

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة العربي التبسي - تبسة  
Larbi Tebessi University - Tebessa  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and Social Sciences



قسم علم النفس  
إرشاد وتوجيه  
تخصص

## مذكرة ماستر تحت عنوان

قلق المستقبل المهني (كمشكلة إرشادية) وعلاقته  
بتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر إرشاد  
وتوجيه بقسم علم النفس جامعة تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D إشراف:

د. خضرة حديدان

- إعداد الطالبتين:

معيفي منية

كردغلي ليندة

لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	المؤسسة الأصلية	الصفة
01	عبادلية أحمد	أستاذ محاضر "ب"	جامعة العربي التبسي - تبسة	رئيسا
02	حديدان خضرة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة العربي التبسي - تبسة	مشرفا ومقررا
03	بلهوشات الشافعي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة العربي التبسي - تبسة	عضوا مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكر والعرفان

الحمد لله اولا الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الثبات واعاننا على اتمام هذا العمل ، اشكر الله العلي  
القدير الذي انار لنا درب العلم ووفقنا لتكليل هذا العمل بالنجاح بمشيئته .

كما اتقدم بالشكر والامتنان للدكتورة ( خضرة حديدان ) لقبولها الاشراف علينا خلال دراستنا هذه  
وسعت لتقديم النصيحة والتوجيه لنا دون كلل منها ، وذلك من خلال ارشاداتها القيمة لنا في كل  
خطوات البحث .

كما نوجه خالص شكرنا للأساتذة الافاضل بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية الذين ساهموا بتوجيهاتهم  
ونصائحهم وسعيهم على تحصيلنا اسمى المعارف والخبرات .

## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية ) وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه ، وكذلك الفروق بين هذه المتغيرات في ضوء متغير الجنس ، وذلك باتباع المنهج الوصفي على عينة قصدية قوامها (40) طالب من قسم علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة العربي التبسي - تبسة -، وقد تم استخدام استبيان قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبتين ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث ، كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSSv25)، وقد تم التوصل للنتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه .
- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .
- مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية : قلق المستقبل المهني ، وتقدير الذات .

### **Study summary:**

This study aimed to reveal the nature of the relationship between professional future anxiety (as a guiding problem) and self-esteem among second-year students of the Master of Counseling and Orientation, as well as the differences between these variables in the light of the gender variable, by following the descriptive approach on an intentional sample of (40) students from the Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of LarbiTebessi – Tebessa -. The professional future anxiety questionnaire prepared by the two students and the Cooper Smith self-esteem scale were used. The data was also processed using the Statistical Package in Social Sciences (SPSSv25) program, and the following results were reached:

- There is a statistically significant correlation between professional future anxiety and self-esteem among second-year students of the Master of Counseling and Orientation.
- The level of professional future anxiety among students of the second year of the Master of Counseling and Orientation is high.
- The level of self-esteem of the second year students of the Master of Counseling and Orientation is high.
- There are no statistically significant differences in the professional future anxiety questionnaire among second-year students of the Master of Counseling and Orientation due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the scale of self-esteem among secondyear students of the Master of Counseling and Orientation due to the gender variable.

Keywords: professional: future anxiety, self-esteem.



# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
-	الشكر والعرفان
-	ملخص الدراسة
-	فهرس قائمة الجداول
-	فهرس قائمة الاشكال
أ- ب	المقدمة
<b>الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة</b>	
4	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
5	3- اهداف البحث
5	4- اهمية البحث
6	5- التعريف الاجرائي بمتغيرات البحث
6	6- الدراسات السابقة والتعليق عليها
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني : قلق المستقبل المهني</b>	
<b>اولا : القلق</b>	
12	1- تعريف القلق
13	2- انواع القلق
13	3- اسباب القلق
14	4- النظريات المفسرة للقلق
<b>ثانيا : قلق المستقبل</b>	
17	1- مفهوم قلق المستقبل
18	2- اسباب قلق المستقبل

19	3-سمات ذوي قلق المستقبل
20	4-الاثار السلبية لقلق المستقبل
<b>ثالثا : قلق المستقبل المهني</b>	
21	1- مفهوم قلق المستقبل المهني
22	2- اسباب قلق المستقبل المهني
22	3- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني
23	4- اهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد
24	5- قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة
24	6- علاقة مخرجات التعليم العالي ( الجامعي ) بسوق العمل
25	7- الطبيعة المتغيرة للطالب
25	8- الجامعة والمجتمع وحقل العمل
26	9- اساليب تساعد الطالب على التصدي لقلق المستقبل المهني
27	10- وسائل قياس قلق المستقبل المهني
28	خلاصة
<b>الفصل الثالث : تقدير الذات</b>	
<b>اولا : الذات</b>	
30	1- مفهوم الذات
30	2- خصائص الذات
31	3- اشكال وابعاد الذات
<b>ثانيا : تقدير الذات</b>	
32	1- مفهوم تقدير الذات
33	2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
34	3- اهمية تقدير الذات
35	4- مستويات تقدير الذات



36	5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
38	6- النظريات الاساسية في تقدير الذات
41	7- المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات
42	الخلاصة
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة</b>	
<b>اولا : اجراءات الدراسة الميدانية</b>	
44	1- منهج الدراسة
44	2- حدود الدراسة ( الزمانية - والمكانية )
44	3- مجتمع الدراسة
45	4- خطوات الدراسة الاستطلاعية ( اهدافها ونتائجها )
46	5- ادوات الدراسة
51	6- اساليب المعالجة الاحصائية
<b>ثانيا : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
51	1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة
62	2- الاستنتاج العام
63	التوصيات
65	خاتمة
67	قائمة المراجع
-	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
44	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس	01
45	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق الجنس	02
46	توزيع عبارات الاستبيان على الابعاد ووفق الاشكال	03
47	درجة معاملات الارتباط لكل بند مع الاستبيان ككل	04
48	قيمة معامل الارتباط قبل وبعد التصحيح	05
48	توزيع عبارات الاستبيان على الابعاد ووفق الاتجاه بعد التعديل	06
49	توزيع عبارات المقياس على الابعاد ووفق الاتجاه	07
49	درجة معاملات الارتباط لكل بند مع المقياس ككل	08
50	قيمة معامل الارتباط قبل وبعد التصحيح	09
51	توزيع عبارات المقياس على الابعاد ووفق الاتجاه بعد التعديل	10
52	قيم معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات .....	11
53	مفردات استبيان قلق المستقبل المهني ومؤشر الاهمية النسبية لكل مفردة	12
56	الاهمية النسبية	13
57	مفردات مقياس تقدير الذات ومؤشر الاهمية لكل مفردة	14
59	نتائج اختبار ت ( -t-test ) للفروق بين متوسطات درجات ( الذكور - الاناث ) على استبيان قلق المستقبل المهني .	15
61	نتائج اختبار ت ( -t-test ) للفروق بين متوسطات درجات ( الذكور - الاناث ) على مقياس تقدير الذات .	16

## فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
17	الخريطة المعرفية للقلق	شكل 1
26	اتصال الجامعة مع زبائنها	شكل 2
33	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	شكل 3

# مقدمة

## مقدمة

يعتمد الانسان اعتمادا كليا على شخصيته في التعامل حيث يسعى منذ الصغر للرقى بها وسقلها ليظهر بشكل يرضى به اولا ويرضى به من حوله ، حيث ان الذات تعتبر من اهم العناصر المكونة للشخصية ، فجد ان من كرم الله عز وجل علينا ان جعلنا على مقدرة لمعرفة ذاتنا و اعطائنا مستحقها من التقدير ، ولكن جهل الانسان في بعض الاحيان قد يقود به الى ازدراء ذاته والنظر لها بشكل سيء فيدمر كل جميل داخله او عكسا لهذا ان يعطي ذاته قيمة اكثر مما تستحقه فيثقل كاهلها ، فالنظرة السلبية من الشخص لذاته قد يكون لها عواقب من ضمنها القضاء على مميزات الشخص وتدمير ثقته بنفسه وقدراته . حيث ان تقدير الذات لا يخلق من العدم بل يكتسبه الفرد من خلال مواجهته للمشاكل وتصديه للعقبات التي تعترضه في الحياة .

من هنا نأتي الى ان الانسان يبني تقديره لذاته خلال مسيرته الحياتية منذ الصغر ، حيث ان كل مرحلة تعليمية يمر بها يكتسب من خلالها خبرة معينة تساعده على المضي قدما في حياته ، ومن اهم هذه المراحل التعليمية نجد المرحلة الجامعية فهي المرحلة الفاصلة بين حياة الانسان العلمية والعملية اي حياة العمل ففي هذه المرحلة ينضج فكر الانسان اكثر وينظر الى الحياة العملية بمنظور مختلف عن ذي قبل فتصبح بالنسبة له كجوابة الانتقال لسوق العمل والحصول على الوظيفة التي سيحقق من خلالها ذاته ويضمن بها مكانة داخل المجتمع ، ولكن الحياة الجامعية مليئة بظروف كثيرة مثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي او الاجتماعي ، خاصة بالنسبة للطلبة المقبلين على التخرج الذين يكثرون عليهم الضغط النفسي والجسدي ويكونون اكثر تشنت ما بين السعي لاستكمال الدراسة والتفكير في مستقبلهم المهني حيث يكون اكثر همومهم هو التفكير في كيفية الحصول على عمل مناسب لميولاتهم وقدراتهم وتخصصاتهم خاصة في ظل الظروف المزرية التي تمر بها البلاد من عدم توفر مناصب شغل وانتشار البطالة والمحسوبية ، وهذه الاخيرة قد تكون من الاسباب التي تولد لدى الفرد الخوف من المستقبل والفشل فيه، مما يؤثر على نفسية الطالب ، فتظهر لديه خلال ذلك مشكلة قلق المستقبل المهني وهي احد اكثر المشاكل المعاصرة انتشارا خاصة لدى الطلبة المقبلين على التخرج . ومن هذا المنطلق فقد هدفت هذه الدراسة لمحاولة فهم العلاقة بين قلق المستقبل المهني و تقدير الذات باعتبارهما عاملين مهمين من العوامل النفسية ، ولتحقيق ذلك اتبعت الطالبتان خطة منهجية قسم فيها البحث الى جانبين ، جانب نظري والاخر ميداني .

وقد قسم البحث الى اربعة فصول

**الفصل الاول:** ويتضمن الاشكالية واطار المفاهيم للدراسة

**الفصل الثاني:** ويتعلق بقلق المستقبل المهني وقد تطرقت فيه الطالبتين اولا الى القلق عموما وثانيا

الى قلق المستقبل وثالثا الى قلق المستقبل المهني

**الفصل الثالث:** ويتعلق بتقدير الذات ، وقد ذكرت الطالبتين فيه اولا الذات بصفة عام وثانيا تقدير الذات

**الفصل الرابع:** الذي تعرضنا فيه اولا للدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية ونتائجهم وثانيا الى عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الاساسية والتوصيات ثم خاتمة .

# الجانِبُ النَظري

## الفصل التمهيدي

### الاطار العام للدراسة

- 1- تحديد إشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- اهداف البحث
- 4- اهمية البحث
- 5- التعريف الاجرائي لمفاهيم البحث
- 6- الدراسات السابقة والتعليق عليها

1- إشكالية البحث :

يعتبر الطلبة الجامعيين هم اساس الامة لانهم يشكلون حاضرها ومستقبلها ، فكما اعتنينا بهذه الفئة كلما ضمننا مستقبلا زاهرا لبلادنا ، حيث ان الهدف الرئيسي للطلبة بعد دخولهم للجامعة هو الحصول على وظيفة بعد التخرج ، ليستطيعوا من خلالها ان يندمجوا داخل المجتمع ويحققوا ذاتهم ويسعوا الى الارتقاء بهذه الامة نحو الافضل ، لكن في عصرنا هذا ومع التغييرات والتطورات التي حصلت اصبحت فرصة الحصول على مهنة مناسبة لقدرات وميولات كل طالب امرا صعبا جدا خاصة مع ضيق دائرة التوظيف ، فنجد ان الطلبة يفكرون بشكل كبير في ما سيؤول له مستقبلهم المهني بعد التخرج وهذا ما يدفعهم الى الشعور بالخوف والتوتر ، بالاضافة الى ان خبرات الطلبة الذين تخرجوا ولم يحصلوا على وظيفة تجعل الطلبة المقبلين على التخرج ينظرون للمستقبل المهني بنظرة سلبية تشاؤمية ، لذا فكل هذا ينعكس سلبا على التحصيل العلمي للطلبة فيشعرون بعدم الامن والاستقرار مما يؤدي الى انخفاض تقدير الذات لديهم وعدم الثقة في انفسهم انهم لا يستطيعون ان يحظوا باحترام اسرتهم والمجتمع من خلال حصولهم على مهنة مناسبة لهم ، ويصبح الطلبة يعانون من التشتت ويخطر لهم عدة تساؤلات لا يسعهم الاجابة عنها كونها تخص مستقبلهم المهني الغير واضح ، وبالتالي يمكن القول ان الخوف من المستقبل المهني المجهول له دور في تباين تقدير الذات لدى الطلبة ، لذلك قمنا بهذه الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه . وعليه يمكن طرح التساؤل التالي :

التساؤل الرئيسي :

هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه ؟

وينفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية :

- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه ؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد والتوجيه ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس ؟

## 2- فرضيات البحث :

### الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .

### الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس

## 3 - اهداف البحث :

- ✓ الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .
- ✓ معرفة مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .
- ✓ معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .
- ✓ معرفة الفروق في قلق المستقبل المهني بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس .
- ✓ معرفة الفروق في تقدير الذات بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس .

## 4 - اهمية البحث : لكل بحث علمي اهمية علمية فمن خلال ما سنعرضه في دراستنا نجد ان للبحث اهمية علمية تمثلت في :

- اهتمت هذه الدراسة بعرض مكون اساسي من مكونات الشخصية وهو تقدير الذات .
- كما اهتمت ايضا بدراسة مشكلة ارشادية معاصرة وهي قلق المستقبل المهني الذي يعاني منه الطلبة بشكل كبير في الالونة الاخيرة .
- ركزت هذه الدراسة على مرحلة جد حساسة وهي المرحلة الجامعية التي تفصل بين الحياة العلمية والعملية للطلبة .
- قدمت هذه الدراسة مجموعة من الاهداف لفتح المجال امام الباحثين لدراسة هذا الموضوع من جوانب اخرى .
- افادت هذه الدراسة في معرفة مستوى تقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين ومستوى قلقهم من المستقبل المهني الذي ينتظرهم .



5 - التعريف الاجرائي بمتغيرات البحث :

1-5 قلق المستقبل المهني :

- تعريف قلق المستقبل المهني : يقصد به عدما لارتياح والتوتر والشعور بالضيق ، والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني ، وامكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة ( عاشور ، 2021 : ص 53 )

- التعريف الاجرائي لقلق المستقبل المهني : هو حالة انفعالية سلبية من عدم الارتياح والتوتر والخوف من المجهول ، يشعر بها الطالب الجامعي وهو على ابواب التخرج تجاه مستقبله المهني .

2-5 تقدير الذات :

- تعريف تقدير الذات : يعرفه " المعاينة " بانه " التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها (العقلية والاجتماعية ، والانفعالية ، والاخلاقية ، والجسدية ) وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته ، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى اهميتها وتوقعاته منها كما يبديها في مختلف مواقف الحياة " .

( اوشن ، 2015 : ص 16 )

- التعريف الاجرائي لتقدير الذات : هو حكم طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه على ذاتهم وانعكاس ذلك على ثقته بإمكاناتهم وتوقعاتهم منها في مواقف الحياة المختلفة .

6 - الدراسات السابقة :

• دراسة اوشن نادية : ( 2015 ) :

بعنوان " التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة باتنة ( الجزائر ) "

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الاولى جامعي وكذلك الفروق بين هذه المتغيرات في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي ، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة تقدر ب (298) طالب وطالبة بالاعتماد على المنهج الوصفي ، واستخدمت استمارة واقع التوجيه واستمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبة ومقياس تقدير الذات ل " كوبر سميث " بعد التأكد من دلالة صدقهم وثباتهم ، حيث اسفرت نتائج الدراسة عما يلي :

\_ عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة .

\_ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص التوجيه الجامعي وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس .

\_ وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص التوجيه الجامعي تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص تقدير الذات وقلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

• دراسة مجذوب احمد محمد احمد قمر (2015) :

بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية " لدى طلاب جامعة دنقلا .

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل، وكذلك التعرف على اكثر انواع تقدير الذات تنبؤا بالسلوك العدوانى لدى الطلاب، والكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة تقدر ب (277) طالب، تم اختيارهم بالعينة العشوائية الطبقية باعتماد المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس السلوك العدوانى من اعداده ومقياس تقدير الذات من اعداد " بروس آهير " ومقياس قلق المستقبل من اعداد " محمد عبد الوهاب " و"سيد عبد العظيم" بعد التأكد من دلالة صدقهم وثباتهم، وقد اسفرت نتائج الدراسة عن التالي:

\_ وجود علاقة دالة احصائيا بين جميع ابعاد تقدير الذات وابعاد السلوك العدوانى ما عدا تقدير الذات العائلى لدى طلاب الجامعة .

\_ تقدير الذات العائلى كان اكثر تنبؤا بالسلوك العدوانى .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في تقدير الذات والسلوك العدوانى لدى طلاب الجامعة .

\_ وجود تفاعل دال احصائيا بين تقدير الذات والسلوك العدوانى ومتغيرات التقدير الجامعي ووظيفة ولي الامر ومستواه التعليمي .

• دراسة بأحمد جويده ( 2019 ) :

بعنوان " قلق المستقبل لدى التلاميذ المتمدرسين بالمراكز الجهوية للتعليم والتكوين عن بعد وعلاقته بمستوى الطموح وتقدير الذات " بولايتي تيزي وزو .

هدفت هذه الدراسة لفهم طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وتقدير الذات ، وكذلك البحث في الفروق بين هذه المتغيرات في ضوء العديد من المتغيرات الأخرى ، حيث طبقت الدراسة على عينة تقدر ب ( 302 ) باعتماد المنهج الوصفي ، واستخدمت مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح ومقياس تقدير الذات من اعداد الباحثة، بعد التأكد من دلالة صدقهم وثباتهم ، اسفرت الدراسة عما يلي

\_ مستوى درجات قلق المستقبل متوسط عند معظم التلاميذ .

\_ عدم وجود فروق في قلق المستقبل بين التلاميذ تعزى لمتغيرات ( الجنس، والمستوى التعليمي ، و التخصص ، وتكرار السنة ) .

• دراسة ابراهيم جبر الأعمش ( 2020 ) :

بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي " لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط .

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي ، والكشف عن مستوى تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى عينة الطلبة ، بالإضافة الى التعرف على الفروق في تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى الطلبة تبعا لعدد من المتغيرات ، وطبقت الدراسة على عينة قدرت ب ( 323 ) مراهقا باعتماد المنهج الوصفي ، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تقدير الذات من اعداد الباحث ، بعد التأكد من دلالة صدقهم وثباتهم، حيث اسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي :

\_ وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي .

\_ مستوى تقدير الذات لدى المراهقين مرتفع .

\_ وجود فروق ذات دلالة في تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى المراهقين تبعا لعدد من المتغيرات .

\_ مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين متوسط .

• دراسة مريم رجاء عاشور ( 2021 ) :

بعنوان " اليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني " لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية .

هدفت الدراسة الى فحص العلاقات بين متغيرات اليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل المهني ، ومعرفة القوة التنبئية لكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية لقلق المستقبل المهني ، بالإضافة للكشف عن مستوى كل من (اليقظة العقلية ، وفاعلية الذات الاكاديمية، وقلق المستقبل المهني) لدى عينة الطلبة ، كذلك الكشف عن تأثير عدد من المتغيرات في كل من (اليقظة العقلية ، وفاعلية الذات الاكاديمية، وقلق المستقبل المهني) ، حيث طبقت الدراسة على عينة قدرت ب ( 414 ) طالبا باعتماد المنهج الوصفي ، واسفرت نتائج الدراسة عن التالي :

\_ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية .

\_ وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات من جهة وبين قلق المستقبل المهني من جهة اخرى .

\_ كما تبين اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني .

#### التعقيب على الدراسات :

من خلال الدراسات التي تم توظيفها في هذه الدراسة تعرفنا على اهمية تقدير الذات والعلاقة التي تربطه بقلق المستقبل المهني حيث يلعب هذا الاخير دورا كبيرا في تكوين شخصية الطالب ومثما اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، فقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة نفس المنهج وهذا لأنه المنهج الانسب لهذا النوع من الدراسات ، مثل اوشن ( 2015 ) ، ودراسة عاشور ( 2021 ) ودراسة بأحمد ( 2019 ) وباقي الدراسات ، اما بالنسبة لأدوات جمع البيانات فقد استخدمنا في هذه الدراسة مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات واستبيان قلق المستقبل المهني من اعدادنا ، وكذلك استخدمت اوشن ( 2015 ) مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات واستبيان قلق المستقبل المهني من اعدادها ، في حين ان في دراسة مجذوب ( 2015 ) استخدم مقياس السلوك العدواني من اعداده ومقياسي قلق المستقبل المهني وتقدير الذات من اعداد باحثين آخرين ، ايضا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات لاحظنا ان دراسة عاشور ( 2021 ) قد اشارت في نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات وهذا ما توصلت له دراستنا ايضا ، كما اشارت دراسة كل من اوشن ( 2015 ) و دراسة مجذوب ( 2015 ) وبأحمد ( 2019 ) لعدم وجود فروق سواء في قلق المستقبل المهني او تقدير الذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ، في حين اشار الأعسم ( 2020 ) الى وجود فروق في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .

وتميزت هذه الدراسة عن باقي الدراسات في كونها ركزت على فئة طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه المقبلين على التخرج لانهم بحاجة لاهتمام من قبل الباحثين خاصة في البحوث الخاصة بالجوانب الشخصية ، كما ان الطالبين جمعنا بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات خلال البحث في العلاقة بينهما خلافا للدراسات الاخرى التي درست كل متغير على حدى، وقد افادتنا هذه الدراسة في التعرف كذلك على كيفية صياغة فروض تخدم البحث وفق المنهج المناسب واكتساب الخبرة في بناء الاستبيانات المستخدمة في جمع البيانات .

# الفصل الثاني

## قلق المستقبل المهني

تمهيد

اولا : القلق

- 1- تعريف القلق
- 2- انواع القلق
- 3- اسباب القلق
- 4- النظريات المفسرة للقلق

ثانيا : قلق المستقبل

- 1- مفهوم قلق المستقبل
- 2- اسباب قلق المستقبل
- 3- سمات ذوي قلق المستقبل
- 4- الاتار السلبية لقلق المستقبل

ثالثا : قلق المستقبل المهني

- 1- مفهوم قلق المستقبل المهني
- 2- اسباب قلق المستقبل المهني
- 3- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني
- 4- اهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد
- 5- قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة
- 6- علاقة مخرجات التعليم العالي ( الجامعي ) بسوق العمل
- 7- الطبيعة المتغيرة للطالب
- 8- الجامعة والمجتمع وحقل العمل
- 9- اساليب تساعد الطالب على التصدي لقلق المستقبل المهني
- 10- وسائل قياس قلق المستقبل المهني

خلاصة

يعد القلق من الانفعالات الانسانية الاساسية وجزء طبيعي في اليات السلوك الانساني ؛ حيث انه من الظواهر النفسية التي يعاني منها جميع الافراد في المجتمعات كافة ، وقد اختلف علماء النفس في نظرتهم للقلق الا انهم اتفقوا على ان القلق هو المحرك الاساسي للأمراض النفسية والعقلية .  
ان قلق المستقبل المهني من اكثر المخاوف التي يمكن ان يواجهها الطالب خلال فترة التخرج باعتباره مقبل على مرحلة جديدة من النضج والاعتماد على النفس ؛ حيث ان الظروف التي يمر بها المجتمع وصعوبة الازواج الاقتصادية تشجع لديه هذا القلق من المستقبل المجهول الذي ينتظره ووفقا لهذا تم تقسيم الفصل لثلاث اجزاء ، اولا تحدثنا عن مفهوم القلق عامة ، وثانيا تحدثنا عن قلق المستقبل ، اما ثالثا فقد تطرقنا لقلق المستقبل المهني بشيء من التفصيل باعتباره موضع الاساس في بحثنا .

### اولا : القلق :

تعريفه لغة : قلق الشيء اي حركه فلم يستقر مكانه ولم يستقر في مكان واحد . القلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث ( عطية واخرون ، 2004، ص 756 )

### 1- تعريفه اصطلاحا :

عرفته الجامعة الامريكية بانه : توتر او ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا الى درجة كبيرة ويعد مصدره غير واضح ويصاحبه عدد من التغييرات الفسيولوجية .  
( ابو شماله ، 2016 ، ص 23 )

اي ان توقع الخطر يعتبر الحافز الاول للقلق لدى الفرد حسبهم ، فخوف الفرد من ما ينتظره مستقبلا يعزز لديه هذا القلق وقد يؤثر ذلك عليه جسديا .

\_ القلق هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الشعور "الفرغ في فم المعدة " و " السحبة في الصدر " او " ضيق في التنفس " او الشعور بنبضات القلب او الصداع او كثرة الحركة . ( بطرس ، دس ، ص 403 )

اي ان القلق مصحوب دائما بتغييرات فسيولوجية قد تؤثر على صحة الفرد سلبا لذلك فهو شعور مكروه لدى الافراد عامة

القلق بصفته خبرة ذاتية يتميز ( بمشاعر ) الخوف من شر مرتقب ، والشك ، والعجز ، والتي لا تتعلق بخطر خارجي حقيقي - بالإضافة الى الوعي الذاتي بعدد من التغييرات الفيزيولوجية .  
( كولز ، 2011، 1982، ص 212 )

اي ان القلق غير نابع من مصدر خارجي اي محفز خارجي وانما هو نابع من محفزات داخلية ( كالنظرة التشاؤمية للأمور )

القلق هو حالة وجدانية غير سارة تتسم بالخوف والتوجس وتوقع الاخطار والكوارث . وليس بالضرورة ان تكون هذه الاخطار حقيقية بل يكفي ان يراها الفرد كذلك . والقلق خبرة بشرية عامة عانى ويعاني منها كل فرد دون استثناء . وما يميز المرضى بالقلق عن الافراد العاديين هو ان المرضى يختبرون مواقف القلق في غالبية الوقت ويختبرونه بدرجات اشد من الاخرين . ( عبد الستار ، 2002 ، ص 20 )

مما يعني ان القلق خاصية عادية لدى كل فرد ولكن ان زاد عن الحد فيعتبر قلق مرضي . من خلال التعاريف السابقة نستنتج ان القلق يعتبر جزء طبيعي في اليات السلوك الانساني حيث اختلفت التعاريف فمنهم من يعتبر القلق توقع لخطر مجهول مصحوب بتغييرات فيسيولوجية ، وبعضهم يفسر القلق بانه نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ولكنهم اتفقوا على ان القلق حالة انفعالية غير سارة يعاني منها كل الافراد دون استثناء ، كما يمكنه ان يكون المحرك الاساسي للأمراض النفسية والعقلية لدى الفرد.

## 2 - انواع القلق : يمكن تقسيم القلق الى

**القلق العادي :** ( السوي ) هو احد الوظائف الهامة والتي تعمل على بقاء الانسان ، وله وظيفة هامة وهي تجنيد كل طاقات الانسان الجسدية والعقلية لمواجهة المواقف المثيرة للقلق وذلك في طريق رفع التنبه الذهني في المنطقة المادية البصرية والمحيطية في الدفاع .

فالقلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية واحساس ، وشعور ، وتفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة واحيانا يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك على حفظ الحياة .

**القلق المرضي :** وهو امتداد للقلق الطبيعي لأنه يضعف القدرة على التكيف ويقلل من كفاءة الشخص المصاب اذ يصبح بحد ذاته عنصر شاغلا للمرض عن اية مواجهة فعالة ، مستنفذا طاقته النفسية والجسدية ويحرم المصاب من الاستمتاع من مباحج الحياة ويعمل على اعاقاة الفرد من القيام باي عمل من الاعمال مما يستدعي التدخل الطبي للمساعدة على التخلص من ذلك . ( عبد الخالق ، 2013 ، ص 43 )

قد تدعو الحاجة الى مزيد من الجهد للتعامل مع القلق ان كان متطرفا ، ولكنه سيتلاشى حتما في النهاية ، كما يحدث في حالة القلق دائما .وقد يبدو منطقيا ايضا ان نستنتج ان ما اثار القلق لا بد من انه كان بعض الضغوط النفسية الواضحة . ( شهان ، 1978 ، ص 19 )

**3 - اسباب القلق :** يتفق هورني وأدلر في بعض مصادر القلق ، وهذه المصادر ترجع الى 3 عناصر هي

- الشعور بالعزلة : اي الانطواء بالنفس وعدم التفاعل مع الاخرين سوء التكيف مع المجتمع
- الشعور بالعجز :نقص تقدير الذات ، تبني فكرة عدم القدرة على انجاز المهام او التقدم



- الشعور بالعداوة :سرعة الانفعال والغضب من ابط الامور والتعدي على الاخرين وتعنيفهم والحدق عليهم

وترى بان العناصر السابقة تتشا بدورها عن الاسباب التالية

- انعدام الدفاء العاطفي في الاسرة والشعور بالنبذ
- المعاملات الاسرية السيئة
- البيئة وتعقيداتا وتناقضاتها

( زعتر ، 2010 ، ص 29 )

4 - **النظريات المفسرة للقلق** : تعتبر النظرية الاسباب العلمي الذي ينطلق منه الواقع العلمي فهي بمثابة الخريطة التي يعتمد عليها الباحث في الوصول الى ما يبحث عنه وفهمه وذلك محاولة منه لتوقع مالات الموضوع ( التنبؤ به ) واين يمضي ( التحكم ) ، وبذلك سنذكر اهم النظريات التي تناولت موضوع القلق.

4-**نظرية التحليل النفسي**: اولى " فرويد " موضوع القلق اهمية كبيرة حيث وصفه بانه ( الظاهرة الاساسية والمشكلة والرئيسية في العصاب ) ، ويذكر ان هناك نظريتين قال بهما فرويد حول موضوع القلق ، النظرية الاولى القديمة والتي يرى فيها الصلة الوثيقة بين القلق والحرمان الجنسي ، والنظرية الثانية وصل من خلالها الى وجود علاقة بين القلق الموضوعي ( الحقيقي - الواقعي ) والقلق العصابي ، وان الاول هو رد فعل لخطر خارجي والثاني رد فعل لخطر داخلي .

اما التحليليون الجدد " كهورنيوفروموسوليفار " فقد اشاروا الى القلق من خلال نظرياتهم ( العلاقات الشخصية المتبادلة ) ، تقول هورني ان القلق هو رد فعل لخطر غامض غير معروف حيث يكون الخطر ذاتيا او متوهما ، ... ، اما فروم فانه يؤكد على اهمية البيئة في نشوء القلق ، ... ، اما سوليفار فيعلق اهمية كبيرة على العلاقات الاجتماعية واستحسان الاشخاص المهمين للفرد نفسه وان اي خبرة تهدد هذا النظام تؤدي الى القلق ... . ( الطخيس ، 2014 ، ص ص 12،13 )

وتفسيرا لذلك نجد ان نظرية التحليل النفسي انقسمت الى رأيين بين فرويد الذي يقول بان القلق ناتج عن الحرمان الجنسي ، وفي موضع اخر يقول بانه يوجد علاقة بين القلق والعصاب فقد ركز فقط على الخبرات الماضية دون غيرها ، اما اصحاب المدرسة التحليلية الجديدة فقد اختلفوا مع فرويد بتركيزهم على العلاقات الاجتماعية والبيئية بانها تعد من مولدات القلق ايضا ولها تأثير كبير على الفرد .

4-2**النظرية السلوكية** : تنظر الى القلق او الخوف بانه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الايجابي او السلبي ، فقد فسرو القلق بالطريقة الكلاسيكية ، وهو عملية ارتباط مثير جديد بالمثير الاصلي ، حيث يصبح المثير الجديد قادر على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الاصلي ...

ومصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي

- استجابات القلق العام : يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام ، ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد .
- القلق المرتبط بأمراض ( مستعصية ) :وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الامراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد .
- استجابات القلق العصابي : يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية ، الرفض للشخص ، الخوف من السلطات ، الاماكن المختلفة والمزدحمة ، فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لإثارته من خلال التفكير فيها .
- كما وان القلق يمكن ان تكون اسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء توافق مع البيئة وبالأخص في مرحلة الطفولة ، وان اكتساب مثل هذه السلوكيات الخاطئة في البيئة والظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل قد تساعد في تدعيم هذه السلوكيات والعمل على ديمومتها واستمرارها .

( اوشن، ص ص 107،106)

وتتطوي وجهة النظر في ان السلوكيون فسروا القلق على انه استجابة لمثير خارجي او نتاج التعلم ، اي ان الفرد كما يتعلم السلوك السوي يتعلم ايضا القلق والخوف واهملوا بذلك الاسباب الاخرى الكامنة وراء القلق بما في ذلك السمات الشخصية للفرد ، فقد حصروا القلق في انه نتاج استجابات لمثيرات مما يولد لدى الفرد الخوف والتوتر والقلق كرد فعل على هذه المثيرات .

3-4النظرية المعرفية : يرى اصحاب الاتجاه المعرفي ان معتقدات الفرد وافكاره الخاطئة تلعب دورا حيويا في توليد القلق لديه ، فقد لاحظ ( beck ) ان اضطراب التفكير يقع في لب العصاب ، والتداخل مع التفكير الواقعي وان هناك ثلاث ظواهر تتاب مريض القلق ، وتتمثل في ..

- عدم القدرة على مناقشة الافكار المخيفة
- تكرار الافكار بشأن الخطر : فمريض القلق لديه ادراكات متواصلة لفظية او صورية بشأن حدوث مواقف مؤذية
- تعميم المثير : قد يزيد مدى المثيرات المحدثة للقلق ، حيث يدرك ان صورة او حركة او تغيير بيئي على انه خطر ( عاشور ، ص ص 49 ، 50 )

كما ارجع رواد هذه النظرية المعرفية مثل gray وbeck وwilliams وغيرهم نشأة القلق الى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل ، وكيفية ادراك الاشخاص وتفسير الاحداث .

( اوشن ، ص ص 108 ، 109 )

تفسر هذه النظرية القلق بانه ليس له علاقة بالخبرات الماضية ولا بما يتعلمه الفرد ، بل هو ناتج عن معتقدات وافكار خاطئة تتاب الفرد وان التشويه الفكري عن الذات والمستقبل من اولى مولدات القلق

حسبهم ، كما انهم اختلفوا مع المدرسة السلوكية في كون القلق استجابة لمثير، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود افعاله تجاه المواقف المختلفة .

**4-4 النظرية الانسانية :** هي الاتجاه الثالث في علم النفس فإنها تؤكد على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية ، ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية ، مثل .. الارادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم ، وترى ان التحدي الرئيسي امام الانسان هو مغزى وجوده وذاته ، وان لم يهتد الانسان الى هذا المغزى من حياته ، فانه سيكون فريسة للقلق ، وان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل وليس الماضي .

ويرى اصحاب هذه النظرية ان القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من احداث تهدد وجود الانسان ، فهو قلق ينشا من توقعات الانسان لما يحدث ، فالمثير الاساسي لقلق الانسان هو الموت .  
( الزعلان ، 2015 ، ص 23 )

يظهر لنا ان المدرسة الانسانية تنظر للقلق بانه نتاج عدم معرفة الفرد لذاته وللمغزى من وجوده وان الحاضر والمستقبل هم المثيرات الاساسية للقلق ، فخوف الانسان من احداث مستقبلية قد تهدد وجوده يدفع به الى القلق ولكنهم اهملوا العلاقات الاجتماعية والبيئية للفرد وتأثيرها عليه .

**4-5 النظرية الوجودية :** يتمثل التفسير الوجودي للقلق " خاصية انسانية اساسية " لأنه يمكن ان يكون قوة دافعية عارمة تحفز على النمو والازدهار ، فالقلق هو نتاج الوعي بالمسؤولية عن الاختبار والقلق كخاصية اساسية هو استجابة للتهديد ، انه يتأصل في لب الوجود ، انه ما يشعر به الفرد عند ما يتعرض وجود الذات للتهديد وبقدر ما يشعر العميل اثناء العلاج في تعلم الثقة بالنفس ، فان قلقه الذي ينجم عن توقعه للكارثة يصبح اقل ، ويتضح مما سبق ان التيار الوجودي كان الاسبق في توضيح اهمية القلق كدافع للإنجاز وطاقة لمواجهة المواقف الجديدة .

ويرى ( ابيد ) *ibid* القلق الوجودي ينشا لدى الفرد عندما يواجه موقفا عليه ان يتصرف فيه ، او يتخذ ازاءه قرارا يختار من عدد من الممكنات دون ان يكون هناك معايير محددة من قبل ، مما يدفعه الى حل هذا الاشكال ، هذا التوتر النفسي الذي يزداد حدة الى ان يصل الى حد القلق عندما يكون الموقف غائما تتبدى ملامحه ، ويظل هذا التوتر الى ان تتبدد الغيوم وتسود الموقف عناصر الانتظام .  
( بن مريجة ، 2015 ، ص ص 33 ، 34 )

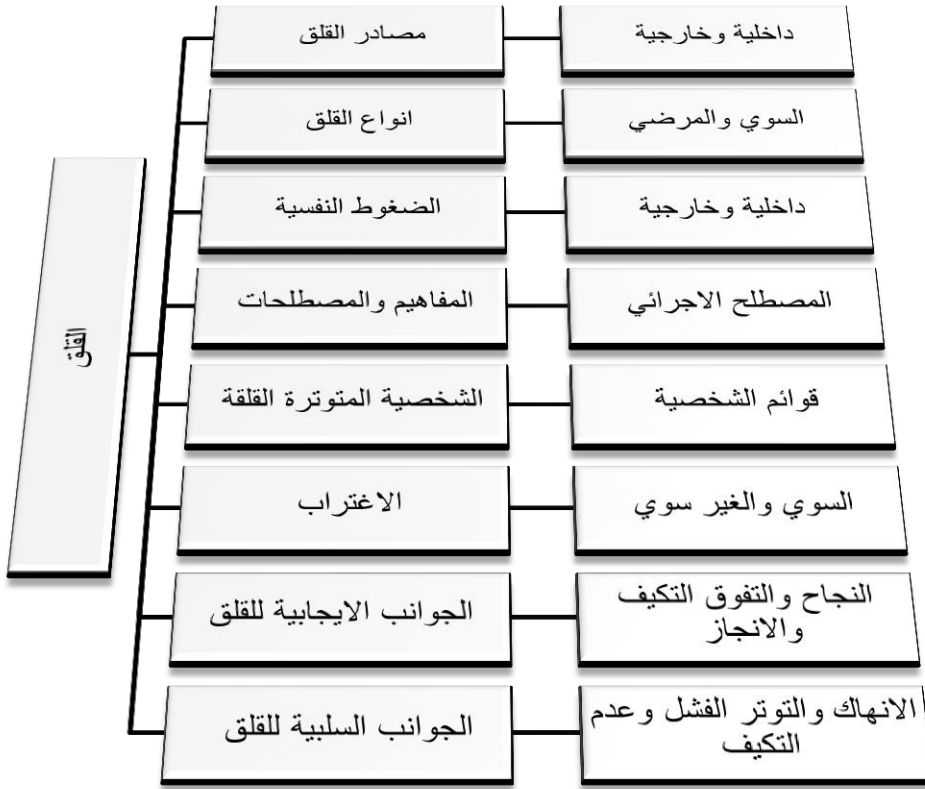
وفي هذا الاطار تفسر النظرية الوجودية القلق بانه دافع للإنجاز ، اي انه يدفع بالفرد لمواجهة المواقف المختلفة بطاقة وقدرة جديدة ، ويمثل دافعية عارمة للفرد للتخلص من سوء تقدير الذات ، في حين انها اهملت العوامل الخارجية المولدة للقلق بالإضافة الى المعتقدات الخاطئة والتعلم .

وخالصة القول يمكننا الرجوع الى ان كل عالم وكل مدرسة فسرت القلق بطريقة مختلفة عن الاخرى ، حيث يمكننا التسليم ان القلق يمكن ان يكون وليد الخبرات الماضية او ناتج عن تأثير العلاقات الاجتماعية والبيئة في الفرد ، كما يمكن ان يظهر القلق عن طريق التعلم او معتقدات خاطئة ، فكل هذه

النظريات تطرقت للقلق من منظور واحد ، يمكننا نحن من الجمع بين هذه التفسيرات واعتمادها كمولدات للقلق .

ان فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية اوسع حتى نستطيع ان نفهمه ، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته ، بل يمكن ان نتصوره من خلال الخريطة المعرفية والتي يمكن رصدها في ما يلي .(بن مريجة،ص13)

الشكل 1 الخريطة المعرفية للقلق



( بن مريجة، ص 13 )

ثانيا : قلق المستقبل :

1 - مفهوم قلق المستقبل : هو شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن ان تواجهه فيه ، وينشا هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له ، كما ينشا عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه ، لذلك يكون القلق انذارا بخطر محتمل . ( مجنوب ، 2015 ، ص 80 )

اي ان قلق المستقبل ناتج عن توقع مخاطر ومشكلات قد تواجه الفرد في مستقبله او عدم قدرة الفرد على التكيف مع واقعه ومجتمعه .

كما اطلق توفلر ( toffler 1970 ) مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي ، لأنه يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر ، واستنتج ان كثيرا من الناس يعانون صدمة المستقبل ، لذلك يمكن القول بان قلق المستقبل هو نوع من انواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية اكبر ، وعندما يفترض الانسان مستقبله فانه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى ، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والاعمال المستقبلية .

وفي تعريف الجمعية الامريكية للسيكولوجية لقلق المستقبل بانه خوف او توتر او ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا او غير واضح الى درجة كبيرة ، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الاحساس والشعور بالخطر . ( شلهوب ، 2016 ، ص 36 ، 37 )

مما يعني ان التوقع المبني على الآمال الغير حقيقية للمستقبل خاصة مع التطور العصري الذي نعيشه قد توقع بالفرد في ما يسمى بصدمة المستقبل ويصعب عليه التنبؤ بمستقبله ، كما ان عدم معرفة الفرد لما ينتظره في مستقبله يكون من اولى مولدات قلق المستقبل لديه .

ومن خلال ما سبق يمكننا القول ان قلق المستقبل هو حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد نتيجة خوفه من المجهول ونظراته التشاؤمية للمستقبل ، فالإنسان عندما ينظر للمستقبل فهو يخشى العديد من الاحداث التي قد يتعرض لها ، ونظرا للظروف الراهنة التي يمر بها العالم من تغييرات فان عدم التخطيط للمستقبل ووضع اهداف له يكون السبب الرئيسي في نشوء قلق المستقبل

## 2 - اسباب قلق المستقبل :

ان عدم معرفة ما سيحدث في المستقبل وعدم القدرة على التنبؤ به قد ينتج عنه حالة نفسية غير مستقرة بما تصحبه هذه الاخيرة من مشاعر الخوف والذعر والقلق من المجهول ، فقد ينشا هذا القلق من المستقبل عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه الفرد غير مشبع لرغباته ومحبط له ، او ان تكون الظروف المحيطة له ليست في جانبه ، حيث يعتبر المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، فظاهرة قلق المستقبل من الظواهر المنتشرة بكثرة في هذا العصر نظرا للتغيرات المستمرة .

ولقلق المستقبل لدى الفرد اسباب قد ذكرها مولين في الاتي :

- امكانيته وعيوبه ، وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها .

- عدم قدرته على فصل امانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .
- شكه في كل من الوالدين والقائمين على غايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بصفة عامة
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل ، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الافكار الحالية
- الشعور بعدم الامان والاحساس بالتمزق
- التفكك الاسري ( اوشن ،ص ص 118، 119 )

بينما اشار الانصاري ان سبب قلق المستقبل يتمثل في جهل الفرد لمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي الى السعادة والتفاؤل ، وان الخوف هو السبب الرئيسي للقلق في المستقبل .

كما تلعب التغييرات الاجتماعية دورا اساسيا في قلق المستقبل ، والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق من اثر ضغوط الحياة العصرية وعدم القدرة على تكوين علاقات مع الاخرين ، وتخيل الجانب السيء والسلبى دائما للمواقف ، والتفكير بشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير

كما اشار المشيخي ان المكون الاساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي ، وان قلق المستقبل يعود الى انماط التفكير الخاطيء ، والتشويهاة المعرفية وبالتالي سوء التفسير من جانب الفرد الامر الذي يؤدي الى زيادة الاحساس بالأعراض السلبية .

( رشدي ، 2018 ، ص ص 27، 28 )

وتتلخص اسباب قلق المستقبل من وجهة نظرنا في

- اسباب ذاتية :تتعلق بشخصية الفرد وذاته ومدى ثقته بقدراته وامكاناته ، حيث كلما كانت ثقته متزعزعة ومنخفضة زاد قلقه من المستقبل وما يحمله له من مفاجآت
- اسباب اجتماعية : ففقدرة الفرد على التكيف مع المجتمع تعزز لديه القدرة على التكيف مع الواقع ، وفي حال عدم قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع يعاني من سوء التكيف مع واقعه ومستقبله فيصبح غير قادر على فصل أمانيه عن الواقع بالتالي تتشكل لديه صدمة فيما بعد .
- اسباب اسرية : ان عدم تلقي الفرد الدعم اللازم من اسرته وكثرة الصراعات الاسرية قد تدفع به للقلق على ما سيؤول له مستقبل هذه الاسرة .

### 3 - سمات ذوي قلق المستقبل :

يؤثر قلق المستقبل على سلوك الفرد وذلك ناتجا لشعوره بالخوف والذعر من المجهول مما يغذي لديه المشاعر السلبية وقد يتكون لديه عائقا نفسيا يؤثر في تقديره لذاته وردود افعاله تجاه المواقف المختلفة وعلاقته بالأخرين ، وقد يتعدى هذا التأثير الى انتاجية الفرد في العمل وقدراته وامكاناته على الابداع ، بالتالي فان القلق يشكل عائقا امام قدرات الفرد على العطاء .

ويتسم الأشخاص ذوي قلق المستقبل ب :

- استخدام اليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت من اجل التقليل من شان الحالات السلبية .
  - الانسحاب من الانشطة البناءة وتجنب المخاطرة .
  - الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة .
  - التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق فيها .
  - الشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات وفقدان القدرة على التركيز .
  - الاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الامن والطمأنينة اتجاه المستقبل .
  - الخائف من المستقبل لا يثق بأحد ، وكثيرا ما يؤدي به هذا الامر للاصطدام بالآخرين ، وكثيرا ما يوحي لهم هو نفسه بالشك فيه .
  - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك ، ويصل الامر به للبكاء لأسباب تافهة .
  - شعور الفرد بالعجز ، وانخفاض الدافعية ، وتدهور صحته النفسية .
- ( مجنوب ، ص 86،87 )
- كذلك من السمات الغالبة في تفكير الشخص القلق : التوقعات السلبية للمستقبل ، ... وينتاب الفرد ايضا وساوس مستمرة تدور حول امكانية الضرر المادي او البدني او النفسي . ( ابو الفداء ، 1998 ، ص 18 )
- #### 4 - الآثار السلبية لقلق المستقبل :
- يترتب من قلق المستقبل عدة اثار منها :
- فقدان الانسان تماسكه المعنوي ، ويصبح عرضة لانهييار عقلي وبدني .
  - تدمير نفسية الفرد ، فلا يستطيع ان يحقق ذاته او يبدع ، وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الاشكال ، واختلال الثقة بالنفس .
  - الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام اساليب الاجبار والاكراه في التعامل مع الاخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة .
  - الاعتمادية والعجز .
  - الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في احد ، واستخدام اليات الدفاع ، وصلابة الراي
  - التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث ، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد .
  - التفوق داخل الروتين واختيار اساليب روتينية للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة .
  - توتر مستمر في كل جزء من اجزاء بدنه وعصبية عامة وقلة الصبر والتحمل .
  - ارتفاع درجة الحساسية للألام .
  - التهرب من الواقع ومحاولة الافلات من المشاكل بطريقة عشوائية .
  - محطم الثقة بالنفس ، ويعيش في دوامة من الشكوك تجعله يحيا في حلقة مفرغة

( بأحمد ، 2019 ، ص ص 49،50 )

كما يمكن حصر الاثار السلبية لقلق المستقبل في

- الاتكالية - التصرف بلاعقلانية - الشعور بالعجز وعدم القدرة
- انعدام الطمأنينة على الصحة والرزق والمكانة ( ابو شمالة ،ص 28 )

### ثالثا: قلق المستقبل المهني :

يعد قلق المستقبل المهني من اهم مصادر القلق الغامض للمستقبل ، لأنه يرتبط بقضايا لازالت في الغد ، ولكن نتيجة لأحداث ومعطيات الحاضر بدأت مشكلات قلق المستقبل اكثر استحضارا نتيجة التحولات التي احدثت اشكالا كبيرا في مظاهر عدم الاستقرار في حياة الفرد ، والمجموعات ، وبدا عدم الوثوق في المستقبل كحالة نفسية بارزة تخص فئة الشباب .

1 - مفهوم قلق المستقبل المهني : هو حالة من حالات الخوف من الحياة والمستقبل ، ينتج عنها شعور بعدم الارتياح والقلق من المستقبل تشكل ضغط على الفرد ، مما يولد مخاوف مختلفة تتعلق باختيار المهنة المناسبة ومتطلبات سوق العمل . ( المقبالي ، 2021، ص 251 )

فالفرد الغير قادر على التخطيط للمستقبل قد يواجه صعوبة في التصدي للمستقبل المهني المجهول الذي ينتظره خاصة مع التطور الذي نعيشه حاليا في سوق العمل .

\_ يقصد به ايضا حالة من عدم الارتياح والتوتر تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما اذا كان سيحصل على عمل مستقبلا بعد تخرجه من الجامعة .

ويعرفه السيسي عبد الله : بانه عبارة عن حالة من التوجس تعترى الطالب وتؤثر عليه فان عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي الى انشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية او اليومية بحيث تتخفف درجة الاستعداد والابداع لديه .

( بكار ، 2016 ، ص 372 )

كما يعتبره البعض انه شعور الطالب بحالة من الاحباط والخوف من عدم توفر فرصة عمل بعد التخرج تناسب تخصصه ، ومؤهلاته الدراسية ، وتتضح في خوفه من البطالة ، وشعوره بالاحباط ، واتجاهه السلبي نحو تخصصه ومهنته . ( جبر جبر ، 2021، ص 130 )

وباعتبار ان الفرد يبحث عن مهنة تتناسب مع ميولاته ورغباته وقدراته فهو بحاجة لان يبني مخططات مستقبلية تتماشى مع واقع السوق لكي لا يتعرض لما يسمى صدمة المستقبل .

وفي مستهل الحديث يعرفه السويد .. على انه الشعور الذي ينتاب الفرد بعدم الارتياح والتفكير السلبي في المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني وعدم القدرة على مواجهة الاحداث الحياتية الضاغطة ، وخاصة المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل ، مما يعكس شعور عام

لدى الفرد بالخوف الشديد . ( قويدر ، 2018 ، ص 11 )



وتتطوي وجهة نظرنا في ان قلق المستقبل المهني هو حالة من الذعر والخوف والتوتر تنتاب الفرد حول مستقبله المهني ، فيما اذا كان سيحصل على وظيفة مستقبلا خاصة مع الوضع الراهن للاقتصاد وانتشار البطالة ، وهذا ما يدفعه لعدم الوثوق في المستقبل والنظر له نظرة تشاؤمية سلبية مما يخفض درجة الاستعداد لديه .

### 2- اسباب قلق المستقبل المهني :

ينفق كل من ( الصرايرة والحجايا ) ان الاسباب تتمثل في :

- صعوبة الازواح الاقتصادية الراهنة .
  - وجود اعداد كبيرة من الخريجين .
  - عدم الثقة المؤسسية وتفشي ظاهرة الوساطة والمحسوبية .
  - عدم وجود فرص عمل بسبب محدودية الشواغر في مجال التخصص .
  - اكتفاء السوق من التخصصات التربوية .
  - تدني المكانة الاجتماعية لخريجي كلية التربية .
- اما سارة فترى ان الاسباب تكمن في ..
- الانتشار الواضح للبطالة ، وقلة فرص العمل داخل المؤسسات .
  - الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصة .
  - تزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها .
  - غياب التخطيط ، والتنسيق الواضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية .
  - حجم الضغوط ، والمسؤوليات التي تنتظر الشباب ، والحاجة المادية لتكوين اسرة والانفاق عليها .

- ارتفاع مستوى المعيشة ، وكثرة متطلباتها ، وتحولها من حياة بسيطة الى اخرى مركبة .
- ( عاشور، ص ص 53،54 )

وتكمن اسباب قلق المستقبل المهني من وجهة نظرنا في

- ان تزايد نسب البطالة وانخفاض الدخل الفردي وارتفاع الاسعار تعزز لدى الفرد قلقه على مستقبله المهني .

- تفشي ظاهرة الوساطة والمحسوبية تقلل من فرص الفرد في الحصول على وظيفة .
- اكتظاظ الجامعات مع تدني المستوى التعليمي للطالب وتزايد نسب الخريجين .

### 3 - السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني :

- انخفاض الدافعية للإنجاز .

- انخفاض مستوى الطموح .
- تدني تقدير الذات .
- مفهوم الذات السالبة .
- عدم الثقة بالنفس .
- الشعور بالخوف وعدم الارتياح .
- ضعف الايمان بالله وغيابه في معظم الاحيان . (عاشور ،ص 57 )

وايضا من اهم مظاهر قلق المستقبل المهني التي تنعكس في صورة سمات شخصية للأفراد ذوي قلق المستقبل المهني الانطواء ، وظهور علامات الحزن ، والشك والتردد ، والتشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر والخوف من التغييرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، وعدم الثقة في النفس او في الاخرين ، والهروب المستمر من المواقف الحياتية المختلفة ، واللجوء الى الكذب . ( جبر جبر،ص ص 134،133 )

اما حسب منظورنا للسمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني فنراها تتجلى في :

- التذبذب وعدم القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة .
- انخفاض الثقة بالنفس لدى الفرد وعدم الثقة في قدراته وامكاناته .
- النظرة التشاؤمية السلبية للمستقبل .
- التخطيط المبني على الآمال البعيد عن الواقع
- عدم القدرة على خوض تجارب جديدة والخوف من رفض المجتمع له .

#### 4 - اهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد :

تمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز واساس التصورات المستقبلية سواء للذكر او للأنثى فقد اصبحت المهنة حاليا في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات ، ويشير " سانسيكو " الى البعد الاجتماعي لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة الاجتماعية ، اما " هيغل " فقد ذهب الى ابعد من هذا حيث اعتبر العمل بداية الثقافة وبداية اللغة حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل الى هويته وبالتالي الى حريته ، انه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة والانسان .

ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الاساسية لتواجدنا ، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد وتسمح له بالتواجد ضمن علاقة ، وبالتالي ان ضياعه يجعله يواجه مشكلة التقدير الذاتي .

وحري بنا التطرق للأهمية التي يحققها العمل في النقاط التالية :

- ان العمل يعطي للفرد الفرصة لكي يربط نفسه بالمجتمع وان يسهم فيه او ان يرى نفسه على انه شخص مساهم في المجتمع من خلال توفير السلع والبضائع والخدمات التي يحتاجها .
- الحصول على العمل يساعد الفرد على دعم وتوطيد منزلته واحترامه لذاته .
- العمل يقدم الفرص ليتفاعل الفرد مع الاخرين .

- العمل يسهم في بناء الكيان الشخصي للفرد .
- ان العمل يساعد على ابعاد الأفكار السلبية ومشاعر الوحدة والعزلة .
- ان العمل يقدم المجال لكي يحقق المرء ذاته وشخصه ومواجهة الاهداف التي يرى الآخرون انها ذات قيمة وتستحق المدح .
- ان العمل يؤكد للمرء قدرته على التعامل بشكل مؤثر فعال مع بيئته وتطوير تلك القدرة .

( اوشن ،ص ص 127،128 )

يلعب العمل دورا كبيرا في عصرنا حيث يسمح للفرد بتلبية حاجياته المادية كما يحقق من خلاله الفرد ذاته ،فالفرد الذي لا يملك مهنة يكسب من خلالها قوته سيعاني من الفقر والجوع لا محالة ، ذلك ما يدفع بالمجتمع لاحتراره والسخرية منه .

### 5 - قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة :

يعد طلاب الجامعة اكثر استهدافا للمشكلات النفسية ، والاجتماعية مقارنة بغيرهم من الدارسين بنفس العمر ، فالمرحلة الجامعية هي مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد ، ومرحلة قدرات تتعلق بأسلوب الحياة الاجتماعية والاكاديمية ، وهي مرحلة تحديد الاهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد ، فالفشل في تحقيق متطلباتها يؤدي لحدوث مشكلات نفسية ، وبالتالي يزداد القلق عموما ، والقلق على المستقبل خصوصا ، وقلق المستقبل المهني تحديدا .

ويعد قلق المستقبل المهني احد انواع القلق الذي يؤثر على طلاب الجامعة ، حيث اصبح معظم طلاب الجامعة وخاصة الطلاب المتوقع تخرجهم ينظرون الى المستقبل نظرة خوف واحباط ، بسبب الظروف الصعبة التي يشهدها مجتمعنا ... من عدم وجود فرص كافية للعمل ، فالقلق من عدم الحصول على وظيفة اصبح هاجس خوف يلاحق عدد كبيرا من طلاب الجامعات . حول ما الذي ينتظرهم بعد التخرج ، فالطالب في السنة الاخيرة من دراسته الجامعية يكون على استعداد لاستقبال مرحلة فاصلة في حياته ، وهي مرحلة التخرج ، والتي يسعى من خلالها الى تحقيق طموحاته واماله في الحصول على وظيفة تتناسب مع قدراته ومؤهلاته العلمية . ( عاشور ،ص 57 )

يعتبر طلاب الجامعات خاصة فئة المقبلين على التخرج الاكثر عرضة لقلق المستقبل المهني كمشكلة يعانون منها، وذلك راجع لكونهم مقبلين على الحياة العملية بالتالي يصبح التفكير في مستقبلهم المهني اكثر الامور التي تشغل بالهم ، ويصبح الخوف من عدم الحصول على وظيفة هاجس يلاحق الطالب الجامعي خلال مرحلة التخرج .

### 6 - علاقة مخرجات التعليم العالي ( الجامعي ) بسوق العمل :

قد تتزايد باستمرار الاهمية الحيوية لدور التعليم العالي وتوفير القوى العاملة والنظام التعليمي ضرورة ملحة بصورة متزايدة في السنوات الاخيرة .

فإعداد الفرد وتنمية مهاراته وخبراته يتطلب تعليماً وتدريباً راقياً يكتسب من خلاله المعرفة والمهارات والدراسة اللازمة لكي يصبح منتجا فعالا في المجتمع يسهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، الامر الذي يؤكد على عمق العلاقة والصلة الوثيقة بين التعليم والقوى العاملة .  
(عبد الحي ، 2012 ، ص ص 144،145 )

تعتبر الجامعة المصدر الاول لتوفير القوى العاملة ، حيث تعمل على تجهيز الطلبة في مختلف المجالات العلمية ليكونوا مهنيين لشغل مناصب مستقبلا .

**7 - الطبيعة المتغيرة للطلاب :** من بين السمات البارزة لطلاب الوقت الحاضر هي اختلافاتهم في السن ، الوضع الاجتماعي والاقتصادي ، النوع والعرق ، التوجه الجنسي ، التعلم ، القدرة الجسمية ... واختلافهم هذا قد يكون اليوم كبر من اي وقت مضى في تاريخ التعليم العالي ، فالطالب في وقتنا الحالي يجب عليه ان يتصف بكفاءة ذاتية تدفعه وتحفزه للإنجاز ، بالإضافة الى التحلي بالشجاعة لمواجهة التحديات المستقبلية التي سيتعرض لها مستقبلا . ( الكلوفن ، 2013 ، ص 229 )  
يلعب الاختلاف الكائن بين الطلبة دورا كبيرا في القدرة على شغل مناصب عمل مستقبلا ، فذلك يعتمد اعتمادا كليا على قدرة الطالب ودافعيته وكفاءته المهنية .

**8 - الجامعة والمجتمع وحقل العمل :** ان ربط الجامعة بالمجتمع وحقل العمل يخدم غرضين اساسيين اولهما تسخير الامكانيات النوعية المتقدمة لدى الجامعات لخدمة المجتمع التي هي جزء منه وثانيهما تأكيد مصداقية المؤسسات الجامعية ودورها لدى القطاعات المختلفة في المجتمع وتأكيد الدور الاساسي للعلم والتقنية في تقدم الامة ونهضتها واعطائها المزيد من الدعم والثقة ولا بد ان تنشط الجامعات في هذا المجال وتستنبط السبل التي تخدم هذه الاغراض عبر قنوات عديدة مثل (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي )

- اقامة دورات التعليم المستمر لتوفير التدريب والتأهيل : اي وضع الطلاب الخريجين في فترات تربص بالتعاون مع المؤسسات والجامعات العلمية في مختلف المجالات لمساعدته على التأقلم مع طبيعة المهنة على الواقع .

- اشراك الطلاب في المؤتمرات والندوات المقامة من طرف الجامعة

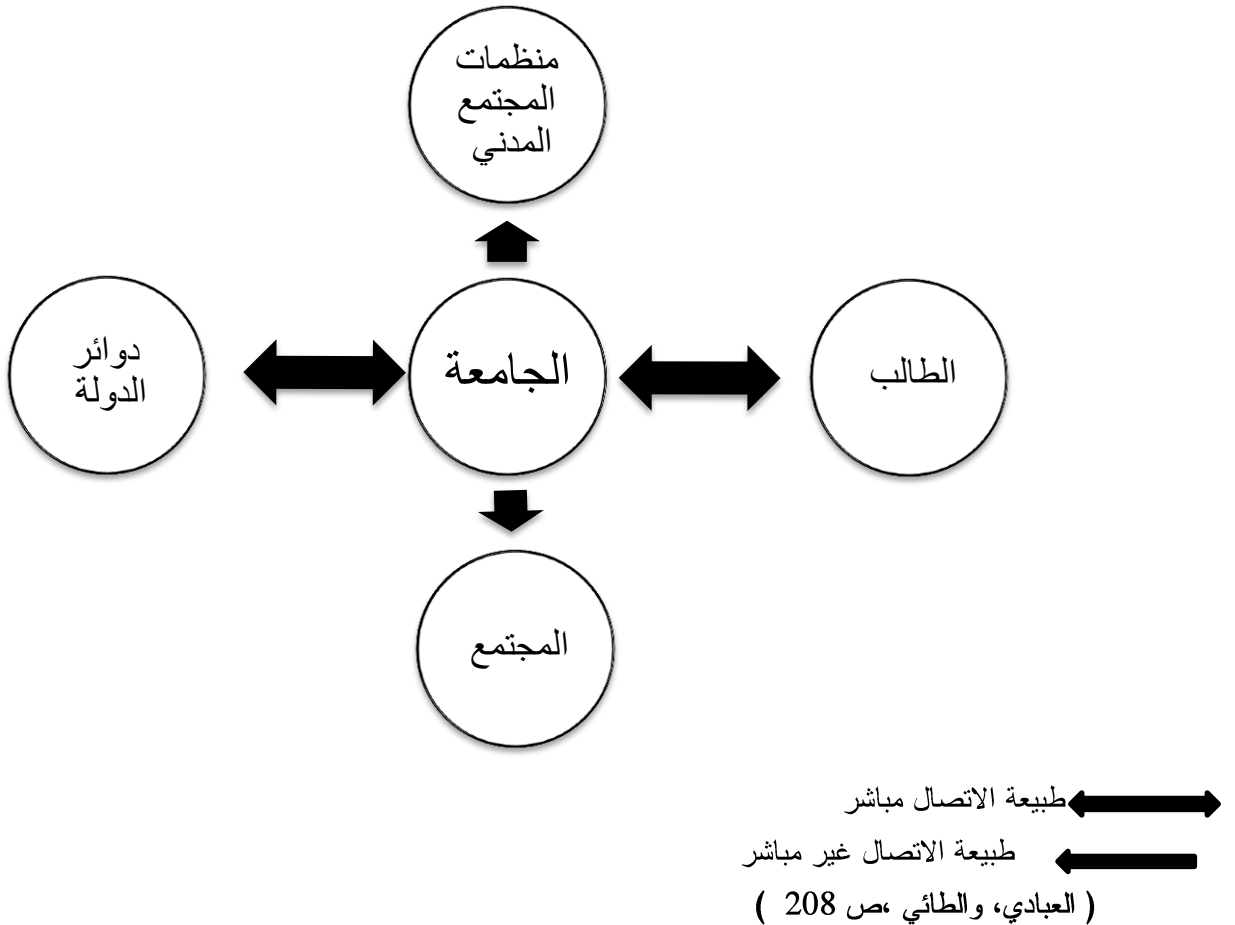
- توجيه الطلبة في البحث عن حلول واثبات فاعليتهم في معالجة المعضلات التي تعاني منها المؤسسات المختلفة .

- مساهمة المدرسين في اشاعة الوعي العلمي والتربوي والقيمي في المجتمع عبر مختلف وسائل الاعلام والتعريف بالمدرسة ودورها .

- الاهتمام بالنشاطات والتفاعلات التي تخلق تفاعلا بين الجامعة والمجتمع .

- التنسيق والتعاون مع حقل العمل لتعزيز الكليات والمعاهد بالخبرات المختلفة والاختصاصات النادرة التي تحتاج إليها . ( العبادي، والطائي ، 2011 ، ص ص 310،309 )  
يجب على الجامعة والمجتمع ان يكونا الداعم الاول للطلاب لاثبات فعالياته وقدراته في حقل العمل وذلك باشراكه في المؤتمرات والمشاريع التابعة للتخصصه .

الشكل 2 : اتصال الجامعة مع زبائنها



الشكل رقم 2: يوضح طبيعة رضا الاتصال ما بين الجامعة وكافة الشرائح المختلفة التي تتعامل معها .  
9 - اساليب تساعد الطالب على التصدي لقلق المستقبل المهني :

حتى يكون الطالب قادرا على تحقيق اهدافه ومواجهة مشاعره السلبية كالقلق حول المستقبل ، فانه ينبغي ان يتصف بكفاءة ذاتية ، تدفعه وتحفزه للإنجاز ، ويمثل مفهوم فاعلية الذات المدركة اهمية كبيرة لدى علماء النفس ، والتربية ، والاجتماع ، وغيرهم ، على اعتبار ان العمل على الافراد يرون انفسهم انهم قادرون وبصورة ايجابية وبكفاءة مدركة عالية ، مما يسهم في اكتشاف امكاناتهم وطاقاتهم للعمل على استثمارها ، وتقود فاعلية الذات المدركة المرتفعة الى مزيد من الفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة اليومية ، حيث تسهم في تعديل السلوك ، وتساعد الطالب على التغلب على ما يواجهه من مصاعب ومتاعب ، وتوجيه سلوكه ، ثم ضبطه ، والتخطيط المناسب له ، حيث تؤثر فاعلية الذات على افكار الفرد وسلوكياته ، والفرد الذي لديه فاعلية عالية يضع اهدافا عالية المستوى ، ويختار مهام صعبة ، ويقل لديه الخوف والقلق في اثناء الاداء ، كما يتصف بالثقة بالنفس ، والمثابرة والاصرار على بلوغ الهدف ، ويعد الاحساس بالفاعلية الذاتية محددًا مهما لنجاح الفرد او فشله في مختلف المهام التي يقوم بها . ( جبر جبر،ص 127 )

من ضمن الاساليب التي تساعد الطالب على التصدي لقلق المستقبل المهني ، التحلي بالثقة والايمان بقدراته والشعور باهميته في المجتمع ، حيث يجب على الطالب ان تكون لديه فاعلية ذات مرتفعة تدفعه للتغلب على مختلف المشاكل والعوائق التي يمكن ان يواجهها مستقبلا .

**10 - وسائل قياس قلق المستقبل المهني :** بما ان قلق المستقبل المهني هو سمة نفسية والسمات النفسية هي كينونة نفترض وجودها عند الانسان بكميات مختلفة وغير ظاهرة ، فمن هنا جاءت المشكلة ( كيف نقيس السمة عند الفرد ؟ ) . فخرج علماء القياس بمصطلح جديد وهو السمة الكامنة او المختبئة . فنستدل على وجود مثل هذه السمة من ان كل سمة مسؤولة عن انماط محددة من السلوك ، ولكل سمة مجالها السلوكي ، فيقوم باني المقياس بتحديد المجال السلوكي ، ثم يحول هذه السلوكيات الى مثيرات تستدعي هذه السلوكيات ، فيقيس عند الفرد ( شدة ، درجة ، مقدار ) اداء الفرد للسلوك المرتبط بالسمة .

فبدا القياس النفسي مواكبا في تقدمه لعلم النفس ومتقدما معه منذ منتصف القرن التاسع عشر مع المحاولات الجادة لدراسة الظواهر النفسية من منظور علمي يقوم على الملاحظة المضبوطة بعيدا عن التأمل الفلسفي ، فالقياس كما وضحه " ستيفينز " بانه تلك الاجراءات التي يتم بواسطتها تعيين او تخصيص قيم عددية للسمة التي يمتلكها الفرد وفقا لمجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا ، بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق ادوات القياس المستخدمة .

( الطراونة ، 2013 ، ص 27 )

### خلاصة :

تم التعرض في هذا الفصل الى مفهوم قلق المستقبل المهني الذي يعتبر من المشكلات المعاصرة التي يعاني منها افراد المجتمع عامة والطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج خاصة ، وقبل ذلك اشرنا الى القلق وقلق المستقبل بشكل مختصر، حيث عرضنا فيهم تعريف القلق وقلق المستقبل وانواع القلق واهم النظريات التي فسرت القلق ، بالاضافة الى اساس قلق المستقبل وسمات ذويه ، ثم انتقلنا الى مفهوم قلق المستقبل المهني وهو حالة من لخوف والتوتر التي تنتاب الفرد حول مهنته المستقبلية ومدى امكانية حصوله على مهنة تناسب ميوله وقدراته ، بعدها تطرقنا لاسباب القلق وسمات ذويه ، تحدثنا ايضا عن اهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد ، وقد خصصنا تاليا قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة ، حيث ذكرنا ايضا علاقة مخرجات التعليم العالي بسوق العمل ومن ضمن ذلك الطبيعة المتغيرة للطلاب والاساليب التي يمكن ان تساعد الطالب على التصدي لقلق المستقبل المهني ، واخيرا اهم وسائل قياس قلق المستقبل المهني .

# الفصل الثالث

## تقدير الذات

تمهيد

اولا : الذات

- 1- مفهوم الذات
- 2- خصائص الذات
- 3- اشكال وابعاد الذات

ثانيا : تقدير الذات

- 1- مفهوم تقدير الذات
- 2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
- 3- اهمية تقدير الذات
- 4- مستويات تقدير الذات
- 5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 6- النظريات الاساسية في تقدير الذات
- 7- المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات

الخلاصة



يعتبر تقدير الذات من أهم السمات الشخصية الانفعالية البناءة التي يتحلى بها الفرد و التي تعتبر الحجر الأساسي في الكينونة الذاتية السليمة له و مما لا شك فيه أن كل نجاح يحققه الإنسان يكون سببه الأول و الأساسي بعد التوكل على الله عز و جل هو تقدير الفرد لذاته و بالتالي ثقته في نفسه .

كما يعتبر تقدير الذات الداعم الأول والحجر المساعد على وصول الفرد إلى مستوى عال من احترام الذات و تقديرها وهو التقييم الإيجابي و البناء الذي يقوم به الفرد لنفسه و ذاته و مهاراته و مدى نجاحه و فشله في تحقيق أهدافه لنفسه و إنجازاته . لذلك سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إليه أكثر لمعرفة أكثر من خلال المعلومات التي حصلنا عليها.

#### أولا : الذات

1 - مفهوم الذات : يرى " البورت " الذات بانها تمثل جوهر الشخصية التي تؤثر بشكل بالغ على سلوك الفرد وتصرفاته ، وان مفهوم الذات يمثل الصورة الكلية ووعي الشخص ومعرفته بنفسه كما يشمل ... معتقدات الفرد عن نفسه والقيم التي يحملها ومشاعره تجاهها . ( نيب ، 2010 ، ص70 )

#### 2- خصائص الذات :

- **البناء التطبيقي:** يكون من خلال خبرات الفرد على اختلافها أو تنوعها والتي تشكل معطيات ادراك الفرد لذاته.
- **متعدد الأوجه:** بمعنى أن النظام التصنيفي المستخدم تتعدد مجالاته مثل : الوضع المدرسي ،التقبل الاجتماعي ، الجاذبية الشخصية ،القدرة و الذكاء العام.
- **هرمي :** أكاديمي ،غير أكاديمي : بمعنى أن هذه البنية المتعددة المظاهر أو الأوجه ربما تكون هيراركية أو هرمية على بعد العمومية.
- **ثابتا نسبيا:** بمعنى أنه في ضوء التنظيم الهرمي لهذا المفهوم يصبح التغير الذي يحدث عند المستويات المنخفضة من هذا التنظيم منخفضا أو ضعيفا عندما يصل هذا التغير إلى المستويات العليا الأعم.
- **نامي و متطور :** بمعنى أن هذا المفهوم له خاصية نمائية ،فتنظيم الذات لدى صغار الأطفال شاملة و غير متميزة ، و مع بداية بنائهم للمفاهيم و اكتسابهم لها تبدأ عمليات تصنيف الأدوات و المواقف.
- **تقويمي :** بمعنى أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية و ليست وصفية ، و هذه التقويمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة.

- متمايز أو فارقى: بمعنى أنه متمايز أو مستقل عن الأبنية الأخرى التي يرتبط بها نظريا.

( بو عجيله ،2011، ص 153 )

نستخلص إذا أن هذه الخصائص مترابطة و متكاملة حيث أن كل خاصية من هذه الخصائص وصفت و حددت جانب معين لمفهوم الذات

### 3 - أشكال و ابعاد الذات:

اخذ مفهوم الذات عدة أشكال : بالنسبة لروجرس فقد قسم الذات إلى ثلاثة أشكال و هي :

- الذات الواقعية : وهي مجموعة من القدرات و الإمكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية للأفراد.
- الذات الاجتماعية : و هي مجموعة من المدركاتو التصورات التي يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع.
- الذات الواقعية : مجموعة من أهداف و تصوراتمستقبلية يسعى الفرد للوصول إليها ،فقد تكون هذه التصورات واقعية تتلائم مع قدرات الفردأو قد تكون غير واقعية لا يمكن الوصول إليها.

( شرقي ، 2020، ص ص 57، 58 )

هناك طرق مختلفة و أبعاد كثيرة شملت الذات و هي :

- الشعور بالذات : حسب معظم المعاجم في علم النفس فإن الشعور بالذات هو وعي الذات لا سيما في العلاقات الاجتماعية.
- تحقيق الذات : يرى "ماسلي" أن تحقيق الذات هو تحقيق الإمكانية التي يراها الفرد في نفسه.
- تأكيد الذات : حسب موسوعة علم النفس فإن تأكيد الذات هو تحقيق أهداف الشخص و لو على حساب الآخرين.
- تقبل الذات : حسب موسوعة علم النفسإن تقبل الذات هو رضا الفرد عن نفسه و عن صفاته و قدراته و ادراكه لحدوده.
- تحفيز الذات : يرى عبد المنعم حنفي أنتحيز الذات هي اذلال الذات و ما يصاحبه من شعور بالنقص.
- تصور الذات : حسب "هاردي و هايس" تصور الذاتهو وصف الذات ببساطة . مثل قول : أنا عامل ، أنا طالب .... الخ
- تقدير الذات : هو القرار الذي يأخذه الفردكموقف تجاه نفسه

( شوال ، 2021، ص - ص 32 - 34 )

ثانيا : تقدير الذات

1 - مفهوم تقدير الذات:

هو تقدير الفرد لقيمته و أهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر و الانجاز و احترام النفس و تجنب الخبرات التي تسبب الشعور بالنقص ،و ينبغي أن يغرس هذا الشعور في الطفل من قبل البيت و المدرسة ، و عندما يكون لدى الطالب قاعدة قوية من الاحترام و تقدير الذات ينعكس ذلك على علاقته مع الاخرين فتولد لديه رغبة ملحة في الاستماع لهم و تقبل آرائهم ( يشير هذا المفهوم إلى أن تقدير الذات هو تقدير الفرد لنفسه و احترامه لها ،و أن تقدير الفرد لذاته من أهم العوامل المؤثرة في الاتصال ). (حافظ بطرس ،د.س، ص 425 )

تقدير الذات يعنى به مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه هل عالية او منخفضة ،فهو لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة و طريقة رد فعله تجاه التحديات و المشكلات في حياته( عبد الحميد ،2008، ص 62)

أشار هذا المفهوم إلى ان تقدير الذات مكتسب من تجارب الفرد في حياته) .

\_ ترى آية بندورا أن تقدير الذات هو الشعور بالقيمة و الكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه و تصوراته عن ذاته( سينج ، ودابليو ،2005، ص 22)

ركز هذا التعريف على أن تقدير الذات هو احساس الفرد بقيمته و الافتخار بها).

\_ تقدير الذات يعني الثقة بالنفس ،و تقييم نفسك و احترامك لذاتك كما أنها تمثل احترامك للآخرين .كما تعني تتاغم الأحاسيس و الشعور بالأمن و الطمأنينة داخل نفسك .(فلادينو ، 2010، ص 18)

يركز هذا التعريف على أن تقدير الذات هو ثقة الشخص بنفسه و رضاه عنها و احترامه لها و احترامه للآخرين).

\_ يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ، ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل ، والقبول وقوة الشخصية( نيب ، ص 76 )

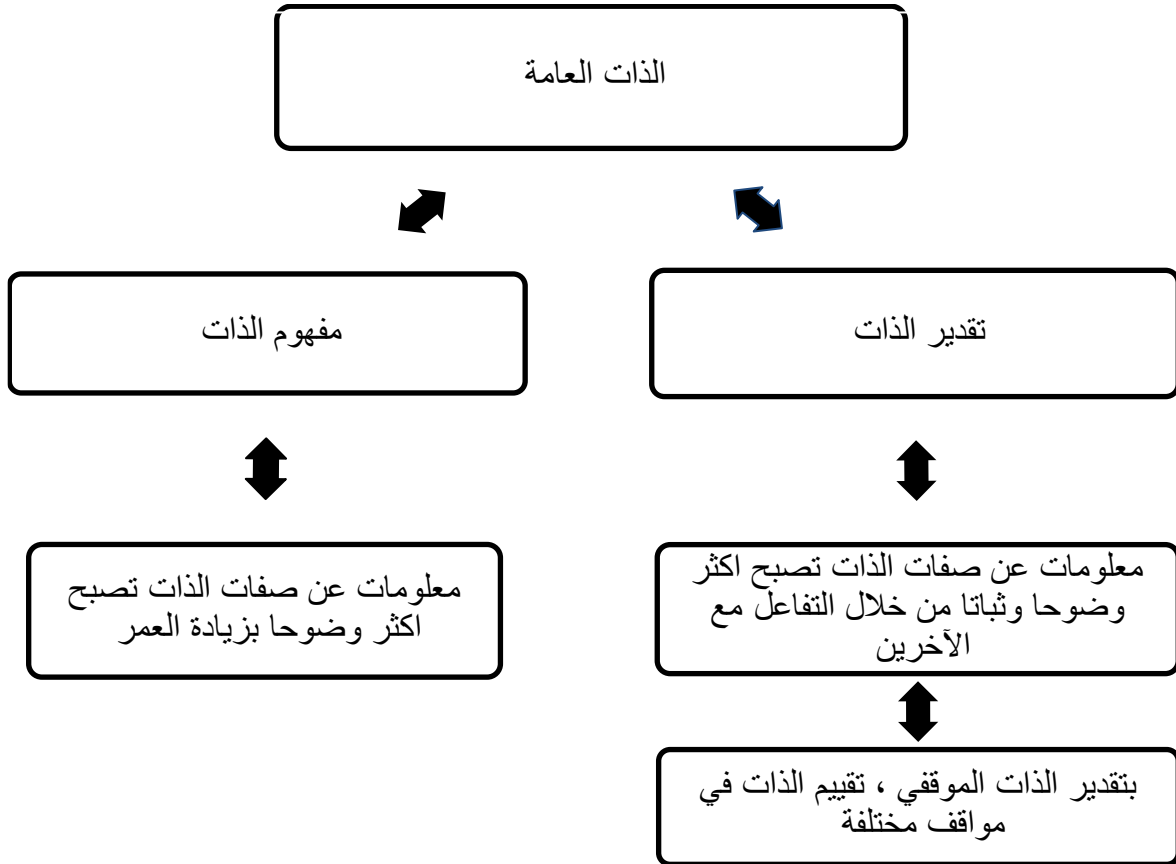
2 - الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

قام كوبر سميث بالترقية بين مفهوم الذات و تقدير الذات فهو يقول أن : مفهوم الذات : يشتمل على مفهوم الشخص و آرائه عن نفسه.

أما تقدير الذات: فهو يتضمن التقييم الذي يصنعه الفرد وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته .

لذا فإن تقدير الذات عبارة عن حكم الفرد على كفاءته و جدارته و أهمية شخصيته، كما يعبر عن القبول أو الرفض لذاته و معتقداته نحوه . أما مفهوم الذات هو مفهوم الشخص و آرائه حول نفسه و يتكون من خلال التفاعل الاجتماعي للفرد مع محيطه (شوال،ص36)

الشكل رقم3 : الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات



( شوال ، ص 37 )

### 3- أهمية تقدير الذات :

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه و يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه و اتجاهاته و استجاباته نحو الآخرين و نحو نفسه ، ما جعل العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية يؤكدون أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد .و كان فروم من الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه و مشاعره نحو الآخرين . فتقدير الذات يؤثر على جميع جوانب الحياة تأثيرا قويا ،فلقد جعل العديد من المنظرين تقدير الذات أحد المجالات في الصحة النفسية و كذلك على مستوى العلاقات الاجتماعية ،فتقدير الذات يعزز من إقامة علاقات شخصية و اجتماعية جيدة و طيبة ،و من خلال ذلك التفاعل يشعر الفرد بالطمأنينة و الأمن و هذا نتيجة لتقديره لذاته و نتيجة للتفاعل السليم و الجيد مع الآخرين .

لذا فإن زيادة الإحساس بفاعلية الذات تساعد في زيادة تعزيز الصحة النفسية ،و إذا كان مفهوم الذات ايجابيا كانت الصحة النفسية جيدة و ايجابية أيضا ،فإن الذي لديه صحة نفسية جيدة تمكنه من استخدام مهاراته و المحافظة على الأمل ،كما أنه أيضا يستطيع استخدام استراتيجيات لتخطي و مواجهة الضغوط التي تواجهه ،و إن تقدير الذات من العوامل المهمة في حياة الفرد خاصة التفاعل مع الآخرين ، و حتى دليل على الصحة النفسية التي يتمتع بها . ( بو عجيلة ، ص ص 48 ، 49 )

ان تعزيز تقدير الذات يمكن ان يكون بمثابة لقاح ضد المشاكل الاجتماعية ، بما في ذلك القلق والاكنتاب وتعاطي الكحول والمخدرات والجريمة والعنف.

(kwan, and Kuang,2009, p176)

كما يعمل تقدير الذات كوسيط لمرونة السمات المرتبطة بتسهيل التأثير الايجابي والتخفيف من الاثار السلبية ، وقد ثبت ان تعزيز الافراد لاحترام الذات حاجة نفسية اساسية ، بالاضافة الى ان تقدير الذات يخدم وظيفة تكيفية مهمة في التكيف النفسي .

(Y liu ,and others ، 2014 ، p)93

نستنتج إذا أن أهمية تقدير الذات تكمن في الفرد ذاته .فإذا كان تقدير الذات لديه عالي ، فهذا يجعل منه شخصا راض عن ذاته و يثق في نفسه و بالتالي تكون لديه صحة نفسية جيدة فيستطيع تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ،كما يستطيع التوافق مع جميع التغيرات التي تحصل في حياته .

4 - مستويات تقدير الذات :لتقدير الذات مستويات و لكل مستوى خصائص و مميزات و قد صنف العلماء هذه المستويات إلى :

#### 4-1 المستوى المرتفع لتقدير الذات: ( التقدير الإيجابي لتقدير الذات)

عرف (جوزيف موتان ) تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد عن نفسه ، إذا شعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير و تنمو لديه الثقة بقدراته ، و إيجاد الحلول لمشكلاته و لا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل ارادة مع افتراض أنه سينجح ، يرتبط تقدير الذات العالي عند الفرد بالظروف الاقتصادية و الاجتماعية و الأسرية ،اذ يذكر ( هميلز ) أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي مرتفع يقدرون أنفسهم تقديرا مرتفعا ،والأشخاص الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي منخفض يقدرون أنفسهم تقديرا منخفضا.

#### 4-2 المستوى المنخفض لتقدير الذات: (التقدير السلبي لتقدير الذات)

يرى (روزنبرج) 1978 أن تقدير الذات المنخفض يعني اتجاهات الفرد الشاملة ،نحو نفسه ،فهي الفكرة التي يدركها الفرد عن نفسه و تكون بعدم الرضا و التقبل و الاحتقار .

من الناحية الاجتماعية يرى كل من ( روزنبرج) و ( شوتر ) أن الافراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ، و لا يتقلدون مناصب ريادية و يظهرون أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين و مسيرين و يمتازون بالخجل و الحساسية المفرطة و قلة الثقة بالنفس و الميل إلى العزل و الوحدة .

فتقدير الذات المنخفض مرتبط بمشاعر الاكتئاب و أعراض القلق و الإحباط و الشعور بالضعف نتيجة انقاص الفرد لقيمته و مقوماته الذاتية و غياب الثقة في قدراته .

( المجتبى ،2017، ص- ص 33- 35 )

نستنتج إذا أن لتقدير الذات مستويين مهمين هما :

تقدير الذات العالي : يدل على أن الفرد يمتلك ثقة كبيرة بالنفس و يستطيع مواجهة كل مواقف الحياة .

تقدير الذات المنخفض: يدل على غياب الثقة بالنفس و الشعور بالنقص.

5 - العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

أهم العوامل المختلفة التي تحدد مستوى تقدير المرء لذاته و هي :

1-5 البيئة الأسرية:

نمو تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد .و يتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة و المراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات .و الأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية .فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبول أو غير مقبول ،محبوب أو غير محبوب ، جدير بالثقة أو غير جدير بها.

الصورة المبدئية لذاتنا تتحدد معالمها بتعليقات آبائنا عنا. فعندما كنا صغارا ،كنا نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يرانا بها آبائنا .وكما يقول (ستيفاني مارستون) : ما يصدر عنا من تعليقات و آراء بخصوص أبائنا يصبح أساسا لصورتهم الذاتية ، و التي تؤثر بدورها على جميع جوانب حياتهم . لقد توصل الباحثون إلى أن الأحكام التي يصدرها أبائنا يظل تأثيرها ساري المفعول حتى بعد أن نصبح كبارا . ( سينغ ، ودابليو ، ص ص 16 ، 17 )

ويؤكد "جابر عبد الحميد " على ان للأسرة دور خطير في تيسير او اعاقه تحقيق الذات لدى الفرد وذلك عن طريق الخبرات التي تقدمها للفرد عبر سنوات حياته فقد تمنحه الفرصة لاكتشاف وتنمية قدراته ، او تعوقه " فالاسرة هي التي تحدد الادوار الاجتماعية المختلفة التي يقوم بها كل فرد في الاسرة والمكانة الاجتماعية لكل عضو فيها ( يوسف ابراهيم ،2014، ص 107 )

ان للانسان طاقة نفسية وبدنية دينامية ، لا يمكن ان يحقق ذاته الا بالتفاعل مع الناس ، ولا ان يحكم على نفسه الا وهو مندمج ضمن البيئة الاجتماعية ، فالمعايير التي يزن بها نجاحه او اخفاقه ، ويحكم بها على تصرفاته ، تأتي بالمقارنة بما يفعله الاخرين ( بن غلو ، 2003، ص 11 )

5-2 عوامل ناشئة عن المواقف الجارية : ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية ، وضآلة النجاح والفشل ، والشعور بالاختلاف عن الغير ، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين ، و صارمة المثل والشعور بالذنب. ( العطا ، 2014 ، ص 27 )

يتأثر مستوى تقدير الذات لدى الطلبة حسب الاسلوب الذي يعاملهم به الآخرين ،فإذا تمت معاملتهم باحترام و ثقة و يتم حصولهم على تشجيع و استحسان من قبل أساتذتهم و زملائهم خاصة الأشخاص المهمين في حياتهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع ، أما إذا تمت معاملتهم بازدراء و عدم الاهتمام بهم يكون لديهم بالتالي تقدير ذات منخفض .

### 3-5 عوامل خاصة بالفرد:

إن الأفراد الأكثر ذكاء يفسرون مشاعر ومواقف الآخرين نحوهم بشكل أفضل من الأفراد الأقل ذكاء ، وهذا الشعور يؤثر بدوره على تقدير الأفراد لذواتهم ( شرقي ، ص 68 )

**4-5 صورة الجسم :** إن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعد من الأمور الحيوية والتي تمول الفرد مفهومه لذاته وبخاصة في سنواته الأولى ، فطول الفرد ، ووزنه ، ولون بشرته ، وسلامة حواسه ، وتناسق جسمه ، كلها ترتبط باتجاهه نحو نفسه وشعوره بكفاءته وتقبله لذاته ، وهذه تؤثر بإيجابية أو سلبية على مفهوم الذات وتقديره. ( شوال ، ص

( 42

أي أن نظرة المجتمع للفرد ( الطالب ) من خلال مظهره قد يؤثر على تقديره لذاته سواء سلبا أو ايجابا.

### 5-5 الإنجاز الأكاديمي:

هناك مصدر اخر لتقدير الذات و هو الإنجاز الأكاديمي . فالدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من شعور المرء بالقيمة و الكفاءة . و تقدير الذات و الإنجاز الأكاديمي يبدو أنهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العامين السابع و الخامس عشر . و كما يقول أومالي و باكمان : النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية و تأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية و السنوات التي تعقبها .

( أي طالب أنهى مستواه التعليمي بنجاح جيد يعزز من شعوره بقيمته و يكون لديه مستوى

تقدير ذات أعلى من الطالب الذي أنهى مستواه التعليمي بفشل ) .

### 6-5 الأفكار الذاتية :

تقديرنا لذاتنا ، خصوصا أثناء البلوغ ، تحدهه أفكارنا الذاتية أو صورتنا التي نرسمها لذاتنا. و الأفكار الذاتية هي أفكار في عقولنا نقبلها و نسلم بأنها حقيقة . و أفكارنا الذاتية تشكل أساس صورتنا الذاتية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديرنا لذاتنا . فعندما تكون صورتنا الذاتية إيجابية ، ينمو لدينا الشعور بالكفاءة و قيمة الذات. ( سينغ ، ودابليو ، ص 19 )

### 7-5 مستوى طموح الفرد:

هناك مصدران للطموح أولهما الشخص نفسه والثاني الثقافة التي يعيش في إطارها . إن فكرة الفرد عن نفسه تؤثر في مستوى طموحه، إذ أن طموح الفرد يتأثر بتقديره لذاته . ولكن يحدث أن يضع



المراهقون الذكور أهدافاً أعلى من قدراتهم، وهنا يحدث التعارض بين أهدافهم وانجازاتهم. وفي حالة فشلهم تضعف

تقتهم بأنفسهم، ويؤدي ذلك إلى تقويم منخفض للذات. ويمكن أن يخفض المراهق من طموحاته لتجنب الفشل وتقديره. ( عمور ، 2018 ، 156 )

إن طموحات الشخص أو تطلعاته كفيلة بتحديد مستوى تقدير الطالب لذاته و ذلك يستدعي من الطالب الرفع من سقف هذه الطموحات و السعي وراء تحقيقها بجد.

5-8 البراعة في المهام و الانجاز : و أخيرا ، يتأثر تقدير الذات ببراعة المرء في أداء المهام و الانجازات السابقة ، و كما يقول ( ليون تيك ) : وهو طبيب نفسي مشهور : بدون الشعور بالإنجاز ، و بدون الشعور بأنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا ، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس و تقدير الذات من الأمور المستحيلة . و البراعة في أداء المهام تعزز من شعور المرء بقيمة ذاته . فهي تجعل المرء يشعر بأنه مهم و هذا يقوي من تقديره لذاته . فمثلا ، الكفاءة في العمل يمكن أن ترفع من مستوى تقدير المرء لذاته إذا كان المرء يقدر عمله تقديرا كبيرا . بالمثل ، فإن انجازات مثل اختيارك كموظف عام أو تأليف كتاب يحقق مبيعات ضخمة ، يمكن أن تزيد من تقدير المرء لذاته .

( سينغ، ودابليو، ص 20 )

#### 6 - النظريات الأساسية في تقدير الذات:

حاولت عدة نظريات تفسير تقدير الذات و فيما يلي عرض لبعض منها:

#### 6-1 نظرية روزنبرج (Alfred Rosenberg) ( 1965 ) :

اهتم روزنبرج بالدور الذي تقوم به الأسرة في تشكيل تقدير الفرد لذاته ، و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد ، واهتم بشرح و تفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات ، و التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر ، كما استخدم منهج الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث و السلوك . و طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى. ( شرقي ، ص ص 76،77 )

يتفق الطالبتين مع روزنبرج في أن لإسهامات الأسرة المبكرة دور فعال في تشكيل تقدير الفرد لذاته ، كما تختلف معه في استخدام منهج واحد لدراسة تقدير الذات لأن تقدير الذات متعدد الجوانب لذا يجب استخدام أكثر من منهج.

6-2 نظرية كوبر سميث ( Cooper Smith ) ( 1967 ) :

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية و على عكس (روزنبرج) لم يحاول سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولاً ، و لكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب و لذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل علينا أن نستفيد منها جميعها لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم. و إذا كان تقدير الذات عند روزنبرج ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها باتجاه نحو موضوع نوعي ، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية . و إذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات ، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة . و تقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه.(سمور، 2015، ص21)

يتفق الطالبتين مع رأي كوبر سميث في تركيزه على أهمية الأسرة في تقدير الفرد لذاته ، مع تركيزه على مرحلة الطفولة و أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب و ظاهرة معقدة لذا يجب استخدام أكثر من منهج لدراستها. ( عمور، ص 21 )

6-3 نظرية زيلر ( 1969 ) : هي أقل شيوع و انتشاراً من النظريتين السابقتين ، فهي في نفس الوقت أكثر تحديداً و أشد خصوصية . " ف زيلر" يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات ، و ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية و يؤكد بأن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ، و يصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ، و يلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي . فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك و تقدير الذات تبعاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى

( المومني ، 2006 ، ص ص 16، 15)

يتفق الطالبتين مع زيلر في تركيزه على أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات ، و تركيزه على أن تقدير الذات يربط بين تكامل الشخصية من جهة و قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات من جهة أخرى.

#### 4-6 نظرية كارل روجرز: (Carl Ransom Rogers)

تقوم نظرية كارل روجرز على النظرة الطبيعية للإنسان ، تلك النظرة التي نفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان ، و هي النزعة إلى تحقيق الذات. و يعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية التي تنظم السلوك الإنساني ، و يتأثر بخبرات الفرد و قيم الآباء ، و أهدافهم و فكرة الفرد عن نفسه متعلمة و هي ارتقائية منذ الميلاد و تتميز بالتدرج خلال مرحلتها الطفولة و المراهقة . و هناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء و أهدافهم ، و التصورات التي يواجهها الفرد من المجتمع المحيط.
- خبر الفرد المباشرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها .
- و يقوم مفهوم الذات. عند الفرد بوظائف مختلفة:

\_وظيفة دفاعية : و هي التي تحفز الفرد على السلوك لتحقيق الأهداف.

\_وظيفة تكاملية : تؤدي إلى تكامل سلوك الفرد بما يحقق صورة الفرد عن نفسه

( أوثن، ص ص 84،85 )

يتفق الطالبين مع روجرز بأن تقدير الذات هي جوهر الشخصية و هي مجموع الخصال و الطباع المتنوعة الموجودة في كيان الشخص باستمرار ، و التي تميزه عن غيره و تنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله بما فيها أشخاص و مواقف ، و لكننا نختلف معه في اهماله للجانب اللاشعوري.

من خلال العرض السابق يتضح أن لكل عالم فكرته ووجهة نظره في نشأة و تطور مفهوم تقدير الذات فمنهم من ركز على دور الأسرة في تشكيل تقدير الفرد لذاته كما تناوله (روزنبرج) و (كوبر سميث)، و منهم من يرى أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات كما تناوله (زيلر) و منهم من يرى أن الذات هي جوهر الشخصية كما تناوله ( روجرز ) .لذا حسب رأينا نستخلص أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب لذا يجب تناوله من خلال عدة أوجه لمحاولة الوصول إلى مفهوم شامل لتقدير الذات.

7 - المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات أهمها:

7-1 مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

و هو مفيد للمسح داخل الغرفة الصفية ، لقياس تقدير الذات و تقويم برامج تطوير تقدير الذات ، و يمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي و اجريت عليه دراسات عديدة ، و توافرت معلومات كافية عن صدقه و ثباته و يستخدم للقياس القاعدي قبل مشاركة الطلبة في برنامج تحسين تقدير الذات و بعد انتهاء البرنامج. المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال و البالغين ل باتل: و عددها اثنان الأول للصغار من الصف الثالث إلى التاسع ، و الآخر للبالغين و يقيسان مدى ادراك الفرد لذاته. وقد تماعتماد مقياستقدير الذاتلكوبرسميث في الدراسة الحالية .

7-2 مقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات لدى الأطفال:

و هو ملائم لغايات التشخيص العيادي لتقدير الذات و هو مصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثاني عشر و يقيس ستة أبعاد لتقدير الذات و هي : السلوك ، المظهر العام ، الانفعال ، الشعبية ، السعادة ، الرضا و الوضع الأكاديمي العقلي.

7-3 مقياس تقدير الذات لروزنبرج:

يختص بتقدير الفرد لذاته ،يمتاز بأنه مختصر و يقيس تقدير الذات الكلي و يستعمل للكبار. مقياس مفهوم الذات ل تنيسي: و يستعمل مع الأفراد من عمر اثني عشر عاما و أكبر و يوفر نتائج متعددة ، و هي تقدير الذات الكلي و نتائج لثلاث مقاييس فرعية و يستخدم لغايات التشخيص العيادي.

7-4 مقياس تقدير الذات للسلوك الأكاديمي لكوبر سميث و جليبرتز: و هو موجه للمعلم لبيان رأيه في الطفل ، و يقيس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة إلى الصف الثامن عن طريق تقدير المعلم مقياس تقدير الذات للأطفال لشو و هو موجه للمعلم و يقيس تقدير الذات من مرحلة رياض الأطفال و حتى الصف التاسع عن طريق تقدير المعلم.

7-5 مقياس تقدير الذات في البيئة القطرية الذي قام بإعداده ( حسين الدريني و محمد سلامة) ، و طبقت الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من الطلبة و طالبات كلية التربية بجامعة قطر ، و كان وجه الإفادة من هذه الدرجة المبدئية هو التعرف على بعض الصعوبات التي قد يعاني منها المستجيبون ، و تعديل صياغة بعض الوحدات التي يصعب فهمها ، و بناء على ذلك عدلت الصورة المبدئية للمقياس و بعض العبارات لكي تكون أكثر مناسبة لطلبة و طالبات الجامعة. (بوعجيلة،ص ص 58،59)

**خلاصة :**

تم التعرض في هذا الفصل إلى عنصر تقدير الذات الذي يعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة للفرد ، لكن قبل ذلك أشرنا إلى عنصر الذات بشكل مختصر حيث ذكرنا خصائصه و أهم أشكاله و أبعاده ، ثم تطرقنا إلى مفهوم تقدير الذات و هو خبرة الفرد في أن يكون قادرا على إدارة و معالجة تحديات الحياة و الشعور بأنه جدير بالسعادة ، بعدها ذكرنا الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات ، ثم تحدثنا عن أهمية تقدير الذات بأنها تكمن في الفرد ذاته ، و تطرقنا أن لتقدير الذات مستويين أساسيين و هما : مستوى تقدير ذات مرتفع و مستوى تقدير ذات منخفض ، بعدها ذكرنا أهم العوامل و النظريات الأساسية لتقدير الذات ، و أخيرا تم التطرق إلى طرق قياس تقديره.

# الجانـب الميداني

## الفصل الرابع

### الاجراءات المنهجية للدراسة

اولا : اجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة ( الزمانية - والمكانية )
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- خطوات الدراسة الاستطلاعية ( اهدافها - ونتائجها )
- 5- ادوات الدراسة
- 6- اساليب المعالجة الاحصائية

ثانيا : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة
  - 1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
  - 2-1- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول
  - 3-1- عرض ومناقشة التساؤل الثاني
  - 4-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
  - 5-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
- 2- الاستنتاج العام

خاتمة

التوصيات

أولاً : إجراءات الدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة :

يرتبط المنهج ارتباطاً وثيقاً بطبيعة الدراسة التي يقوم بها أي باحث ، معنى هذا أن نوعية الدراسة هي التي تفرض نوع المنهج المستخدم لذلك لا بد من مراعاة هذا الشرط عند دراسة مختلف الظواهر وقد استخدمت الطالبتان في هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لأنه المنهج الأنسب للظاهرة المراد دراستها .

2 - حدود الدراسة (الزمانية والمكانية) :

1-2 المجال الجغرافي : أجريت الدراسة الحالية بجامعة الشيخ العربي التبسي - تبسة - كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس تخصص ارشاد وتوجيه .

2-2 المجال الزمني : يقصد بالمجال الزمني الوقت المستغرق لإجراء هذه الدراسة بتبسة ، حيث كانت البداية منذ وقت الموافقة على الموضوع من طرف الإدارة أي خلال شهر جانفي (2022) إلى غاية جمع الاستبيانات وتحليلها .

3- مجتمع الدراسة :

نسبة لطبيعة الدراسة الحالية تم تحديد المجتمع الأصلي لهذه الدراسة بطلبة جامعة العربي التبسي - تبسة - من كلا الجنسين الدارسين في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بقسم علم النفس تخصص ارشاد وتوجيه مستوى سنة ثانية ماستر والمقدر عددهم ب 52 طالب وطالبة ، للسنة الدراسية ( 2021 - 2022 ) .

• عينة الدراسة :

استخدمت الطالبتان في هذه الدراسة العينة القصدية باعتبارها الأنسب للدراسة ، حيث بلغ العدد الاجمالي لطلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه 52 طالب ، استجاب لنا منهم 40 طالب ، والجدول الاتي يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس .

الجدول رقم(1): توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	البيانات الجنس
22.50%	09	الذكور
77.50%	31	الاناث
100%	40	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة الاناث اكبر من نسبة الذكور في توزيع عينة الدراسة الاساسية

#### 4 - الدراسة الاستطلاعية ( اهدافها ونتائجها ) :

4-1 خطوات الدراسة الاستطلاعية : لغرض قيامنا بدراسة اولية استطلاعية قمنا بالخطوات التالية :

- النزول لميدان الدراسة للتعرف اكثر على مجتمع الدراسة والاتصال بعينة الدراسة وذلك خلال شهر جانفي ( 2022 )
- التحقق من وجود مشكلة البحث فعليا لدى مجتمع الدراسة .
- ايضا التعرف على خصائص مجتمع الدراسة من حيث العدد والجنس .
- الوقوف على اهم الصعوبات التي يمكن ان نواجهها خلال قيامنا بالدراسة الاساسية .
- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في طلاب السنة الاولى ماستر ارشاد وتوجيه وذلك لأنها العينة الاقرب لمجتمع الدراسة الاصلية من حيث التخصص واقبالهم على التخرج ايضا .
- قمنا برصد عدد الطلبة ومعرفة البرنامج الدراسي الخاص بهم من اجل تحديد الوقت المناسب لتوزيع الاستمارات .

4-2 اهداف الدراسة الاستطلاعية : سعت الطالبتان من خلال الدراسة الاستطلاعية الى التحقق من

الاهداف البحثية الآتية :

- التعرف على مجتمع الدراسة وخصائصه .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا في الدراسة الاساسية .
- التحقق من مدى صلاحية ادوات الدراسة وملاءمتها لمستوى افراد العينة .
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتحقق منها .
- الكشف عن مواطن النقص ومعالجتها لتفادي تأثيرها على الدراسة الاساسية .

#### 4-3 عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة من السنة الاولى ماستر تخصص ارشاد

وتوجيه ، حيث اعتمدنا على اخذ (15) طالب من كل فوج ( فهم الطلبة الذين وافقوا على التعاون

معنا ) وقد تميزت عينة الدراسة الاستطلاعية بالخصائص التالية :

الجدول رقم(2): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	البيانات الجنس
10%	03	الذكور
90%	27	الاناث
100%	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية المقدر ب (30)

طالب وطالبة ان نسبة الاناث مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور .



#### 4-4 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- حذفنا بعض العبارات التي وجدنا انها لا تتاسب مستوى الطلبة ولا تضيف للدراسة ، كما عدلنا في بعض العبارات الاخرى لتكون اكثر سهولة واكثر ملاءمة مع مستوى الطلبة .
- الاستفادة من المقابلة التي قمنا بها ، والتي اعطتنا اجابات مؤقتة لموضوع دراستنا خاصة في ما يخص القلق من المستقبل المهني الذي ينتظرهم .
- كما بينت الدراسة الاستطلاعية مدى تحمس الطلبة لمثل هذه المواضيع التي تهتم بحياتهم الشخصية والجامعية والشعور بمصداقية اجاباتهم على هذه الاستمارات .

#### 5- ادوات الدراسة :

هناك العديد من الطرق والادوات المتعددة التي بوسع الباحث الاعتماد عليها ، حيث تمكنه من جمع البيانات والمواد الضرورية لاختبار صحة فروضه ، وفي دراستنا الحالية اعتمدنا على الادوات التالية :

#### 5-1 المقابلة :قمنا في البداية بإجراء مقابلة مع مجموعة من الطلبة الجامعيين المقبلين على

التخرجهن تخصص ارشاد وتوجيه وذلك لمعرفة اهم انشغالاتهم من حيث مدى قلقهم من المستقبل المهني الذي ينتظرهم وتأثير ذلك على حياتهم النفسية وتقديرهم لذاتهم ، وعقب هذه الخطوات اتضح لنا الخطوط التي ستدور حولها بنود الاستمارة التي قمنا بتصميمها بناء على اراء الطلبة من جهة وعلى ما اطلعنا عليه في المجال النظري لموضوع قلق المستقبل المهني وعلاقته بتقدير الذات من جهة اخرى (انظر دليل المقابلة في قائمة الملاحق، الملحق رقم 1 ، والملحق رقم 2).

#### 5-2 استبيان قلق المستقبل المهني : صمم هذا الاستبيان من طرف الطالبتين انطلاقا من اجراء

المقابلة ، وكذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات التي اقيمت حول موضوع قلق المستقبل المهني بصفة عامة، بالإضافة الى الاعتماد على بعض العبارات الموجودة في بعض الدراسات المشابهة حيث وجدنا ان عباراتها مناسبة لتصميم استبيان قلق المستقبل المهني .

#### ▪ الخصائص السيكومترية للأداة: بقصد التأكد من مدى صلاحية الاستبيان قمنا بتجريب الاداة على 30

طالب وطالبة من طلبة السنة الاولى ماستر ارشاد وتوجيه والتحقق من خصائصها السيكومترية .

#### ▪ وصف الاداة : تكونت الاداة من 27 عبارة موزعة على ( 4 ) ابعاد بالترتيب التالي :

الجدول رقم (3): توزيع عبارات الاستبيان على الابعاد ووفق الاتجاه

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
10	-17 -16 -10 -2-1 26 -24 -23	22 -8	البعد النفسي
07	21 -9 -3	18 -15 -11 -4	البعد المعرفي
05	13 -6	19 -12 -5	البعد الاجتماعي
05	27 -25 -20 -14 -7	/	البعد الجسدي

27	18	09	المجموع
----	----	----	---------

5-2-1 بالنسبة للصدق : تم حساب الصدق على الشكل التالي :

- الصدق الظاهري : تم حساب صدق الاستبيان وذلك بعرضه بصورته الاولى على مجموعة من الخبراء للنظر في مدى مناسبة البنود للعمل بها في البحث الحالي ، وبعد تطابق راي جميع الخبراء بالموافقة على بنود الاستبيان مما يعني ملاءمته وامكانية العمل به مع عينة الدراسة .

- صدق الاتساق الداخلي : تم حسابه من خلال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSSv25)

الجدول رقم (4): درجة معاملات الارتباط لكل بند مع الاستبيان ككل .

نوع الارتباط	قيمة معامل الارتباط	البند
متوسط	0.62	البند 1
متوسط	0.41	البند 2
متوسط	0.65	البند 3
منعدم	0.46	البند 4
متوسط	-0.18	البند 5
متوسط	0.23	البند 6
متوسط	0.60	البند 7
منعدم	-0.22	البند 8
متوسط	0.51	البند 9
متوسط	0.51	البند 10
منعدم	-0.26	البند 11
متوسط	0.38	البند 12
متوسط	0.36	البند 13
متوسط	0.72	البند 14
منعدم	-0.08	البند 15
متوسط	0.41	البند 16
متوسط	0.52	البند 17
ضعيف	0.04	البند 18
ضعيف	0.01	البند 19
متوسط	0.30	البند 20
ضعيف	0.19	البند 21
متوسط	0.20	البند 22
منعدم	-0.17	البند 23
متوسط	0.32	البند 24
متوسط	0.47	البند 25
متوسط	0.71	البند 26

متوسط	0.29	البند 27
-------	------	----------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) : ان معاملات الارتباط متوسطة ما بين ( 0.20 و 0.72 ) عدى البنود التالية : ( 5 - 8 - 11 - 15 - 18 - 19 - 21 - 23 ) التي كان معامل الارتباط فيها ضعيف ومنعدم وقد تم حذف هذه العبارات لكي لا تؤثر على نتائج الدراسة الاساسية .

2-2-5 بالنسبة للثبات : تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ .  
- التجزئة النصفية : قمنا بتقسيم فقرات الاختبار الى قسمين فقرات فردية وزوجية وتم حساب معامل الارتباط للاختبار وكانت قيمة ( ر ) 0.81 ثم قمنا بتصحيحها باستخدام معادلة ( سبيرمان براون ) حيث حصلنا على النتيجة الاتية :

الجدول رقم (5): قيمة معامل الارتباط قبل وبعد التصحيح

N	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون
30	0.81	0.90

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ( ر ) بعد التصحيح 0.90 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار مما يسمح لنا بتطبيقه .

- حساب معامل الفا كرونباخ : بعد تطبيق المعادلة حصلنا على  $\alpha = 0.80$  وهي قيمة مرتفعة ، بالتالي فالاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

بعد التأكد من صدق وثبات الاستبيان واجراء التعديلات عليه خلال الدراسة الاستطلاعية تم اعتماد نموذج نهائي للاستبيان في الدراسة الاساسية حيث يتكون من 19 عبارة موزعة على (4) ابعاد يجيب فيها المبحوث على البدائل التالية ( ينطبق دائما - ينطبق احيانا - لا ينطبق ابدا ) .

الجدول رقم (6): توزيع عبارات الاستبيان على الابعاد ووفق الاتجاه بعد التعديل .

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الابعاد
08	18 - 16 - 13 - 12 - 8 - 2	15	البعد النفسي
03	7 - 3	4	البعد المعرفي
03	10 - 5	9	البعد الاجتماعي
05	19 - 17 - 14 - 11 - 6	/	البعد الجسدي
19	16	3	المجموع

ملاحظة : تتوزع درجات الاجابة للمبحوثين كالتالي : ينطبق دائما (1) ، ينطبق احيانا (2) ، لا ينطبق ابدا (3) ، ويجدر الاشارة الى ان الدرجات تتعكس في العبارات السلبية . كالتالي : ينطبق دائما (3) ، ينطبق احيانا (2) ، لا ينطبق ابدا (1)

3-5- مقياس تقدير الذات ل ( كوبر سميث ) : هو مقياس امريكي الاصل صمم من طرف الباحث ( كوبر سميث ) سنة 1967 ، لقياس الاتجاه نحو الذات في المجالات الاجتماعية ، الاكاديمية ،

العائلية والشخصية ، ويضم هذا المقياس 58 عبارة وقد اعتمدنا على 47 عبارة فقط راينا انها الانسب للدراسة . ( عنو، 2017 ، ص561)

الجدول رقم (7) : توزيع عبارات المقياس على الابعاد ووفق الاتجاه .

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	العبارات
18	-23-13 -12 -11-2 -45-37-35-27-25-24 47	-42-36-34-26-14-1	بعد الذات العامة
08	41-32-16 -15	33-22-10-3	بعد الذات الاجتماعية
05	9-5-4	38-31	بعد المنزل والوالدين
08	43-39-30-20-18	21-17-6	بعد العمل
08	44	46-40-29-28-19-8-7	بعد الكذب
47	25	22	المجموع

ونظرا لأننا قررنا اعتماد المقياس في دراستنا وجب علينا اعادة تطبيقه على عينة وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس .

■ الخصائص السيكومترية للمقياس : قصد التأكد من مدى صلاحية المقياس قمنا بتجريب الاداة على 30 طالب وطالبة من السنة الاولى ماستر ارشاد وتوجيه والتحقق من خصائصه السيكومترية .

5-3-1- في ما يخص الصدق :

- الصدق الظاهري : تم حساب الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرضه بصورته الاولى على مجموعة من الخبراء، وقد قمنا بتعديل بعض العبارات ( 5 -20 - 23 ) وفقا لرأي الخبراء .

- صدق الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين البنود ، وذلك من خلال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSSv25) .

الجدول رقم(8) : درجة معاملات الارتباط لكل بند مع المقياس ككل

البنود	قيمة معامل الارتباط	نوع الارتباط	البند	متوسط
البند 1	0.08	ضعيف	البند 24	متوسط
البند 2	-0.11	منعدم	البند 25	متوسط
البند 3	-0.17	منعدم	البند 26	منعدم
البند 4	0.27	متوسط	البند 27	متوسط
البند 5	0.11	ضعيف	البند 28	منعدم
البند 6	0.02	ضعيف	البند 29	ضعيف
البند 7	0.28	متوسط	البند 30	ضعيف
البند 8	0.02	ضعيف	البند 31	منعدم
البند 9	0.15	ضعيف	البند 32	متوسط
البند 10	0.32	متوسط	البند 33	منعدم
			البند 34	منعدم

البند 11	0.25	متوسط	البند 35	0.14	ضعيف
البند 12	0.38	متوسط	البند 36	0.09	ضعيف
البند 13	0.36	متوسط	البند 37	0.39	متوسط
البند 14	-0.17	منعدم	البند 38	-0.06	منعدم
البند 15	0.32	متوسط	البند 39	0.23	متوسط
البند 16	0.27	متوسط	البند 40	0.27	متوسط
البند 17	0.21	متوسط	البند 41	0.36	متوسط
البند 18	0.23	متوسط	البند 42	-0.09	منعدم
البند 19	0.20	متوسط	البند 43	0.46	متوسط
البند 20	0.07	ضعيف	البند 44	-0.02	منعدم
البند 21	0.03	ضعيف	البند 45	0.34	متوسط
البند 22	-0.25	منعدم	البند 46	0.18	ضعيف
البند 23	0.38	متوسط	البند 47	0.53	متوسط

نلاحظ من خلال الجدول رقم(8): ان معظم البنود معاملات الارتباط فيها متوسطة ما بين ( 0.20 و0.53 ) عدى البنود التالية ( 1-2-3-5-6-8-9-14-20-21-22-26-28-29-30-31-33-34-35-36-38-42-44-46) فقد كان معامل الارتباط فيها ضعيف او منعدم بالتالي تم حذفها من المقياس كي لا تؤثر على نتائج الدراسة .

5-3-2- بالنسبة للثبات : تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ .  
- التجزئة النصفية : قمنا بتقسيم فقرات الاختبار الى قسمين فقرات فردية وزوجية وتم حساب معامل الارتباط للاختبار حيث كانت قيمة (ر) 0.49 ثم قمنا بتصحيحها باستخدام معادلة ( سبيرمان براون )  
الجدول رقم (9): قيمة معامل الارتباط قبل وبعد التصحيح .

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	N
0.49	0.66	30

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) ان قيمة (ر) بعد التصحيح 0.66 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار مما يسمح لنا بتطبيقه

\_ حساب معامل الفا كرونباخ : بعد تطبيق المعادلة تحصلنا على  $\alpha = 0.70$  وهي قيمة دالة احصائيا وبالتالي فالمقياس يتمتع بالثبات .

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس واجراء التعديلات عليه خلال الدراسة الاستطلاعية من ضمن التعديلات ( حذف بعد المنزل والوالدين ، وحذف بعض البنود التي لا تخدم البحث ) تم اعتماد نموذج نهائي للمقياس في الدراسة حيث يتكون من 22 عبارة موزعة على (4) ابعاد يجيب فيها المبحوث على البدائل التالية ( يشبهني - لا يشبهني )

الجدول رقم (10) : توزيع عبارات المقياس على الابعاد ووفق الاتجاه بعد التعديل .

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الابعاد
10	-14-13-12-11-5-4-3 22-21-16	/	بعد الذات العامة
05	19-15-7-6	2	بعد الذات الاجتماعية
04	20-17-9	8	بعد العمل
03		18-10-1	بعد الكذب
22	17	05	المجموع

ملاحظة : تتوزع درجات الاجابة على المبحوثين كالتالي / يشبهنى (1) لا يشبهنى (2) ، ويجدر الاشارة الى ان الدرجات تنعكس في العبارات السالبة بالشكل التالي يشبهنى (2) ، لا يشبهنى (1) 6 - اساليب المعالجة الاحصائية: تم استخدام اساليب المعالجة الاحصائية التي يوفرها برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSSv 25 )، و المتمثلة في:

- التكرارات .
- النسب المئوية .
- المتوسطات الحسابية .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T لعينيتين مستقلتين .
- معامل ارتباط بيرسون .
- التجزئة النصفية .
- معادلة التصحيح لسبيرمان براون .
- الفا كرونباخ.

ثانيا: عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة :

1 - عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة :

1-1 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة : (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر إرشادوتوجيه).

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وكذلك معامل الارتباط ما بين المقاييس الفرعية أو الأبعاد. والجدول رقم (11) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (11) قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وكذلك معامل الارتباط ما بين المقاييس الفرعية أو الأبعاد للمقياسين.

أبعاد مقياس	بعد الذات العامة	بعد الذات الاجتماعية	بعد العمل	بعد الكذب	الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات
البعد النفسي	*0.40	0.07	0.15	0.14	*0.31
البعد المعرفي	0.13	0.17	0.04	0.25	0.07
البعد الاجتماعي	**0.54	**0.41	0.30	0.00	**0.55
البعد الجسدي	**0.41	0.08	0.16	0.08	*0.35
الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل المهني	**0.47	0.03	0.20	0.15	*0.33

\*\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات كانت (0.33) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وقد فسر قلق المستقبل المهني ما مقداره (0.16%) من التباين المفسر في متغير تقدير الذات، في حين أن باقي القيم بين المقاييس الفرعية للمقياس والاستبيان جاءت متفاوتة فمنها ما جاءت قيمها غير دالة إحصائياً وقريبة من الصفر ومنها ما كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني (كمشكلة إرشادية) وتقدير الذات، أي تحقق الفرضية التي تم تبنيها، وترجع الطالبتان هذه النتيجة إلى أن قلق المستقبل المهني له دور في تباين درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات.

أذا يعد قلق المستقبل المهني الذي يتمثل في حالة من الخوف والتوتر التي تمتلك الفرد نتيجة عدم معرفته بما ينتظره في المستقبل وهو أحد أكثر المشكلات التي قد تعيق فاعلية الفرد ذاتياً، ومدى تقديره لذاته وقدراته وباعتبار مفهوم تقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد متكون أساساً من جانبين أحدهما اجتماعي والآخر ذاتي، فالجانب الاجتماعي هو نظر الفرد لذاته من خلال آراء الآخرين وأحكامهم عليه ونظرتهم له، أما الجانب الذاتي فيتمثل في تقييم الفرد لذاته وحكمه عليها من خلال فعالياته

وقدراته الذاتية ، ويمكن ان يتزعزع تقدير الفرد لذاته عن طريق قلقه من المستقبل المهني المجهول الذي ينتظره خاصة في الظروف الاقتصادية المتدهورة التي نعيشها وعدم توفر مناصب الشغل ، فيصبح الفرد اقل تقديرا لقدراته وامكانياته وينظر للمستقبل نظرة تشاؤمية ، فمن خلال ما تم عرضه سابقا لاحظنا ان تقدير الذات مرتبط بقلق المستقبل المهني . وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع الدراسة التي قام بها (بأحمد ، 2020) والتي اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية متوسطة سالبة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى التلاميذ المتمدرسين بمراكز التعليم والتكوين عن بعد بولايتي " تيزي وزو وبجاية "

## 1-2 عرض وتفسير ومناقشة التساؤل الأول: ( ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه؟)

وللإجابة على هذا التساؤل استخدمت الطالبان التكرارات والنسب المئوية لبدائل الإجابات على مفردات استبيان قلق المستقبل المهني، وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشر الأهمية النسبية لكل مفردة وترتيب مستوى الأهمية لكل مفردة، وهو ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول(12) مفردات استبيان قلق المستقبل المهني ومؤشر الأهمية النسبية لكل مفردة.

مستوى الأهمية	الأهمية النسبية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	المفردات	ترتيب المفردة	البعد
مرتفع	89.33%	0.57	2.68	ارى مستقبلي المهني سوداوي .	08	البعد النفسي
مرتفع	85.00%	0.55	2.55	تنتابني خيبة امل كبيرة اتجاه مستقبلي المهني	13	
مرتفع	83.33%	0.64	2.5	افقد الثقة بنفسني عندما افكر انني لا استطيع الحصول على وظيفة مستقبلا .	12	
مرتفع	77.67%	0.73	2.33	أخاف من مواجهة الحياة العملية .	16	
مرتفع	75.00%	0.67	2.25	اشعر بعدم القدرة على تحقيق امالي وطموحاتي المهنية .	02	
مرتفع	69.33%	0.73	2.08	اخشى ان لا اجد مهنة مناسبة لي بعد التخرج .	18	
متوسط	61.00%	0.74	1.83	اخشى المعاناة من البطالة بعد التخرج .	01	



متوسط	%47.67	0.54	1.43	ينتابني الشعور بالتفاؤل نحو مستقبلي المهني .	15	
مرتفع	%73.54	0.64	2.21	الدرجة الكلية للبعد		
مرتفع	%68.66	مرتفع	2.05	اعتقد ان شهادتي الجامعية لا تضمن لي وظيفة بعد التخرج	03	البعد المعرفي
متوسط	%57.66	0.71	1.73	اعتقد ان المحسوية والوساطة يمكن ان تتغير في حال عدم حصولي على وظيفة	07	
متوسط	%50	0.78	1.5	اعتبر الحصول على وظيفة احد طموحاتي المستقبلية	04	
متوسط	%58.66	0.73	1.76	الدرجة الكلية للبعد		
مرتفع	%90	0.61	2.70	اخاف ان تسوء علاقتي باسرتي في حال لم احصل على وظيفة .	10	البعد الاجتماعي
مرتفع	%83.33	0.60	2.50	اعتقد ان نظرة الاخرين لي يمكن ان تتغير في حال عدم حصولي على وظيفة .	05	
متوسط	%46	0.67	1.38	اعتقد ان العمل يسمح لي بتكوين علاقات فعالة مع الاخرين .	09	
مرتفع	%73.11	0.62	2.19	الدرجة الكلية للبعد		
مرتفع	%90	0.61	2.70	اشعر بالغثيان وفقدان الشهية كلما فكرت في مصيري بعد التخرج .	19	البعد الجسدي
مرتفع	%86	0.68	2.58	اعاني من الصداع بسبب التفكير في مصيري بعد التخرج .	14	
مرتفع	%78.33	0.77	2.35	اعاني من الارق كلما فكرت في مصيري بعد التخرج .	06	
مرتفع	%72.67	0.68	2.18	يضيق صدري عندما افكر في ما سيؤول له مستقبلي المهني .	17	
مرتفع	%67.67	0.66	2.03	اشعر بالضغط والتوتر عند التفكير في مستقبلي المهني .	11	
مرتفع	%78.93	0.68	2.37	الدرجة الكلية للبعد		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن مستوى الأهمية النسبية لمفردات البعد النفسي جاءت كلها مرتفعة، ما عدا المفردتين رقم (01) و(15) التي كانت الأهمية النسبية لهما متوسطة، والتي نصهما .

(اخشى المعاناة من البطالة بعد التخرج ) و(ينتابني الشعور بالتفاؤل نحو مستقبل المهني )، في حين أن مستوى الأهمية للبعد ككل كانت أهميته النسبية تساوي (73.54%) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن درجة قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة في شقها النفسي عالية عندهم . حيث ان الانسان بعد انهائه لمتطلبات الدراسة ينتظر ان تتوج مجهوداته بالحصول على منصب عمل .

فيما يتعلق بمستوى الأهمية النسبية لمفردات البعد المعرفي جاءت مفردتين متوسطتي الأهمية النسبية، ومفردة واحدة وهي المفردة رقم (03) جاءت أهميتها النسبية مرتفعة والتي تنص على أن (أعتقد ان شهادتي الجامعية لا تضمن لي وظيفة بعد التخرج )، في حين أن مستوى الأهمية للبعد ككل تساوي (58.66%) وهي نسبة متوسطة تدل على أن أفراد عينة الطلبة ليس لديهم قلق مستقبل مهني في شقه المعرفي ، وقد يعود ذلك الى قلة البنود في هذا البعد .

وجاءت قيم مستوى الأهمية النسبية لمفردات البعد الاجتماعي مرتفعة ، حيث أن مفردتين من هذا البعد كانت الأهمية النسبية لها مرتفعة، ومفردة واحدة فقط رقم (09) كانت الأهمية النسبية لها متوسطة والتي نصها:(أعتقد ان العمل يسمح لي بتكوين علاقات فعالة مع الاخرين )، في حين أن مستوى الأهمية للبعد ككل تساوي (73.11%) وهي نسبة مرتفعة كذلك تدل على أن عينة الطلبة لديهم قلق مستقبل مهني في شقه الاجتماعي عالي وهذا قد يرجع الى ان عينة الطلبة لديهم تخوف من عدم تقبل المجتمع لهم في حال لم يحصلوا على وظيفة .لان هذه الاخيرة تعزز تقدير الفرد لذاته ، وتوفر له مكانة اجتماعية مرموقة .

في حين جاءت قيم مستوى الأهمية النسبية لمفردات البعد الجسدي كلها قيم مرتفعة ، وكذا بالنسبة للبعد ككل فقد بلغت أهميته النسبية (78.93%) وهي نسبة مرتفعة كذلك، والتي تدل على أن قلق المستقبل المهني في بعده الجسدي أشد تأثيراً من بقية الأبعاد على الطلبة مما يدل على أن عينة الطلبة عندهم قلق مستقبل مهني في شقه الجسدي عالي وهذا راجع الى ان عينة الطلبة يعانون من مضاعفات جسدية كفقْد الشهية وضيق الصدر والارق وغيرها نتيجة قلق المستقبل المهني .

يتضح من خلال نتائج السؤال الاول ان مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع ، وذلك يعود الى ان معظم الطلبة لديهم تخوف من المستقبل المهني الذي ينتظرهم ، خاصة مع ما تواجهه البلاد من اوضاع اقتصادية وعدم توفر مناصب العمل الكافية وانتشار البطالة ، اضافة لذلك انتشار المحسوبيية والوساطة في المجتمع الجزائري بكثرة مما يقلل من فرص الحصول على عمل للكثير من الشباب ، مع العلم ان وظائف مستشاري التوجيه والارشاد الاقل توفرا في الميدان المهني ايضا . هذا وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بأحمد، 2020) التي اشارت الى ان مستوى قلق المستقبل لدى التلاميذ المتدرسين

بالمراكز الجهوية والتكوين عن بعد متوسط ، ودراسة (عاشور ، 2012) التي اسفرت نتائجها عن ان مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية متوسط .

تم حساب الأهمية النسبية بالنسبة لمقياس قلق المستقبل المهني بالمعادلة التالية:

$$RII = \sum \frac{W}{A \times N} \times 100$$

RII: مؤشر الأهمية النسبية.

W: الأوزان الاستجابات، أي مثلا 5n5 هي ضرب البديل 5 في عدد الذين اختاروا هذا البديل وهكذا لكل البدائل.

N: عدد المستجيبين الكلي.

وللحكم على القيم بالنسبة للمقياس الخماسي بحسب (Akadiri, 2011) كالتالي:

الجدول رقم 13 : الأهمية النسبية

RII values	Importance level	
$0.8 \leq RII \leq 1$	High	H
$0.6 \leq RII \leq 0.8$	High-medium	H-M
$0.4 \leq RII \leq 0.6$	Medium	M
$0.2 \leq RII \leq 0.4$	Medium- Low	M-L
$0 \leq RII \leq 0.2$	Low	L

(Roshdi ,and others..2018, p153)

ملاحظة: بالنسبة لاستبيان قلق المستقبل المهني عندنا 3 بدائل معناه التقسيم سيكون بقسمة 1 على 3 ويساوي 0.33، أي المستويات تصبح كالتالي:

0 إلى 0.33 منخفضة، ومن 0.33 إلى 0.66 متوسطة، ومن 0.66 إلى 1 مرتفعة.

1-3 عرض وتفسير ومناقشة التساؤل الثاني: ( ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر إرشاد والتوجيه؟)

وللإجابة على هذا السؤال استخدمت الطالبتين التكرارات والنسبة المئوية لبدائل الإجابات على مفردات مقياس تقدير الذات، وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشر الأهمية النسبية لكل مفردة وترتيب مستوى الأهمية لكل مفردة، وهو ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول (14) مفردات مقياس تقدير الذات ومؤشر الأهمية النسبية لكل مفردة.

مستوى الأهمية	الأهمية النسبية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	المفردات	ترتيب المفردة	البعد
مرتفع	96.5%	0.26	1.93	حقيقة لا يعجبني ان اكون ( رجل - امرأة )	03	بعد الذات العامة
مرتفع	94%	0.33	1.88	غالبا ما لا يثق بي الاخرون	21	
مرتفع	89%	0.42	1.78	غالبا ما اخجل من نفسي	16	
مرتفع	86.5%	0.45	1.73	لدي فكرة سيئة عن نفسي	12	
مرتفع	85%	0.46	1.70	افقد معنوياتي بسهولة عندما ينتقدي الاخرون	11	
مرتفع	84%	0.47	1.68	اود لو كنت اصغر سنا	05	
مرتفع	80%	0.49	1.60	يصعب علي فهم ذاتي	22	
مرتفع	77.5%	0.50	1.55	اقضي وقتا طويلا في احلام اليقظة .	13	
مرتفع	76.5%	0.50	1.53	استغرق وقتا طويلا للتعود على شيء جديد .	14	
مرتفع	69%	0.49	1.38	اشياء كثيرة اريد تغييرها في نفسي .	04	
مرتفع	83.8%	0.44	1.67	الدرجة الكلية للبعد		
مرتفع	92.5%	مرتفع	1.85	افضل ان يكون لي اصدقاء اصغر سنا مني .	06	بعد الذات الاجتماعية
مرتفع	90%	مرتفع	1.80	اغلبية الناس محبوبون اكثر مني .	19	
مرتفع	89%	مرتفع	1.78	لست مرتاحا في علاقاتي مع الاشخاص الاخرين .	15	
مرتفع	85%	مرتفع	1.70	غالبا ما يشاجرني الاخرين .	07	
مرتفع	71.5%	مرتفع	1.43	لدي تأثير قوي على الاخرين .	02	

الدرجة الكلية للبعد		1.71	0.43	85.6%	مرتفع
بعد العمل	17	افقد عزيمتي عندما اكون بصدد القيام بعمل ما .	1.63	0.49	81.50%
	09	غالبا ما اشعر بعدم الارتياح في عملي .	1.53	0.51	76.50%
	20	اعاني كثيرا عندما يطلب مني تقديم كلمة امام الناس	1.5	0.51	75%
	08	احب ان يقصدني زملائي لطلب أي خدمات مني .	1.18	0.39	59%
الدرجة الكلية للبعد		1.46	0.47	73%	مرتفع
بعد الكذب	18	لا احد يلومني ابدا .	1.65	مرتفع	82.5%
	10	احب كل من اعرف .	1.35	مرتفع	67.5%
	01	افعل دائما ما يجب فعله .	1.2	0.40	60%
الدرجة الكلية للبعد		1.4	0.45	70%	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن مستوى الأهمية النسبية لمفردات بعد البعد الذات العامة جاءت قيمه كلها قيم مرتفعة الأهمية النسبية، ونفس الشيء بالنسبة لمستوى الأهمية النسبية للبعد ككل كان مؤشر أهميته النسبية تساوي (83.08%) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن عينة الطلبة عندهم تقدير ذات قوي على مستوى بعد الذات العامة يدل على ان النضج النفسي للطلبة يشكل لديهم دافع لفاعلية الذات

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن مستوى الأهمية النسبية لمفردات بعد الذات الاجتماعية جاءت قيمه كلها قيم مرتفعة لمؤشر الأهمية النسبية، ونفس الشيء بالنسبة لمؤشر الأهمية النسبية للبعد ككل وكان مؤشر أهميته النسبية يساوي (85.6%) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن عينة الطلبة عندهم تقدير ذات في بعد الذات الاجتماعية قوي يدل على أن عينة الطلبة لديهم توافق اجتماعي مرتفع بالتالي لديهم القدرة على التكيف داخل المجتمع وبناء علاقات اجتماعية فعالة .

ويتضح كذلك من خلال الجدول أن مستوى الأهمية النسبية لمفردات بعد العمل جاءت قيمه كلها مرتفعة ، ونفس الشيء بالنسبة لمستوى الأهمية النسبية للبعد ككل كان مؤشر أهميته النسبية تساوي (73%) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن عينة الطلبة عندهم تقدير ذات قوي في بعد العمل يدل على أن معظم الطلبة خاصة الذين يشغلون وظائف بالفعل خارج نطاق التخصص لديهم تكيف جيد مع ميدان العمل يدفعهم للوصول الى الرضى الوظيفي الذي يسعون الى تحقيقه .

وأخيراً فإن مؤشر مستوى الأهمية النسبية لمفردات بعد الكذب جاءت قيمه كلها قيم مرتفعة الأهمية النسبية كذلك، ونفس الشيء بالنسبة لمستوى الأهمية النسبية للبعد ككل كان مؤشر أهميته النسبية تساوي (70%) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن عينة الطلبة عندهم تقدير ذات في بعد الكذب قوي يدل على أن بعد الكذب ساعد في الكشف عن مصداقية المبحوثين في الاجابة عن المفردات بشكل كبير .

من خلال نتائج السؤال الثاني نذهب للاستنتاج بأن مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع وذلك على مستوى جميع الابعاد (النفسي والاجتماعي والاسري والعمل) ايضاً بعد الكذب الذي وضع اساساً للتأكد من مصداقية المبحوثين في الاجابة على المقياس ، وتعزوا الطالبان هذه النتائج الى ان الطلبة على مستوى كبير من النضج والقدرة على مواجهة مصاعب الحياة ، بالإضافة الى انهم يملكون فاعلية ذات مرتفعة ودعم ذاتي متوازن مع ما يعيشونه في المجتمع من ضغوطات ، لان الطالب في هذه المرحلة المصيرية من التخرج يتعرض لعوامل متداخلة من تقييم عام واحكام يطلقها على نفسه ،وقدراته وإمكاناته ، فنجد الطالب على مستوى مرتفع من تقدير الذات لما للمرحلة التي يمر بها باعتبارها مرحلة فاصلة بين الحياة العلمية التعليمية والحياة العملية المهنية من اهمية ، وهذا ما يدفع به للسعي لمواجهة الصعاب والتغلب عليها . وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ( الاعسم ، 2020 ) والتي اشارت الى ان تقدير الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط مرتفع بدرجة 73.2 % ، في حين اختلفت مع دراسة ( باحمد ، 2019 ) والتي اشارت الى ان تقدير الذات لدى معظم افراد العينة متوسطاي ليس منخفض ولا مرتفع

1-4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة ثانية إرشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس).

للتحقق من صحة الفرضية الثانية، استخدمت الطالبان اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (15).

الجدول (15) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث) على استبيان قلق المستقبل المهني.

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعـد	ذكور	09	18.78	2.81	38	1.33	0.19

			2.98	17.29	31	إناث	النفسي
0.35	0.93	38	1.41	5.67	09	ذكور	البعد المعرفي
			1.44	5.16	31	إناث	
0.19	1.31	38	1.16	6.11	09	ذكور	البعد الاجتماعي
			1.21	6.71	31	إناث	
0.24	1.19	38	1.65	12.67	09	ذكور	البعد الجسدي
			2.56	11.58	31	إناث	
0.31	1.01	38	4.89	43.22	09	ذكور	الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل
			6.80	40.74	31	إناث	

تشير نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثانية الموضحة في الجدول (15) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على الاستبيان الكلي لقلق المستقبل المهني ونفس النتائج بالنسبة للأبعاد المكونة للاستبيان. حيث سجلنا متوسط حسابي على الاستبيان الكلي عند الذكور (43.22)، وانحراف معياري قدره (4.89)، في حين سجلنا متوسط حسابي للإناث قدره (40.74)، وانحراف معياري بلغ (6.80). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (1.01) عند مستوى دلالة إحصائية (0.31). بالرغم من أنه لا توجد فروق ذات مستوى دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، إلا أن المتوسط الحسابي للذكور يفوق المتوسط الحسابي للإناث. أي أن الذكور بقلق المستقبل المهني أعلى من الإناث، وهو ما يتماشى مع الواقع والمنطق لأن الذكور هم الذين تقع عليهم مسؤولية بناء الأسرة وبالتالي هم الأكثر عرضة لقلق المستقبل المهني. وأخيراً يمكننا القول أن الفرضية لم تتحقق بالتالي نرفض الفرض الصفري القائل ( بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس) ، ونقبل الفرض البديل القائل (بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس).

وقد اتضح لنا من خلال نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس ، بالتالي عدم تحقق الفرضية ، وتعزو الطالبان هذه النتائج إلى أنه لا فرق في قلق المستقبل المهني بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث فكلهم يعانون من قلق المستقبل المهني وينتابهم التوتر والخوف مما

ينتظرهم في المجال المهني ومدى قدرتهم على مواجهة هذا المستقبل في حال لم يكونوا على استعداد تام لمواجهته بقوة ، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أوشن ، 2015) والتي أشارت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة ، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة(مجنوب ، 2015) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة في قلق المستقبل لدى طلبة جامعة دنقلا تعزى لمتغير الجنس .

1-5 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية: ( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر إرشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس) .

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة، استخدمت الطالبتان اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (16).

الجدول (16) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث) على مقياس تقدير الذات.

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
بعد الذات العامة	ذكور	09	17.00	2.00	38	0.37	0.71
	إناث	31	16.65	2.61			
بعد الذات الاجتماعية	ذكور	09	8.00	1.32	38	1.53	0.13
	إناث	31	8.71	1.18			
بعد العمل	ذكور	09	6.00	0.86	38	0.53	0.59
	إناث	31	5.77	1.17			
بعد الكذب	ذكور	09	4.33	1.11	38	0.46	0.64
	إناث	31	4.16	0.93			
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	ذكور	09	37.00	3.42	38	0.14	0.88
	إناث	31	36.77	4.30			



تشير نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثالثة الموضحة في الجدول (16) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على المقياس الكلي لتقدير الذات ونفس النتائج بالنسبة للأبعاد المكونة للمقياس. حيث سجلنا متوسط حسابي على المقياس الكلي عند الذكور (37.00)، وانحراف معياري قدره (3.428)، في حين سجلنا متوسط حسابي للإناث قدره (36.77)، وانحراف معياري بلغ (4.303). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (0.144) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.886). بالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس ونرفض الفرض البديل .

وقد اتضح لنا من خلال نتائج هذه الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس ، وذلك ما يعني ان الفرضية تحققت ، وتعزو الطالبتان هذه النتائج الى ان تقدير الذات لدى الاناث لا يختلف عن تقدير الذات لدى الذكور، فكلا الجنسين لديهم نفس التطلعات وذلك راجع لكون الدعم الذاتي الذي يتخذونه كوسيلة لزيادة دافعيتهم يسير بهم لخطى مستقبلية متوازنة ، كما يوضح ان الطلبة لديهم نضج نفسي جيد يمكنهم من مواجهة اي ضغوطات قد يتعرضون لها ، وبما ان كلا الجنسين يدرسون بنفس الجامعة ونفس التخصص فهم بالتقريب يبدون نفس التكيف والثقة بالنفس ، ويرجع هذا لدور البيئة الجامعية في تنمية وتكوين التقدير لديهم ودعمهم ، فقد اصبح هناك تكافؤ فرص بين الجنسين ، فالفتاة لم تعد تعيش في بيئة مليئة بالكبت والانغلاق بل اصبح المجتمع يدعم سعيها لتحقيق ذاتها وتحقيق مكانتها ، فتقدير الذات هنا يشكل عامل اساسي للطموح والتحفيز الذي يدفع بالطلبة باختلاف جنسهم الى تحقيق احلامهم والاجتهاد للرفع من مستوى فاعليتهم داخل المجتمع .

وفيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا ، دراسة (اوشن ، 2015 ) التي اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة في تقدير الذات بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس ، فذهبت الى التسليم بان هذه الفروقات ان وجدت انما توجد بين الافراد عموما ، اكثر مما توجد بين الاناث والذكور، بالإضافة الى دراسة (مجنوب ، 2015) التي اسفرت نتائجها عن انه لا توجد فروق ذات دلالة في تقدير الذات لدى طلاب جامعة دنقلا تعزى لمتغير الجنس .في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الأعسم ، 2020) التي اسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث

من خلال اشكالية الدراسة وفرضياتها التي تهدف الى معرفة علاقة قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية ) بتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه ، تم التوصل الى النتائج الاتية :

● تحقق الفرضية العامة والتي كانت تهدف الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات قلق المستقبل المهني حيث تبين ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .

● مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .

● مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .

● عدم تحقق الفرضية الفرعية الاولى التي مفادها وجود فروق ذات دلالة في استبيان قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، بالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استبيان قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .

● تحقق الفرضية الفرعية الثانية التي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس

التوصيات : من خلال نتائج البحث التي توصلنا اليها يمكننا التوصية بما يلي :

- اعداد برامج ارشادية لتنمية تقدير الذات في جميع المراحل التعليمية .
- اعداد برنامج ارشادي للخفض من قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة خاصة للطلبة المقبلين على التخرج .
- اجراء المزيد من الدراسات حول تقدير الذات نظرا للأهمية البالغة لهذا المفهوم .
- دراسة قلق المستقبل المهني وعلاقته بمستوى الطموح .
- دراسة تقدير الذات وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية للطلبة .
- ضرورة توعية الطلبة وتشجيعهم للثقة بقدراتهم وفي انفسهم، ايضا على المثابرة وبذل الجهد وعدم الاستسلام للواقع والسعي حتى الوصول الى الهدف المراد تحقيقه .
- الاهتمام بتقدير الذات لدى الطلبة من خلال اثناء المحتوى الجامعي بمضامين ونشاطات تسهم في تنمية تقدير الذات لديهم .
- اجراء دراسات اخرى مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى من الطلبة ، كطلبة الدكتوراه مثلا .
- اجراء دراسات اخرى تتناول تقدير الذات وعلاقته بمتغيرات اخرى
- اجراء دراسات اخرى تتناول قلق المستقبل المهني وعلاقته بمتغيرات اخرى



خاتمة

## خاتمة

يعتبر هذين المفهومين (تقدير الذات وقلق المستقبل المهني) من اهم العوامل النفسية الاساسية التي تساعد في بناء شخصية الطالب وتزيد من قدرته على التمتع بتقدير عال لذاته ، ونفسه والتكيف مع مختلف الظروف المحيطة ، الامر الذي يؤدي الى الشعور بالامن والراحة ، وهما ايضا من اهم المفاهيم التي حظيت باهتمام الباحثين .

لذا اردنا في هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه ، من خلال استخدام المنهج الوصفي ، ومن اجل الاجابة على تساؤلات الدراسة قمنا بتطبيق مقياس تقدير الذات للباحث كوبر سميث واستبيان قلق المستقبل المهني من اعداد الطالبتين على افراد عينة الدراسة . وبعد القيام ببعض التعديلات على المقاييس وحساب خصائصهم السيكومترية ، قمنا بتحليل البيانات بعد تفريغها بالاستعانة بتطبيق برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSSv25 ) .

افضت مناقشة نتائج هذا البحث الى الاهتمام بهذين العاملين ( تقدير الذات وقلق المستقبل المهني ) اي ظهرت جليا مركزية هذين الموضوعين الاساسيين في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية ، وقد توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه .
- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .
- مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه مرتفع .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا في استبيان قلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تعزى لمتغير الجنس .

تبقى دراستنا الحالية موضوع من المواضيع البحثية التي تهدف للوصول للكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات ، فهي خطوة اضافية لفتح المجال امام الدارسين والباحثين المهتمين بهذا الموضوع لاجراء دراسات بحثية انطلاقا من اهداف جديد



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المعاجم والقواميس :

- 1- عطية ، شعبان عبد العاطي ، وآخرون (2004) . المعجم الوسيط : ط 4 - مصر - ، مكتبة الشروق الدولية ، مجمع اللغة العربية .
- 2- محمد عبد الحميد ، هبة (2008) . معجم مصطلحات التربية وعلم النفس : عمان - الاردن - ، دار البداية ناشرون وموزعون .

### الكتب :

- 3- ابو الفداء ، محمد عزت محمد عارف (1998) . عالج نفسك من القلق والتوتر : القاهرة - مصر - ، دار النصر الاسلامية للطباعة .
- 4- بن غلو ، الازرق (2003) . كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة : - القاهرة - مصر ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- 5- بطرس ، حافظ بطرس (2008) . التكيف والصحة النفسية للطفل : عمان - الاردن - ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- 6- زعتر ، نور الدين (2010) . القلق، سلسلة الامراض النفسية (1) : - الجزائر - ، دار الاوراسية للنشر والتوزيع .
- 7- سينغ مالهي ، رانجيت، ودبليو ، روبرت ريزنر (2005) . تعزيز تقدير الذات : الرياض - المملكة العربية السعودية - ، مكتبة جرير للنشر .
- 8- شيهان ، دافيد (1978) . مرض القلق ( ترجمة عزت شعلان ) : - الكويت - ، عالم المعرفة .
- 9- عبد الخالق ، امل ابراهيم (2013) . قلق التفاعل : عمان - الاردن - ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- 10- عبد الستار، ابراهيم (2002) . القلق قيود من الوهم : - القاهرة - مصر ، مجلة الانجلو المصرية .
- 11- عبدالواحد، سليمان يوسف ابراهيم ( 2014 ) . الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية (رؤية في اطار علم النفس الايجاب) : - عمان - الاردن ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- 12- عبد الله ذيب ، عايدة (2010) . الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة : عمان - المملكة الاردنية - ، دار الفكر ناشرون وموزعون .
- 13- عنوا، عزيزة (2017) . محاضرات في الفحص النفسي العيادي : القبة القديمة - الجزائر - ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع .
- 14- فلادينيو ، كوني (2010) . تطوير احترام الذات (ترجمة عادل منصور ) - الرياض - المملكة العربية السعودية : دار المعرفة للتنمية البشرية .

- 15- كولز ، إم (2011) . المدخل الى علم النفس المرضي الاكلينيكي (ترجمة عبد الغفار عبد الحكيم وآخرون ) - الاسكندرية - مصر ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع .
- 16- الكولفن ، مارتن (2013) التخطيط الاستراتيجي للجامعات والتعليم العالي (ترجمة اشرف محمود ) عمان - الاردن - ، دار زهراني للنشر والتوزيع .
- 17- هاشم ، فوزي العبادي ، وحجيم ، الطائي ، يوسف حجيم (2011) . التعليم الجامعي من منظور اداري : - عمان - الاردن ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .

#### المجلات :

#### باللغة العربية :

- 18- بكار ، سارة (2016) . قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة : Route - educational and social Journal volume 3(2) .

- 19- جبر ، رضا عبد الرازق جبر (2021) . قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية : مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (2) ، المجلد رقم (22) .

- 20- المقبالي ، علي بن حميد بن سيف ، وخواجة ، محمد عبد الفتاح سعيد (2021) . قلق المستقبل المهني وعلاقته بمستوى الطموح المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام : مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، العدد (63) ، -عمان - الاردن .

#### باللغة الاجنبية :

- 21- Kwan ,Virginia S ,Y, and Lu lukuang(2009) .Identifying the sources of self-esteem..the mixed medley of benevolence , Merit , and Bias..psychology press taylor and francis group , Issn (1529).

- 22- Rooshdi Muhammad Raja Rafidah , and others ( 2018) . Relative importance index of Sustainable design and construction activities criteria for green highway ..chemical engineering transactions , vol (63) .



23- Yaliu , and others (2014) .Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment .. Personality and individual differences journal ,Issn (66) .

### المذكرات :

24- إبراهيم ،جبر الأعم (2020) .تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط : (رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي ، كلية الدراسات العليا ، جامعة الخليل ، فلسطين ) .

25- ابراهيم سعد ، علي الطخيس (2014) .فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية : (رسالة ماجستير في التوجيه والارشاد التربوي ، قسم علم النفس التربوي والارشاد ، جامعة الملك عبد العزيز ، السعودية ) .

26- ايمان ، حمدي درويش الزعلان (2015) .قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الاطفال مجهولي النسب : (رسالة ماجستير في الصحة النفسية ، قسم علم النفس ، الجامعة الاسلامية - غزة - فلسطين ) .

27- احمد محمد ، احمد قمر مجذوب (2015) .تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية : (رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي ، جامعة دنقلا ) .

28- امانى ، خليل محمود سمور (2015) .تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة : (رسالة ماجستير في علم النفس ، قسم علم النفس الارشاد النفسي ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية - غزة - فلسطين ) .


29- امل ، محمود الطراونة (2013) . بناء مقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الاردنية : (رسالة ماجستير في القياس والتقويم ، قسم علم النفس ، عمادة الدراسات العليا ، جامعة مواتة ، الاردن ) .

30- جويده ، بأحمد (2019) . قلق المستقبل لدى التلاميذ المتمدرسين بالمراكز الجهوية للتعليم والتكوين عن بعد وعلاقته بمستوى الطموح وتقدير الذات : (اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الجزائر (2) ابو القاسم سعد الله ، الجزائر ) .

31- حورية ، شرقي (2020) .تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي : (رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه في الارشاد والتوجيه ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بو ضياف - المسيلة - الجزائر ) .

- 32- خالد ، رشدي مصطفى عبد الرحمان (2018) . فاعلية برنامج ارشادي جمعي جشطالتي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى الايتام في المراكز الإيواء : ( رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين ) .
- 33- دعاء ، جهاد شلهوب (2016) .قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الايواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء : (رسالة ماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا ) .
- 34- ربيحة ، عمور (2018) .الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي : (رسالة دكتوراه في علوم التربية ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - تزي وزو- الجزائر ) .
- 35- عايدة ، محمد العطا (2014) .تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جيل الاولياء : (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة العلوم والتكنولوجيا ، السودان ) .
- 36- عبد النور ، شوال (2021) .علاقة تقدير الذات ودافعية الانجاز بالمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي : ( رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة محمد بو الضياف - المسيلة - الجزائر ) .
- 37- عمر ، بو عجيلة (2021) .علاقة تقدير الذات البدنية بالتحصيل الدراسي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية : (رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في النشاط الرياضي المدرسي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة العربي بن مهيدي - ام البواقي - الجزائر ) .
- 38- كامل ،محمد محمد قويدر(2018) . قلق المستقبل المهني في ضوء المساندة الاسرية وانماط التفكير لدى المصابين بالشلل : (رسالة ماجستير في علم النفس ، كلية التربية غير منشورة ، جامعة الاقصى - غزة - فلسطين ) .
- 39- مريم، رجاء سعدي عاشور (2021) .اليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية : (رسالة ماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، غير منشور ، جامعة الاقصى - غزة - فلسطين ) .
- 40- مصطفى ، بن مريجة (2015) .القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي : (رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي وتطبيقاته ، قسم علم النفس ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - الجزائر ) .

- 41- منى ، رمضان ابو شمالة (2016). تقدير الذات وقلق المستقبل وعلاقتهما بالانتماء الوطني لدى الاسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة : ( رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الاقصى - غزة - فلسطين ) .
- 42- نادية ، اوثن (2015). التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات : (رسالة ماجستير في علوم التربية ، تخصص ارشاد وتوجيه ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم اسلامية ، جامعة الحاج لخضر -باتنة - الجزائر ) .
- 43- هناء ، علي صالح المومني (2006). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة لدى المعاقين بصريا : (رسالة ماجستير في التربية الخاصة ، قسم علم النفس التربوي والارشاد والتربية الخاصة ، جامعة عمان العربية لدراسات العليا ، الاردن ) .
- 44- الهادي محمد الامين ، المجتبي (2017). تقدير الذات لدى المراهقين ذوي الاعاقة البصرية بمراكز مدارس الاساس والثانوي : ( ماجستير في التربية وعلم النفس ، تخصص تربية خاصة، جامعة العلوم والتكنولوجيا - الخرطوم - السودان ) .



# قائمة الملاحق

## قائمة الملاحق :

الملحق رقم (1): دليل مقابلة قلق المستقبل المهني .

### دليل المقابلة : لقلق المستقبل المهني .

اسئلة المقابلة :

- 1- هل تنزعج عندما تفكر بشأن مستقبلك المهني ؟
- 2- هل تشعر بالقلق عندما تفكر انك ستتوظف في مهنة لا تحبها ؟
- 3- هل تشعر بالقلق من قلة توفر مناصب الشغل ؟
- 4- هل التجارب السيئة لزملائك الذين سبقوك بالتخرج في ما يخص الحصول على وظيفة لها دور في ارتفاع قلق المستقبل المهني لديك ؟

الملحق رقم (2) : دليل مقابلة تقدير الذات .

### دليل مقابلة تقدير الذات :

اسئلة المقابلة :

- 1- هل تأخذ بعين الاعتبار التعليقات السلبية للأشخاص الذين لا يعرفون من انت ؟
- 2- ما رأيك في ان الآخرين لا يحبونك ؟
- 3- هل تشعر بالسعادة ؟
- 4- هل تتعمتق بتقدير ذات عال ؟
- 5- هل انت راض عن ما تفعله ؟

الملحق رقم (3): استبيان قلق المستقبل المهني قبل التحكيم .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص : ارشاد وتوجيه

قسم: علم النفس

تحكيماستبيان

استاذ(ة) بعد التحية الطيبة والخالصة

اتشرف باحاطتكم علما بانني اقوم باجراء دراسة بعنوان **قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية )** وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الارشاد والتوجيه ,ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية ومقدرة منهجية في مجال البحوث التربوية والنفسية , فانه من دواع سروري ان يكون سيادتكم من المحكمين على استبيان( قلق المستقبل المهني ) وابداء رأيكم في عباراته مع ما ترونه مناسبا من تعديلات واضافات

ودمتم ذخرا للعلم والعلماء

اشراف الاستاذة

اعداد الطالبتان

حديدان خضرة

معيفي منية

كردغلي ليندة

التخصص	الرتبة العلمية	الاستاذ(ة)

ملاحظة : يجب المفحوص على الاستبيان باختيار البدائل التالية (ينطبق دائما ، ينطبق احيانا ، لا ينطبق ابدا )

السنة الدراسية :

2022/2021

## استبيان قلق المستقبل المهني

الرقم	العبارات	يقيس	لا يقيس
<b>البعد النفسي</b>			
1	أشعر بعدم القدرة على تحقيق آمالي وطموحاتي المهنية		
2	أخاف من مواجهة الحياة العملية		
3	أخشى المعاناة من البطالة بعد التخرج		
4	يقلقني عدم توفر مناصب شغل في تخصصي.		
5	أخشى أن لا أجد مهنة مناسبة بعد التخرج.		
6	أرى مستقبلي المهني سوداوي		
7	أفقد الثقة بنفسي عندما أفكر أنني لا أستطيع الحصول على وظيفة مستقبلا		
8	ينتابني الشعور بالتفاؤل نحو مستقبلي المهني		
9	أشعر أن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة		
10	تنتابني خيبة أمل كبيرة اتجاه مستقبلي المهني		

- هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا
- هل الصياغة اللغوية مناسبة؟ نعم  لا
- ملاحظات عامة:

.....

**البعد المعرفي**

		أعتقد انه لا يمكنني تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج	11
		أعتبر الحصول على وظيفة أحد طموحاتي المستقبلية	12
		أعتقد أن المحسوبة والوساطة يمكن أن تعيق حصولي على وظيفة بعد التخرج.	13
		أثق أنني أستطيع الحصول على مهنة جيدة وفقا لقدراتي وإمكاناتي	14
		أعتقد أن شهادتي الجامعية لا تضمن لي وظيفة بعد تخرجي	15
		أملك مهارات كثيرة لا تجعلني أخشى مستقبلي المهني	16
		أستطيع العمل في وظيفة مخالفة لتخصصي لتلبية حاجياتي المادية	17

- هل عدد البنود كافية؟  نعم  لا
- هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟  نعم  لا
- ملاحظات عامة:
- .....

**البعد الإجتماعي**

		أتلقي تشجيع كبير من أسرتي للسعي وراء طموحي المهني وتحقيقه	18
		أعتقد أن العمل يسمح لي بتكوين علاقات فعالة مع الآخرين	19
		أرى بأن الحصول على وظيفة يسمح لي بمواجهة المجتمع بكل ثقة.	20
		أعتقد أن نظرة الآخرين لي يمكن أن تتغير في حال عدم حصولي على	21



		وظيفة.	
		أخاف أن تسوء علاقتي بأسرتي في حال لم أحصل على وظيفة	22

- هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا
- هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا
- ملاحظات عامة:
- .....

البعد الجسدي			
		أعاني من الأرق كلما فكرت في مصيري بعد التخرج	23
		أشعر بالضغط والتوتر عند التفكير في مستقبلي المهني	24
		يضيق صدري عندما أفكر في ما سيؤول له مستقبلي المهني	25
		أشعر بالغثيان وفقدان الشهية كلما فكرت في مصيري بعد التخرج	26
		أعاني من الصداع بسبب التفكير في مهنتي المستقبلية	27

- هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا
- هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا
- ملاحظات عامة:
- .....

الملحق رقم (4) : تحكيم مقياس تقدير الذات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص : ارشاد

قسم : علم النفس

وتوجيه

تحكيم استبيان

استاذة) بعد التحية الطيبة والخالصة

اتشرف بإحاطتكم علما بانني اقوم بإجراء دراسة بعنوان قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية ) وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الارشاد والتوجيه , ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية ومقدرة منهجية في مجال البحوث التربوية والنفسية , فانه من دواع سروري ان يكون سيادتكم من المحكمين على مقياس ( تقدير الذات ) " لكوبر سميث " وابداء رأيكم في عباراته مع ما ترونه مناسباً من تعديلات وازافات

ودمتم ذخرا للعلم والعلماء

اشراف الاستاذة :

اعداد الطالبتان :

حديان خضرة

معيفي منية

كردغلي ليندة

الاستاذة)	الرتبة العلمية	التخصص

ملاحظة : يجب المفحوص على الاستبيان باختيار البدائل التالية (يشبهي ، لا يشبهي )

السنة الدراسية

2022/2021

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارات	يقيس	لا يقيس
بعد الذات العامة			
1	لا اشغل بالي بما يحدث في حياتي كثيرا		
2	اشياء كثيرة اريد تغييرها في نفسي		
3	اتوصل لأخذ قرارات بدون صعوبة كبيرة		
4	استغرق وقتا طويلا للتعود على شيء جديد		
5	من الصعب جدا ان اكون انا		
6	لدي فكرة سيئة عن نفسي		
7	يبدوا مذهري اقل جمالا عن اغلبية الناس		
8	عندما يكون لدي شيء اقوله بكل صراحة		
9	غالبا ما لا يثق بي الاخرون		
10	اثق بنفسي ثقة كافية		
11	اقضي وقتا طويلا في احلام اليقظة		
12	اود لو كنت اصغر سنا		
13	انتظر دائما ان يقال لي ما يجب ان افعل		
14	انا قادر على اتخاذ قرار والتمسك به		

		حقيقة لا يعجبني ان اكون (رجلا - امرأة )	15
		غالبا ما اخجل من نفسي	16
		انا مسرور من حياتي الى حد ما	17
		افقد معنوياتي بسهولة عند <input type="text"/> لآخر <input type="text"/>	18

هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا

هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا

ملاحظات عامة:

.....

بعد الذات الاجتماعية			
		يمرح الناس بصحبتني	19
		يقدرني كثيرا اقراني ( من نفس سني )	20
		لدي تأثير قوي على الاخرين	21
		اغلبية الناس محبوبون اكثر مني	22
		اعجب الاخرين بسهولة	23
		افضل ان يكون لي اصدقاء اصغر سنا مني	24
		لست مرتاحا في علاقاتي مع الاشخاص الاخرين	25
		غالبا ما يشاجرنني الاخرين	26

هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا

هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا

ملاحظات عامة:

بعد المنزل والوالدين			
		غالبا ما تضايقتني اسرتي	27
		في العادة تهتم اسرتي بمشاعري	28
		تتوقع مني اسرتي اكثر مما استطيع	29
		ارغب دائما في تغيير حياتي	30
		تفهمني اسرتي جيدا	31

هل عدد البنود كافية؟ نعم  لا

هل الصياغة اللغوية مناسبة؟ نعم  لا

ملاحظات عامة:

بعد العمل			
		اعاني كثيرا عندما يطلب مني تقديم كلمة امام الناس	32
		غالبا ما اشعر بعدم الارتياح في عملي	33
		افقد عزيمتي عندما اكون بصدد القيام بعمل ما	34
		انا فخور بنشاطي المهني	35
		اقوم دائما بعملي على اكمل وجه	36
		احب ان يقصدني زملائي لطلب اي خدمات مني	37
		لست ناجحا بالقدر الذي اريده في العمل	38

		يشعرني المسؤولون في عملي ان نتائجي غير مرضية	39
--	--	--	----

هل عدد البنود كافية ؟ نعم  لا

هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا

ملاحظات عامة:

.....

بعد الكذب			
		لا اقلق اطلاقا	40
		افعل دائما ما يجب فعله	41
		لست سعيدا ابدا	42
		احب كل من اعرف	43
		لا احد يلومني ابدا	44
		لا يخيفني احد	45
		اقول دائما الحقيقة	46
		اعرف دائما ما يجب قوله للآخرين	47

هل عدد البنود كافية. ؟ نعم  لا

هل الصياغة اللغوية مناسبة ؟ نعم  لا

ملاحظات عامة

.....

الاساتذة المحكمين للاستبيان والمقياس :

التحكيم	رتبة الاستاذ	اسم الاستاذ
تم التحكيم	استاذ مساعد (ب)	رشيد زياد
لم يتم التحكيم	استاذ مساعد (أ)	بن خذير نادية

الملحق رقم (5): إستبيان قلق المستقبل المهني بعد التحكيم والتعديل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي "تبسة"

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص : ارشاد وتوجيه

قسم : علم النفس

استبيان قلق المستقبل المهني

عزيزي (ة) الطالب (ة) السلام عليكم :

بهدف اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ارشاد وتوجيه بعنوان : قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية ) وعلاقته بتقدير الذات .

قمنا بإعداد هذه الاداة ، ونأمل تعاونك بالإجابة عن اسئلة الاستبيان الذي بين يديك .

#### المطلوب منك

- يتناول الاستبيان عدة عبارات وهي ليست اختبار ذكاء وليس فيها اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، المهم ان تعبر عن رأيك وخبرتك الشخصية بكل صدق وامانة .
  - ان تقرأ كل عبارة وتحدد انطباقها عليك ، وذلك بوضع علامة (✓) على الدرجة الموافقة لك .
  - عليك ان تختار لكل عبارة اجابة واحدة من الاجابات الثلاثة التالية : ( ينطبق دائما / ينطبق احيانا / لا ينطبق ابدا ) .
  - تأكد ان اجابتك ستكون في محل سرية تامة ، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .
  - لا تختار اكثر من اجابة واحدة
- نشكرك مسبقا على مشاركتك ومساعدتك التي نؤكد لك على اهميتها .

#### البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر  انثى

السنة الدراسية : 2022/2021



مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	العبارات	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	لا ينطبق ابدا
1	اخشى المعاناة من البطالة بعد التخرج .			
2	اشعر بعدم القدرة على تحقيق آمالي وطموحاتي المهنية .			
3	اعتقد ان شهادتي الجامعية لا تضمن لي وظيفة بعد التخرج .			
4	اعتبر الحصول على وظيفة احد طموحاتي المستقبلية .			
5	اعتقد ان نظرة الآخرين لي يمكن ان تتغير في حال عدم حصولي على وظيفة .			
6	اعاني من الأرق كلما فكرت في مصيري بعد التخرج.			
7	اعتقد ان المحسوبة والوساطة يمكن ان تعيق حصولي على وظيفة بعد التخرج .			
8	أرى مستقبلي المهني سوداوي .			
9	اعتقد ان العمل يسمح لي بتكوين علاقات فعالة معالآخرين .			
10	اخاف ان تسوء علاقتي بأسرتي في حال لم احصل على وظيفة .			
11	اشعر بالضغط والتوتر عند التفكير في مستقبلي المهني			

			افقد الثقة بنفسي عندما افكر أنني لا أستطيع الحصول على وظيفة مستقبلاً	12
			تنتابني خيبة أمل كبيرة اتجاه مستقبلي المهني .	13
			اعاني من الصداع بسبب التفكير في مصيري بعد التخرج .	14
			ينتابني الشعور بالتفاؤل نحو مستقبلي المهني .	15
			اخاف من مواجهة الحياة العملية .	16
			يضيق صدري عندما افكر في ما سيؤول له مستقبلي المهني .	17
			اخشى ان لا اجد مهنة مناسبة لي بعد التخرج .	18
			اشعر بالعثيان وفقدان الشهية كلما فكرت في مصيري بعد التخرج .	19

الملحق رقم (6) : مقياس تقدير الذات بعد التحكيم والتعديل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي "تبسة"

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص : ارشاد وتوجيه

قسم : علم النفس

مقياس تقدير الذات

عزيزي (ة) الطالب (ة) السلام عليكم :

بههدف اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ارشاد وتوجيه بعنوان : قلق المستقبل المهني ( كمشكلة ارشادية ) وعلاقته بتقدير الذات .

قمنا بأعداد هذه الاداة ، ونأمل تعاونك بالإجابة عن اسئلة الاستبيان الذي بين يديك .

#### المطلوب منك

- يتناول الاستبيان عدة عبارات وهي ليست اختبار ذكاء وليس فيها اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، المهم ان تعبر عن رأيك وخبرتك الشخصية بكل صدق وامانة .
- ان تقرأ كل عبارة وتحدد انطباقها عليك ، وذلك بوضع علامة ( ✓ ) على الدرجة الموافقة لك .
- عليك ان تختار لكل عبارة اجابة واحدة من الاجابتين : (يشبهني / لا يشبهني) .
- تأكد ان اجابتك ستكون في محل سرية تامة ، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .
- لا تختار اكثر من اجابة واحدة .

نشكرك مسبقا على مشاركتك ومساعدتك التي نؤكد لك على اهميتها

#### البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر  انثى

السنة الدراسية

2022/2021

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارات	يشبهني	لا يشبهني
1	افعل دائما ما يجب فعله.		
2	لدي تأثير قوي على الاخرين .		
3	حقيقة لا يعجبني ان اكون (رجلا - امرأة) .		
4	اشياء كثيرة اريد تغييرها في نفسي .		
5	اود لو كنت اصغر سنا .		
6	افضل ان يكون لي اصدقاء اصغر سنا مني .		
7	غالبا ما يشاجرنني الاخرين .		
8	احب ان يقصدني زملائي لطلب اي خدمات مني .		
9	غالبا ما اشعر بعدم الارتياح في عملي .		
10	احب كل من اعرف.		
11	افقد معنوياتي بسهولة عندما ينتقدني الآخرون.		
12	لدي فكرة سيئة عن نفسي .		
13	اقضي وقتا طويلا في احلام اليقظة .		
14	استغرق وقتا طويلا للتعود على شيء جديد.		
15	لست مرتاحا في علاقاتي مع الاشخاص		

		الآخرين.	
		غالبا ما اخجل من نفسي .	16
		افقد عزيمتي عندما اكون بصدد القيام بعمل ما .	17
		لا احد يلومني ابدا .	18
		اغلبية الناس محبوبون اكثر مني .	19
		اعاني كثيرا عندما يطلب مني تقديم كلمة امام الناس .	20
		غالبا ما لا يثق بي الآخرون .	21
		يصعب علي فهم ذاتي.	22

الملحق رقم(7)نتائج ثبات استبيان قلق المستقبل المهني : ( الفا كرونباخ ، التجزئة النصفية )

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,808	27

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,628
		Nombred'éléments	14 <sup>a</sup>
			s
	Partie 2	Valeur	,658
		Nombred'éléments	13 <sup>b</sup>
			s

Nombre total d'éléments		27
Corrélation entre les sous-échelles		,818
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,900
	Longueur inégale	,900
Coefficient de Guttman		,899

الملحق رقم (8) نتائج ثبات مقياس تقدير الذات ( ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ):

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,704	47

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,696
		Nombre d'éléments	24 <sup>a</sup>
			s
	Partie 2	Valeur	,249
		Nombre d'éléments	23 <sup>b</sup>
			s
	Nombre total d'éléments		47
Corrélation entre les sous-échelles			,497
Coefficient de	Longueur égale		,664

Spearman–Brown

Longueurinégle

,664

Coefficient de Guttman

,613

## الملحق رقم (9) نتائج الفرضية العامة :

## Correlations

		الدرجة الكلية طبق المستقل	الدرجة النفسية	الدرجة المعرفي	الدرجة الاجتماعي	الدرجة البدني	الدرجة الكلية تقدير الذات	عدد الآات العامة	عدد الآات الاجتماعية	عدد العمل	عدد الكتب
الدرجة الكلية طبق المستقل	Pearson Correlation	1	.902**	.660**	.536**	.897**	.399*	.470**	.037	.202	.155
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.011	.002	.823	.212	.340
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
الدرجة النفسية	Pearson Correlation	.902**	1	.524**	.245	.743**	.315*	.401*	-.075-	.159	.143
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.127	.000	.047	.010	.647	.328	.380
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
الدرجة المعرفي	Pearson Correlation	.660**	.524**	1	.245	.400*	.070	.131	-.174-	.047	.256
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.127	.011	.668	.422	.283	.772	.111
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
الدرجة الاجتماعي	Pearson Correlation	.536**	.245	.245	1	.480**	.558**	.540**	.414**	.305	.009
	Sig. (2-tailed)	.000	.127	.127		.002	.000	.000	.008	.056	.957
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
الدرجة البدني	Pearson Correlation	.897**	.743**	.400*	.480**	1	.356*	.413**	.084	.161	.081
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.011	.002		.024	.008	.605	.322	.618
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
الدرجة الكلية تقدير الذات	Pearson Correlation	.399*	.315*	.070	.558**	.356*	1	.928**	.648**	.680**	.009
	Sig. (2-tailed)	.011	.047	.668	.000	.024		.000	.000	.000	.956
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
عدد الآات العامة	Pearson Correlation	.470**	.401*	.131	.540**	.413**	.928**	1	.545**	.526**	-.138-
	Sig. (2-tailed)	.002	.010	.422	.000	.008	.000		.000	.000	.397
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
عدد الآات الاجتماعية	Pearson Correlation	.037	-.075-	-.174-	.414**	.084	.648**	.545**	1	.240	-.287-
	Sig. (2-tailed)	.823	.647	.283	.008	.605	.000	.000		.135	.073
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
عدد العمل	Pearson Correlation	.202	.159	.047	.305	.161	.680**	.526**	.240	1	-.110-
	Sig. (2-tailed)	.212	.328	.772	.056	.322	.000	.000	.135		.498
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
عدد الكتب	Pearson Correlation	.155	.143	.256	.009	.081	.009	-.138-	-.287-	-.110-	1
	Sig. (2-tailed)	.340	.380	.111	.957	.618	.956	.397	.073	.498	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## الملحق رقم (10) نتائج التساؤل الاول :

## Statistics

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19
N	Valid	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.83	2.25	2.05	1.50	2.50	2.35	1.73	2.68	1.38	2.70	2.03	2.50	2.55	2.58	1.43	2.33	2.18	2.08	2.70
Std. Deviation		.747	.670	.714	.784	.599	.770	.716	.572	.667	.608	.660	.641	.552	.675	.549	.730	.675	.730	.608

## الملحق رقم (11) نتائج التساؤل الثاني :

Statistics

	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	
N	Valid	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mean		1.53	1.20	1.43	1.93	1.38	1.68	1.85	1.70	1.18	1.53	1.35	1.70	1.73	1.55	1.53	1.78	1.78	1.63	1.65	1.90	1.50	1.88	1.60
Std. Deviation		.506	.405	.501	.267	.490	.474	.362	.464	.385	.506	.483	.464	.452	.504	.506	.423	.423	.490	.483	.405	.506	.335	.496

الملحق رقم (12) نتائج الفرضية الفرعية الاولى :

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية طق المستقل	ذكر	9	43.22	4.893	1.631
	أنثى	31	40.74	6.802	1.222
البعد النفسي	ذكر	9	18.78	2.819	.940
	أنثى	31	17.29	2.980	.535
البعد المعرفي	ذكر	9	5.67	1.414	.471
	أنثى	31	5.16	1.440	.259
البعد الاجتماعي	ذكر	9	6.11	1.167	.389
	أنثى	31	6.71	1.216	.218
البعد الجسدي	ذكر	9	12.67	1.658	.553
	أنثى	31	11.58	2.566	.461

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية طق المستقل	Equal variances assumed	1.225	.275	1.016	38	.316	2.480	2.441	-2.462	7.422
	Equal variances not assumed			1.217	17.984	.239	2.480	2.038	-1.801	6.762
البعد النفسي	Equal variances assumed	.520	.475	1.333	38	.190	1.487	1.116	-.771	3.746
	Equal variances not assumed			1.376	13.651	.191	1.487	1.081	-.837	3.812
البعد المعرفي	Equal variances assumed	.001	.976	.930	38	.358	.505	.543	-.594	1.605
	Equal variances not assumed			.940	13.220	.364	.505	.538	-.654	1.665
البعد الاجتماعي	Equal variances assumed	.137	.713	-1.311	38	.198	-.599	.457	-1.523	.326
	Equal variances not assumed			-1.342	13.488	.202	-.599	.446	-1.559	.362
البعد الجسدي	Equal variances assumed	2.329	.135	1.193	38	.240	1.086	.910	-.756	2.928
	Equal variances not assumed			1.509	20.365	.147	1.086	.720	-.414	2.586



الملحق رقم(13) نتائج الفرضية الفرعية الثانية :

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية تقدير الذات	ذكر	9	37.00	3.428	1.143
	أنثى	31	36.77	4.303	.773
بعد الذات العامة	ذكر	9	17.00	2.000	.667
	أنثى	31	16.65	2.615	.470
بعد الذات الاجتماعية	ذكر	9	8.00	1.323	.441
	أنثى	31	8.71	1.189	.213
بعد العمل	ذكر	9	6.00	.866	.289
	أنثى	31	5.77	1.175	.211
بعد الكذب	ذكر	9	4.33	1.118	.373
	أنثى	31	4.16	.934	.168

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية تقدير الذات	Equal variances assumed	.471	.497	.144	38	.886	.226	1.565	-2.943-	3.395
	Equal variances not assumed			.164	16.095	.872	.226	1.379	-2.697-	3.149
بعد الذات العامة	Equal variances assumed	2.542	.119	.375	38	.710	.355	.946	-1.560-	2.270
	Equal variances not assumed			.435	16.806	.669	.355	.815	-1.367-	2.077
بعد الذات الاجتماعية	Equal variances assumed	.478	.494	-1.539-	38	.132	-.710-	.461	-1.643-	.224
	Equal variances not assumed			-1.449-	12.014	.173	-.710-	.490	-1.777-	.358
بعد العمل	Equal variances assumed	2.046	.161	.534	38	.597	.226	.423	-.630-	1.082
	Equal variances not assumed			.631	17.503	.536	.226	.358	-.527-	.979
بعد الكذب	Equal variances assumed	.510	.479	.466	38	.644	.172	.370	-.576-	.920
	Equal variances not assumed			.421	11.448	.682	.172	.409	-.723-	1.067

الملحق رقم (14) : اذن بالطبع



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة تبسة - تبسة  
UNIV TEBESSA UNIVERSITY, TEBESSA



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and Social Sciences

قسم علم النفس

## إذن بالطبع

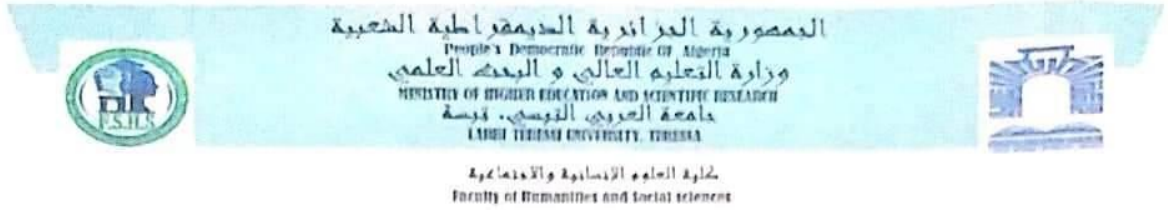
أنا المعني أسفل الأستاذة (ة) ..... خضرة صديوان  
المشرف على مذكرة ماستر بعنوان : خلق المستقبل المهني (كمثلية إرثا رية) وداكمه  
بتقديم لثلاث أسئلة علمية المنقاة الثانية باسمه وإرشاده وتوجيهه  
والمكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص : إرشاد وتوجيه بعنوان السنة الجامعية 2022/2021  
إعداد الطالب (ة) : معيني صديوان وكرد على أسئلة  
تتوفر فيها الشروط المنهجية والعلمية - الشكلية والموضوعية. التي تؤهلها للمناقشة العلنية بعد  
تشكيل لجنة المناقشة. وبناءا عليه أوقع على هذا الإذن للطالب (ة) المعني (ة) بطبع المذكرة وإيداعها  
لدى إدارة قسم علم النفس بنسخها الورقية والالكترونية .

تس في 2021/03/27

توقيع

الأستاذة (ة) المشرف:

خ. ح.  
خضرة صديوان



قسم علم النفس

### تصريح شرفي

بالالتزام بالأمانة العلمية لانجاز البحوث

ملحق القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/02/20

أنا الممضي أسفله :

الطالب(ة) : مكيون ديرة صاحب(ة) بطاقة التعريف  
الوطنية أو رخصة سياقة رقم : 421646220 الصادرة بتاريخ : 2014/03/14 من دائرة/بلدية  
بئر العاصم تبسة

المسجل في السنة الثانية ماستر تخصص : إرشاد وتوجيه

والمكلف بانجاز مذكرة ماستر بعنوان : تحليل الطبعيل الكافيزي (كثافة ارشادية) و  
علاحة مقدير الذا بالدرى جليلة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه  
إشراف الأستاذ(ة) : خضرة حديدان

أصح بشرفي أنني ألتزم بالتقيد بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في انجاز

البحوث الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20 المحدد للقواعد المتعلقة

بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

التاريخ  
2022/05/23  
إمضاء

المعني بالامر



## قسم علم النفس

### تصريح شرفي

بالالتزام بالثمارة العلمية لانجاز البحوث  
منطق القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/02/20

أنا الممضي أسفله :

الطالبة (ة) : كرد علي لينة ..... صاحب(ة) بطاقة التعريف  
الوطنية أو رخصة ساقفة رقم : 40777489 الصادرة بتاريخ : 28/02/2022 ضمن دائرة/بلدية  
الجورجيا - تبسة -

المسجل في السنة الثانية ماستر تخصص : (إرشاد وتوجيه).

والمكف بانجاز مذكرة ماستر بعنوان : تأثير التعليل الماهل كمشكلة إرشادية  
و خلاصة مقدمته المساهمة في التثمين والتأهيل من إعداد سرايا شامو تويو  
إشراف الأستاذ(ة) : خضرة حديد .....

أصح بشرفي أنني ألتزم بالتنفيذ بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في انجاز

البحوث الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20 المحدد للقواعد المتعلقة

2022

بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

التاريخ  
2022/05/09  
إمضاء

المعنى بالأسفل