

الاستاذ العالم

الاستنتاج العام :

تناول الباحثان في هذه الدراسة الصلابة النفسية وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،فقد تم عرض هذين المتغيرين بهدف الوقوف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقته بقلق المستقبل المهني وقد توصل الباحثان في هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج نعرضها فيما يلي :

- طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ارتباطية عكسية .
- طبيعة العلاقة بين بعد التحدي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية طردية متوسطة.
- طبيعة العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية ضعيفة.
- طبيعة العلاقة بين بعد الإلتزام التحكم وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عكسية ضعيفة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاتمة :

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية تشكل جدارًا يحمي الفرد من الوقوع تحت تأثير الضغوط المستقبلية المتوقعة والغير متوقعة، من حيث إمداده بالطاقة اللازمة للمواجهة الفعالة، و تزويده بالثقة بالنفس للاستفادة مما يملكه من قدرات وإمكانات وسمات شخصية، وذلك في التعامل مع كل الأحداث الحياتية، و ما أمس الحاجة لأن يمتلك الفرد تلك السمة الهامة وبخاصة عند مواجهته لظروف حياتية لا تقع تحت السيطرة، وخاصةً في وقتنا الحالي الذي أصبحت الضغوطات والأحداث المفاجئة والغير متوقعة سمة حياتنا اليومية، وفي هذا الوقت الذي أمست فيه الأيام القادمة أكثر غموضاً و تسير نحو مستقبل مجهول المعالم والنتائج، وفي ظل الضغوط الكبيرة التي سيطرت على كافة نواحي الحياة.

وتظهر أهمية دراستنا الحالية في الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،من خلال طرح تساؤلات بدءا بالكشف عن طبيعة العلاقة بين ابعاد الصلابة النفسية (بعد التحدي-بعد التحكم-بعد الالتزام) بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بتخصصاتها الثلاثة (تخصص نشاط بدني رياضي المدرسي- تخصص تدريب رياضي نخبوي- تخصص تدريب رياضي نخبوي).

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم معالجة وتحليل البيانات المجموعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي يتطلبها أي بحث علمي لذا كانت أهم خطوة ركز عليها الباحثان هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج ، وقد تم إجراء دراسة استطلاعية أولية تم من خلالها التأكد من إمكانية الخوض في الدراسة بداية من الاطلاع على مدى توفر وسائل جمع المعلومات (من أجل إعداد الإطار النظري) ووسائل جمع البيانات (التي ضمت كل من مقياسي الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني) تليها ذلك معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه ومنه ضبطت العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية شرعنا في الدراسة الأساسية بداية من اختيار العينة بطريقة عشوائية ،وبعد التطبيق عليهم مقياسي الدراسة وجمع البيانات الضرورية تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة (ألفا كرومباخ - معامل الارتباط بارسون-النسبة المئوية) باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS)، وعرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، وانتهت بحلول ونتائج مع اقتراحات وفروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحوث من جوانب أخرى.

وبإتباع كل الخطوات السابقة الذكر تم إلى طبيعة العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل المهني طردية متوسطة وطبيعة العلاقة بين بعد التحكم والقلق المستقبل المهني عكسية ضعيفة كما تم التوصل إلى طبيعة العلاقة بين بعد الالتزام والقلق المستقبل المهني عكسية ضعيفة ومن خلاله يتم القول ان طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني عكسية.

خاتمة

ومما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة نعرض عليكم مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية والتي جاءت علة النحو التالي :

☞ دراسة العلاقة الصلابة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ببقية الأقسام بالمعهد وكذلك بجميع كليات ومعاهد الجامعة.

☞ ضرورة توفير مرشدين نفسانيين على مستوى الجامعة من أجل التخفيف النفسي على الطلبة المقبلين على التخرج وتوجيههم.

☞ ضرورة توفير مناصب الشغل للطلبة المقبلين على التخرج.

☞ ضرورة إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر

☞ توعية الطالب نحو مستقبله من خلال التعرف على إمكاناته الحقيقية وتعليمه مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع فريسة قلقه الغير واقعي.

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الصفات لعل من أهمها أنه جهد تراكمي مبني على جهود الباحثين السابقين بحيث يقوم الباحث باستكمال ما بدأه السابقون منهم، وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج فإن الباحثان يرون ضرورة القيام بدراسات أخرى في هذا المجال كونها قليلة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونذكر منها:

- التحصيل الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي.
- الثقة بالنفس وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي.
- اثر الصلابة النفسية على تماسك شخصية الطالب الجامعي.

الله غوا افلا

أ- المصادر:

• المعجم الوسيط (1989) تحقيق مجمع اللغة العربي، الجزء الأول و الثاني

ب- المراجع:

- 1- مخيمر، عماد (2002). مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر
- 2- أبو حسين ،سناء محمد إبراهيم (2012) الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر في غزة، فلسطين .
- 3- أبو طالب، علي(2011)المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين و غير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 4- أبو ندى، عبد الرحمن(2007)الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .
- 5- أبو حسين، سناء (2012) الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة .
- 6- حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن(2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد ، 12 العدد(2) ، ص ص 272-299 .
- 7- خنفر، فتيحة(2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مباح-ورقلة، تونس .
- 8- راضي، زينب(2008)الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .
- 9- الرفاعي، عزة (2003) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة .
- 10- السيد، الحسين بن حسن (2012) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول في محافظة جدة، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية .
- 11- الشهري، عبدالله (2015)الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الدمام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل،السعودية .

- 12- الصياد؛ عبد العاطي و رياض؛ القطراوي (2015) الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية والقياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة، الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والانسانية، المجلد (13) ، ص ص 52-65 .
- 13- عباس، عامر (2014) أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية(الثابتة، والمتحركة) لدى لاعبي نادي الرفادين بالمصارعة الرومانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ، 14 العدد (1)، ج ،جامعة القادسية، الكويت.
- 14- عبد الصمد، فضل ابراهيم (2002) الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد ، 12 العدد(4)، ص ص 229-284 مصر.
- 15- العبدلي، خالد (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة ام القرى ، السعودية .
- 16- عودة ،محمد(2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- 17- العيافي، أحمد (2012) .الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية في جامعة أم القرى، السعودية .
- 18- محمد، جيهان(2002) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب ، قسم علم النفس .
- 19- محمود- ماجدة، علي - أحمد(2011) مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقلياً و أثره على تقدير الذات لأبنائهم، دراسات نفسية، المجلد ، 21 العدد (3)، ص ص 447- 473 .
- 20- مخيمر، عماد محمد(2012) مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 21- مخيمر، عماد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد (7) مصر.
- 22- مخيمر، عماد (1996) إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 6، العدد(2) ص ص 275 - 299 .

- 23- المفرجي، سالم والشهري، عبدالله (2008) الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، مجلة علم النفس المعاصر، المجلد 19، العدد(1) ،ص ص 149- 206 .
- 24- النجار، الطلاع- يحيى ، عبد الرؤوف(2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث، جامعة الأقصى، المجلد7، العدد(1) ،صص(1-30) فلسطين .
- 25- نصر، علا(2012) استراتيجيات مواجهة مشكلات العمل وعلاقتها بالصلابة النفسية و الأمن النفسي، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمشق، سورية .
- 26- اليازجي، محمد رزق(2011) الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية، فلسطين .
- 27- ياغي، شاهر يوسف (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين .
- 28- الصيخان، إبراهيم(2010) : (الاضطرابات النفسية والعقلية الأسباب والعلاج" ، 64 . دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان.
- 29- صالح، صالح وشامخ، بسمة (2011) التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- 30- خميس، إيمان(2009) جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، منشورات جامعة جرش الخاصة، كلية العلوم التربوية، المؤتمر العلمي الثالث، الأردن.
- 31- الرفاعي، عزة(2003)الصلابة النفسية كمتغير وسي بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 32- العيسوي، عبد الرحمن(2002) الجديد في الصحة النفسية، منشأ المعارف، الإسكندرية.
- 33- الرفاعي، عزة(2003) الصلابة النفسية كمتغير وسي بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 34- عكاشة، أحمد(2003) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- 35- عوض الله، يوسف(2008) التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية لأطباء المدخنين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .

- 36- العناتي، حنان عبد الحميد (2000) الطفل والأسرة والمجتمع، دار الصفاء للنشر و التوزيع، ط 2، الأردن .
- 37- الزعلان، إيمان (2015) قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 38- حبيب، أسعد (2013) قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق .
- 39- مساوي، محمد (2012) قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة جازان، مصر .
- 40- القرشي، محمد (2012) الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة أم القرى ، السعودية .
- 41- علي، صبره وآخرون (2004) الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، الأزاريطة. مصر.
- 42- بطرس، حافظ بطرس (2004)خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى أطفال مقبل المدرسة، بحث منشور لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر .
- 43- قواسمة، أحمد و حمدانة ، راتب (2015) الصديق البنائي لمقياس القلق كسمة والقلق كحالة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة،المجلد،4العدد (6) ، ص1- 10الأردن .
- 44- الطيب، محمد عبد الظاهر (2007) قلق المستقبل، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، النشرة الشهرية، العدد (67) مصر .
- 45- المنشاوي، عادل (2006) علم النفس الإكلينيكي، ط 1، دار النهضة العربية، بيروت.
- 46- جبر، أحمد(2012)العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين .
- 47- السمييري، نجاح وصالح، عايدة (2013) فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2 ، العدد(21) ص 63-98 .

- 48- بلكيلاني، ابراهيم (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج ، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.
- 49- المومني، نعيم- محمد، مازن(2013) قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية،المجلد 9 ، العدد (2) ، ص 173-187 الأردن .
- 50- العشري،محمود(2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية:دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان،المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، مصر .
- 51- زهران، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4 ،عالم الكتب، القاهرة.
- 52- محمد، خالد سعد(2008) برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، المجلد 14 ،العدد (4) ص 97- 112 .
- 53- الحمداني، إقبال(2011)الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 55- كرمان، صلاح (2008) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في ستراليا، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية في الدانمارك.
- 56- مسعود، سناء(2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا،كلية التربية، مصر
- 57- سعود، ناهد شريف (2005) قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية .
- 58- عسلي، محمد والبنا، أنور(2011) فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى للمنظمات بمحافظة غزة، مجلة النجاح للأبحاث ، المجلد 25 ،(5)العدد،غزة، فلسطين .
- 59- المحاميد؛ شاکر والسفاسفة؛ محمد (2007) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8 ، العدد (3) ، الأردن .
- 60- بكار، سارة(2013)،أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني،مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير،جامعة تلمسان أبي بكر بلقايد ،غير منشورة ،الجزائر PDF.
- 61- أوشن، نادية (2015)التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في بعض التغيرات ، رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير،جامعة الحاج لخضر باتنة ، غير منشورة،الجزائر PDF.

- 62- سهيلة أحمادي ، مسعودة سالمى (2015) قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماستر في علوم التربية ، جامعة الشهيد لخضر ، الجزائر .
- 63- المحاميد؛ شاكر والسفاسفة؛ محمد (2007) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد9 ، العدد (5) ،الأردن .
- 64- الحربي، تهاني(2014) القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية .
- 65- الشرافي، ماهر(2013) الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين .
- 66- أبو طالب، علي مصطفى (2011)المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين و غير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية .
- 67- شلتز، داون(1983) نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي ، مطبعة جامعة بغداد، العراق .
- 68- شقير، زينب (2005) مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- 69- النجار، الطلاع- يحيى ، عبد الرؤوف (2012)2012الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث، جامعة الأقصى، المجلد7، العدد (1)، ص(1-30)،فلسطين .
- 70- النجار، طارق(2012) قلق المستقبل لدى المعاقين سمعيا في ضوء بعض المتغيرات،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ليبيا.
- 71- المشيخي، غالب (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر ،غزة، فلسطين .
- 72- الخطيب، محمد جواد محمد(2011) المشكلات السلوكية عند الأطفال ، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة ، فلسطين .
- 73- دياب، مروان عبدالله (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسي بين الحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .

- 74- المصري، نيفين(2011) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر، فلسطين .
- 75- قمر، مجنوب (2015) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دنقلا، السودان .
- 76- بيك، آرون (2002) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1 ، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة
- 77- الشرافي، ماهر(2013) الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين .
- 78- بني يونس، محمد (2004) مبادئ علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان .
- 79- محمد، هبة (2010) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان(26-27)،العراق.
- 80- كويليام، سوزان(2005) الدوافع المحركة للبشر، دار بشر للنشر والتوزيع، السعودية .
- 81- عبدالله، محمد قاسم(2001) مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .
- 82- الأقسري، يوسف(2002) كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دار الطائف، عمان .
- 83- اللحياني، سميرة(2012) قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية .
- 84- العمار،خالد يوسف (2015) أبعاد البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العموم النفسية والتربوية والاجتماعية، الطبعة ، 31 عمان، دار الإعصار العلمي لمنشر والتوزيع .

- 1- **Lazarus(1966)**. Psychological stress and the coping process. **New York,Megraw, Hill Book Company.**
- 2- **Edelman,R.J.(1992)**." Anxiety Theory, Research and Intervention in linical and Health Psychology ,(20-43).Uk.
- 3- **Funk, S.C(1992)**.Hardiness: A review of theory and research. Health sychlogy, **11, 335- 345.**
- 4- **Kobasa, S. (1979)**. **Stressful Life Events Personality and Health: An Inquiry into Hardiness**. Journal of Personality and Social Psychology. **37. 1. 1-11.**
- 5- **Kobasa, S.C, &Maddi,S.R , Puccetti, M.C & Zola, M.A. (1985)**." Effectiveness of Hardiness,exercise and Social.
- 6- **Maddi,R(2007)**.Relevance of hardiness assessment and training to the military context: Military psychology, **19 (1):pp 61-70, USA .**
- 7- **Maddi. S. R. (2004)**." **Hardiness: An operationalization of Existential Courage"** ,Journal of Humanistic Psychology, **44 (3), p.279-298.**
- 8- **Marsac, L Meghan(2008)**. Relationships among psychological functioning, Dental anxiety, pain perception, **Toledo.**
- 9- **Eyzenk, M. (1992)**. Anxiety The cognitive perspective, **Hills date Nj : Erlbaum.**
- 10- **Gerson, M(1998)**. The relationship between Hardiness, coping skills, and stress in graduate students,**UMI publish Doctoral dissertation. Adler school of professional psychologe :Wichia falls Midwestern state university, USA.**
- 11- **Holmes, Tamara E(2011)**. Mind Games: How to find a sport for Memtal toughness. Black Enterprise, acadmic search complete, **Issue 41, pp 114.**
- 12- **Housman, A, E.(1998)**."Fear and worry, The problems of life. **http:// www.Soon.Org.uk/ problems/ worry.htm**
- 13- **Jarrett, R, & Rush,A (1988)**, Cognitive therapy, for panic disorder and generalized anxiety disorder, **New York.**
- 14- **Karrie, J , Craig k , Brown , J & Andrew, B,(2000)**." Environmental Factors in the etiology of anxiety, **<http://www.acnnp.org>.**

- 15- Klien, K,(1999):** The relationship between interpersonal meaning systems and future orientation, **6 (1).**
- 16- Kobasa, S.C, &,Maddi,S.R , Puccetti, M.C & Zola, M.A. (1985)."** Effectiveness of Hardiness,exercise and Social support as resources against illness, Journal of psychosomatic research, **29 , pp 525-533.**
- 16- Lambert , V,A Lambert, C,E & Yamse , H, (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies,** Journal of Nursing and Health Sciences, No **5, 181-184.**
- 17- Lazarus(1966).** Psychological stress and the coping process. **New York,Megraw, Hill Book Company.**
- 18- McNamara, S, (2000)."** Stress in Young people what new and what can we do, **London.**
- 19- Morgan, Glifford & King, Richard A (1971) ."** Intoduction to psychology. **New York McGrew Hill Book.**
- 20- Mttwson, N.TM &, Invancevich, J.M(1987)."**Controlling work stress effective human resource and management strategies", **London, Jossey-Bass ublishers.**
- 21- Newland, Aubrey – Newton Maria –Finch Laura (2013)."** Moderating Variabies in the relationship between mental toughness and performance in basketball, Journal of Sport and Health Science, **2, p p 184- 192, China.**
- 22- Rybash, J, Hoyer, W, Roodin, P(1986)."** Adult cognition and aging, Developmental changes processing, knowing and thinking, Elmsford, **New York, Pergamon Press.**
- 22- Smith, J.C. (1981).** Understanding stress and coping. Macmillan Publishing Company. **New York.**
- 23- Taylor,Shelley (1995).**Health psychology, **Third edition, New York, Mc Graw-Hill International Edition.**
- 24- Wiebe , D.J (1991). "Hardiness and stress moderation, A Test proposed mechanisms" ,**Journal of Personality and Social Psychology,**60 (1), pp89-99.**
- 25- Zaleski, Zbiyniew(1996). Future anxiety concept, measurement and preliminary research,** Journal of personality and individual differences ,**21) 2), pp 165-174.**

26- Housman, A, E.(1998).”Fear and worry, The problems of life. [http:// www.Soon.Org.uk/problems/worry.htm](http://www.Soon.Org.uk/problems/worry.htm)

27-Beak, Nicholas(2012). Mental Toughness : an Analysis of sex, Race, and MOOD, University of Northtexas, USA.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الجزائرية

جامعة أملي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بطاقة فنية

تأسس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة في السنة الجامعية 2010/2011 وكان عبارة عن قسم تابع إلى كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ويتخصص التدريب الرياضي ثم تم ترقيته من قسم إلى معهد مستقل بالجامعة في السنة الجامعية 2012/2013. وفي هذا الجدول نستعرض أهم معطيات الدراسة للسنة الجامعية 2021/2022 .

المجموع	العدد	التخصص	السنة	المستوى
88	42	النشاط البدني الرياضي المدرسي	ثانية	ماستر
	30	التدريب الرياضي النخبوي		
	16	تسيير المنشآت الرياضية والموارد البشرية		

جامعة أملي محند أولحاج البويرة
مديرة الدراسات والبحوث
والمسائل للدراسات والبحوث
والمسائل للدراسات والبحوث
والمسائل للدراسات والبحوث
والمسائل للدراسات والبحوث

جمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية
 République Algérienne Démocratique et Populaire
 Ministère de l'Enseignement Supérieur
 et de la Recherche Scientifique
 Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
 X·@V·EX·KBE ET·K·IA H·K·Σ·X·@E·O·E·E·
 Institut des Sciences et Techniques
 des Activités Physiques et Sportives



قائمة الطلبة ماستر 2 تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي
 2022/2021

رقم التسجيل	اللقب	الاسم	الرقم
97137113	أشلاف	رايح	1
2001323512	أيت وعلني	جمال	2
1533033012	علام	زكرياء	3
1733025622	بهلول	مسينيسا	4
20084026901	بلغيث	بوجمعة	5
1733032467	بوقرة	رضوان	6
1733031012	درموش	أحلام	7
330253880	حمداني	صالح	8
0 2238336	حمية	محجوب	9
1733023919	حراشي	محمد عبد الحكيم	10
1733031011	هواري	أحلام	11
113031083	طبيب	جيلالي	12
1633021273	ربيع	بلال	13
1533034388	مباركي	محمد السعيد	14
0 1335229	ميهوبي	رزقي	15
0 1323077	نادي	مراد	16
0 13235060	أوقاسي	اسماعيل	17
1733031186	نوايت	أسامة	18
1533034059	مولاي	بشير	19
0 94180250	طراد	طارق	20

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklil Mohand Oulhadj - Bouira -
X·O·V·E·X·K·E·C·A·H·A·H·A·X·X·X·I·Φ·E·O·I·E·
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

وإدارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أوجاح
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الطلبة ماستر 2 تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
2022/2021

الرقم	الاسم	اللقب	رقم التسجيل
1	عادل	عكوش	0 630302749
2	عادل	عمراوي	0 32056219
3	محمد	عزيري	0 62048363
4	محمد	بشير	1433032362
5	عنى	بحدوة	1633035949
6	مروان	جربيع	0 2332355
7	رضا	حديوش	0 2332409
8	احسن	حمدي	0 63042089
9	رايح	بولحواش	1633034488
10	عبدالنور	لونسى	0 71011089
11	مصطفى	مرزوق	0 82056847
12	محمد فواد	الزاوي	1633024614
13	بلال	حديوش	1633023480
14	حميد	عالم	1633028667
15	سفيان	سعداوي	2001328784
16	محمد	سالمي	1634005802
17	خالد	سنوسي	1998344622
18	ابراهيم	سليماني	0 62051045
19	حسن	عميري	1433031386
20	جمال	طيباب	0 32045393
21	محمد وايد	طوطاح	0 73046649
22	بلال	زواوي	1632054432

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akl Mohand Oulhaïf - Bouira -
X·ΘV·EX·KIE C·A·H·A H·K·Σ - X·I·Φ·E·O·I·E -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمكلى محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الطلبة ماستر 2 تخصص درتدريب رياضي نخبوي

2022/2021

رقم التسجيل	اللقب	الاسم	الرقم
0 52050003	عزوز	نورالدين	1
1733027358	عزاز	اليامين	2
	بأحجار	رمضان	3
1633026463	بريشي	حمزة	4
1733024999	بولحارس	تجيب	5
1333029514	تواجي	تولفيق	6
1732051424	جوابي	بشير	7
1733024312	قطيش	محمود عبدالرحمان	8
1733021577	قاري	أحمد الياس	9
20123034657	العربي	الهام	10
20043045460	مزاري	نور الدين	11
1733036929	مشري	عبدالمالك	12
0 1333806	مونجي	فايز	13
1733023888	وهاب	فارس	14
1733023407	سماعيل	بلال	15
2001238778	تهنان	ضامن	16
0 32046788	زويبي	مسعود	17

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 République Algérienne Démocratique et Populaire
 Ministère de l'Enseignement Supérieur
 et de la Recherche Scientifique
 Université Abli Mohand Oulhadj - Bouira -
 X·O·V·E·X ·K·E·C·A·T·I·A ·H·A·X - X·H·E·O·H
 Institut des Sciences et Techniques
 des Activités Physiques et Sportives

وإدارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة أمكالي محمد أوجاج
 - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الطلبة ماستر 2 تخصص: تدريب رياضي نخبوي

بالتاريخ 2022/2021

رقم التسجيل	اللقب	الاسم	الرقم
33035235	بن عيسو	مسنيسا	1
0 43040375	بوعمرية	محمد	2
1733036915	بوشيبان	عبدالقني	3
1632048427	حزاج	عماد الدين	4
1538075384	بوحاج	عزالدين	5
1733022973	قرحي	عبدالرؤوف	6
1733022092	عسول	عزالدين	7
0 83029546	قرول	سمير	8
1733021089	زايدى	سمير	9
33024795	حزكات	حمزة	10
0 1335614	منصوري	سعيد	11
1633034255	مزاري	عبد الناصر	12
1633023072	أوعمران	توفيق	13

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akl Mohand Ouhadj - Bouira -
X⊙⊙V⊙EX⊙KVE C⊙A⊙IA EL⊙X - X⊙⊙E⊙IL -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمكلي محمد أوجاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الطلبة ماستر 2 تخصص العلوم الطبيعية والرياضية و الموارد البشرية

رقم التسجيل	اللقب	الاسم	الترقيم
0 33034760	صمارة	كمال	1
1733021077	عزوز اسلامي	زكرياء	2
1433032965	بشيري	جمال	3
0 2325156	يليل	أمين	4
0 73044855	بريش	جمال	5
1632054392	بورحنة	هيثم عبد الهادي	6
98361265	يونانة	مراد	7
1633027030	حمداوي	اسلام	8
1633035183	معتوق	سعيد	9
1733032499	مجبر	محمد بدر الدين	10
0 63049106	مقراني	هشام	11
1733022987	ولد يحيى	غيلاس	12
0 1243077	رحيم	ابراهيم	13
0 73044174	سعيد	هشام	14
0 42048367	زبيش	عمر	15
0 52050120	زويدي	قويدر	16

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Mubend Ullhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكللي محمد أوكحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم النشاط البدني الرياضي التريوي

الرقم: 014 / م ع ت ن ب ر / 2022.

إلى السيد (ة): نائب المدير المكلف بالدراسات

والمسائل المرتبطة بالطلبة.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب: علام زكرياء رقم التسجيل: 201533033012

والطالب: حراش محمد عبد الحكيم رقم التسجيل: 171733023919

المستوى: الثانية ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة -

لإجراء الدراسة الميدانية على مستوى المعهد للموسم الجامعي 2021 / 2022. والذي يندرج ضمن

التحضير لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

المدير المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
المعلمة
بالتربية
بالتربية
بالتربية

رئيس القسم
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي



جامعة أكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي المدرسي

قائمة السادة المحكمين : (دكاترة , خبراء , مختصين)الذين قاموا بعملية تحكيم المقياسين :

مقياس الصلابة النفسية / مقياس قلق المستقبل المهني

موضوع الدراسة : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج

- دراسة ميدانية أجريت على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة البويرة-

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الإمضاء	الجامعة
01	علوان زفينة	أستاذة معاضدة	مقبول	جامعة البويرة
02	نافع أحمد	دكتوراه	مقبول	جامعة البويرة
03	لرناس عبد الله	أستاذة	مقبول	جامعة البويرة

تحت إشراف الأستاذ :

* أ. د ساسي عبد العزيز

إعداد الطالبين :

- علام زكرياء
- حراش محمد عبد الحكيم

السنة الجامعية : 2022/2021

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية

من أجل جمع البيانات حول مستوى الصلابة النفسية من أفراد العينة استخدمنا مقياس الصلابة النفسية الذي أعده قندوز ، بوعياذ 2021 والذي تم قياسه على البيئة الجزائرية

وصف المقياس : يتكون مقياس الصلابة النفسية من 29 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي :

1- بعد الالتزام : يشمل العبارات التالية : (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28)

2- بعد التحكم : يشمل العبارات التالية : (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29)

3- بعد التحدي : يشمل العبارات التالية : (3-6-9-12-15-18-21-24-27)

الجدول التالي يوضح : بدائل الإجابة على بنود مقياس الصلابة النفسية:

أبداً	أحياناً	دائماً
01	02	03

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات			
02	اتخذ قراراتي بنفسني دون تدخل الآخرين			
03	أعتقد أن متعة الحياة وإثارته تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	أعتقد أن لحياتي معنى أعيش من أجله			
05	يعتمد نجاحي في حياتي (عمل، دراسة.... الخ) على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
06	انظر إلى متاعب الحياة على أنها فرص تفيد مواجهتها في تطوري الشخصي			
07	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
08	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
09	أعتقد أن الحياة مثيرة وتتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
10	أشارك في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
11	أسيطر على الأحداث التي تمر بها حياتي فلا يحدث أمر لي بمحض الصدفة			

الملاحق

			لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني	12
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	13
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	14
			تستتفر المشكلات قواي وقدرتي على التحدي	15
			أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	16
			أشعر أنني قادر على التحكم في مصيري	17
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	18
			الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها	19
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ	20
			أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	21
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم	22
			أفضل طرق علاج المشكلات هو إهمالها	23
			أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	24
			أهتم بقضايا العامة وأشارك فيها	25
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	26
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	27
			التزم بالقوانين والأنظمة حتى لو لم تناسبني	28
			كثيرا ما أشعر أنني مثقل بالأمور التي تحدث في حياتي	29

مقياس قلق المستقبل المهني

من أجل جمع البيانات حول مستوى قلق المستقبل المهني من أفراد العينة استخدمنا مقياس قلق المستقبل المهني الذي أعتهه "أوشن نادية2015"، ويتكون المقياس من(36عبارة) ،تضم (10عبارات موجبة) ،و(26عبارة سالبة) ،ويتم الإجابة عليها في ضوء مقياس مدرج من ثلاث تدريجات : (تتطبق،أحيانا ،لا تتطبق).

وفيما يلي أرقام العبارات الموجبة:

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

وفيما يلي أرقام العبارات السالبة :

الملاحق

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

أوزان العبارات الموجبة كما يلي :

تمنح ثلاث درجات على الإجابة (لا تنطبق)

تمنح درجتان على الإجابة (أحيانا).

تمنح درجة واحدة على الإجابة (تنطبق).

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

مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	الفقرة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
01	أشعر بالتشاؤم اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج			
02	أضطرب بمجرد التفكير في مستقبلي المهني			
03	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج			
04	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المهنية			
05	أعتقد أن أمالي قد خابت في تحقيق حياة مهنية مستقرة			
06	يبدو مستقبلي المهني مجهولا			
07	تشعرنى قلة الفرص المتاحة لم الحصول على العمل في المستقبل بالقلق			
08	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج			
09	يشغلني كثيرا التفكير في احتمال فشل حياتي المهنية			
10	أخشى ألا تفيديني الدراسة الجامعية في تأمين مستقبلي المهني			
11	أتوقع الحصول على العمل الذي أرغب فيه بعد التخرج			
12	أشك في أن أكون نو منصب مرموق في المستقبل			
13	أفتقد إلى من يرشدني إلى التخطيط لمستقبل مهني آمن			
14	تحقق مهني المستقبلية أمالي وطموحاتي			
15	سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيد عن التخصص ضمانا لوظيفة			
16	أشعر أن طبيعة مهنة والذي لها تأثير على مستقبلي المهني			

الملاحق

			17	يخيفني أن أعمل في مكان بعيد عن مقر سكني
			18	أشعر بالحزن عندما أستعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني
			19	أخشى أن أعمل في منصب لا يتناسب مع تخصصي الدراسي
			20	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج
			21	أشعر أن مهني المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين
			22	شجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج
			23	قلقني من المستقبل المهني يجلب لي عدم الراحة
			24	اشعر بالتفاؤل على مستقبلي المهني بعد التخرج
			25	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج
			26	معظم الأعمال المتوفرة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي
			27	أفقد الثقة بنفسني عندما أفكر بأنني لن أجد عملاً مستقبلاً
			28	أعتقد أن مستقبلي المهني سيكون أفضل مما أنا عليه الآن.
			29	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية ستحقق طموحاتي
			30	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة
			31	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج
			32	أخاف أن يعرقل عملي مواصلة دراساتي العليا
			33	أتوقع الشر دائماً بخصوص مستقبلي المهني
			34	تضايقني المشاركة في مسابقات التوظيف دون أن أنال منصب عمل
			35	أستغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عملي مستقبلي المهني
			36	أخشى من صعوبة الحصول على فرصة عمل تناسبني في المستقبل

1- الصلابة النفسية الجدول الأول 29 سؤال

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,673	29

قيمة معامل Alpha de Cronbach هي 0.67

2- قلق المستقبل المهني الجدول الثاني 36 سؤال

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,805	36

قيمة معامل Alpha de Cronbach هي 0.80

الملاحق

نتائج العلاقة بين الأبعاد ومقياس قلق المستقبل قيمة بيرسون

العلاقة بين بعد التحدي والقلق المستقبل

Correlations

		قلق المستقبل	التحدي
قلق المستقبل	Pearson Correlation	1	,301*
	Sig. (2-tailed)		,047
	N	44	44
التحدي	Pearson Correlation	,301*	1
	Sig. (2-tailed)	,047	
	N	44	44

العلاقة بين بعد التحكم وقلق المستقبل

Correlations

		قلق المستقبل	التحكم
قلق المستقبل	Pearson Correlation	1	-,018
	Sig. (2-tailed)		,907
	N	44	44
التحكم	Pearson Correlation	-,018	1
	Sig. (2-tailed)	,907	
	N	44	44

العلاقة بين بعد الالتزام وقلق المستقبل

Correlations

		قلق المستقبل	الالتزام
قلق المستقبل	Pearson Correlation	1	-,148
	Sig. (2-tailed)		,339
	N	44	44
الالتزام	Pearson Correlation	-,148	1
	Sig. (2-tailed)	,339	
	N	44	44

ملخص الدراسة بالإنجليزية

Psychological hardness and its relationship to professional future anxiety among students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities

A field study conducted on the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities - University of Bouira

Preparation of the two students:

Supervision of the doctor:

• Allam Zakaria
Abdelaziz

A. D. Sassi

• Harrash Mohamed Abdel Hakim

Summary:

The study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological toughness and its relationship to professional future anxiety among students of the Institute and techniques of physical and sports activities, as well as revealing the nature of the relationship for each of the dimensions of psychological hardness with professional future anxiety.

The researchers used the descriptive correlative approach, and the study was conducted on a random sample distributed among the second master's students and those who are about to graduate according to their gender, consisting of (44) students. The hypotheses of the study (Krubach's alpha coefficient - Parsons correlation coefficient - percentage) using the statistical program (SPSS), and the following results were reached:

The nature of the relationship between psychological hardness and professional future anxiety among students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities is inverse.

The nature of the relationship between the challenge dimension and professional future anxiety among students of the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities is a moderate directive.

The nature of the relationship between the dimension of control and the anxiety of the professional future among the students of the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities is a weak inverse.

The nature of the relationship between the commitment dimension and professional future anxiety among students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities is a weak inverse.

Keywords: psychological toughness, anxiety about the future of professions, students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities