



جامعة الجيلالي بونعاما – خميس مليانة –  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس و علوم التربية



أثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة  
السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية بجامعة  
الجيلالي بونعاما  
خميس مليانة

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية  
تخصص إرشاد و توجيه

تحت إشراف الأستاذة :

- د. نوال بناي

إعداد و تقديم الطالبتان:

إيمان عوامر.

زكية زنتو.

لجنة المناقشة:

رئيسا	د. فايزة لحول
ممتحنا	د. نصيرة بن عباس
مشرفا ومقررا	د. نوال بناي

السنة الجامعية: 2022 / 2023



شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الحي القيوم أولا و أخيرا وامتثالاً لقوله صلى الله

عليه وسلم

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

نتوجه بجزيل الشكر وجميل العرفان للأستاذة "بناي نوال" التي تكرمت بقبول الإشراف على هذه المذكرة وعلى جميع التوجيهات والملاحظات والنصائح والإرشادات

جزاها الله عنا خير الجزاء وجعل ذلك فيمیزان حسناتها.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بوافر التقدير والاحترام لأعضاء لجنة المناقشة المحترمين على عناء قراءة هذه المذكرة وقبولها وتصويبها "الدكتورة فايذة لحول، والدكتورة نصيرة بن عباس"

وكذلك نتقدم بخالص الشكر إلى كل من درسنا من أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة وإلى كل موظفي المكتبة .

وفي الأخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو من بعيد و نسأل الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم إنه قريب مجيب

## إهداء

الحمد لله الذي بنعمته وبفضله تتم الصالحات والصلاة والسلام على سيدنا محمد عليه أسمى  
الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين.

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع [ يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا  
العلم درجات].

أهدي ثمرة عملي هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل [واخفض لهما جناح الذل من الرحمة  
وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا] الإسراء - الآية 24 -

إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله

إلى من حملتني وهنا على وهن، إلى التي لا يطيب النهار إلا برويتها ولا تحلو الأيام إلى  
بوجودها

إلى سندي وقوتي في الحياة إلى تلك المرأة الحديدية أمة أطال الله في عمرها وجعل الجنة  
تحت قدميها

إلى من تشاركت معهم حنان الأم وحب الأب ، إلى من كانوا معي في السراء والضراء  
إخوتي:

فاطيمة، إبتسام، أيمن، محمد حفظهم الرحمان وسدد خطاهم

إلى من أدخلوا البهجة والسرور في الحياة بنات أختي تسنيم وريتا

إلى من ساعدني وبذل قصارى جهده زوج أختي رعاة الله

إلى من تقاسمت معها شقاء هذا العمل صديقتي إيمان

إلى من قضيت معهم أحلى أيام عمري: إحسان، سهام، مروة، كوثر، سارة

إلى كل من مدى لي يد العون وساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد

\*\*\*زكية زنتو\*\*\*



## إهداء

إلى أعظم الرجال و أطيبهم ..... إلى عزة وسندي ونور حياتي ... إلى الذي يدعو  
لنا أثناء الليل، وأطراف النهار ، عقب كل صلاة ..... والذي الطيب  
إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها ..... إلى من غمرتني بفيض حنانها .... إلى  
. من وهبت كل حياتها لسعادة أبنائها ... أمي الحنونة  
إلى من لا تمل العين من رؤيتهم وتشتاق الروح للقياهم... رفقاء الطفولة والشباب  
... رفقاء العمر

(. إخواني وأخواتي ( فاطمة ، محمد ، إسلام ، مريم

إلى سندي ورفيق دربي وشريك حياتي ..... فادي

إلى من تقاسمت معها شقاء هذا العمل صديقتي زكية

: وإلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمنني لحظاته رعاهم الله ووفقهم

(سهام، إحسان ، كوثر ، مروى ، سارة ، مروى)

إلى كل عزيز على قلبي ..... إلى كل من تمنى لي الخير ودعالي بظهر الغيب دعوة.

**\*\*\*إيمان عوامر\*\*\***

## ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم الإنسانية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي تحليلي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع، بحيث تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية كابات زين(2004) المكون من 39 بنداً موزع على 04 أبعاد وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، القبول دون حكم)، مقياس اتخاذ القرار المهني الذي تم إعداده من طرف جيلات المكون من (39) بنداً موزع على (04) أبعاد وهي: إستراتيجية الرغبة، الإستراتيجية الآمنة و الإستراتيجية الهروبية والإستراتيجية المركبة . بعد ذلك تم اختيار عينة يبلغ قوامها (300) طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، تم التحقق من الفرضيات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS).  
توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم الإنسانية منخفض.
  - مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم الإنسانية منخفض.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
  - لا تؤثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.
- الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، اتخاذ القرار المهني، الطلبة الجامعيين.

**Abstract:**

The study aims to identify the impact of mental alertness on improving professional decision-making among students of the first year of the joint stem and social and human sciences at the University of Djilali Bounaama Khemis Miliana. To achieve the objectives of the study, the researchers used the descriptive approach that is commensurate with the nature of the subject, so that the mental alertness scale was relied on, Kabat-Zin (2004), consisting of 39 items distributed on 04 dimensions, namely: observation, description, acting consciously, acceptance without judgment), and the measure of taking The professional decision that was prepared by Gilat, consisting of (39) items, distributed over (04) dimensions, namely: the desire strategy, the safe strategy, the escape strategy, and the combined strategy.

After that, a sample of (300) male and female students was selected at the Faculty of Social and Human Sciences at the University of Djilali Bounaama Khemis Miliana, and after confirming the psychometric characteristics of the study tool, the hypotheses were verified using the statistical package program (SPSS).

The results of the study revealed the following:

- The level of mental alertness among first-year students in the College of Social Sciences and Humanities is low.
- The level of professional decision-making among first-year students of the Common Core at the College of Social Sciences and Humanities is low.
- There are no statistically significant differences in mental alertness among first-year students in the common stem of the Faculty of Social Sciences and Humanities due to the variable of specialization.
- There are no statistically significant differences in professional decision-making among first-year students in the common core of the College of Social Sciences and Humanities due to the gender variable (male, female).
- Mental alertness does not affect the improvement of professional decision-making among first-year students, a common stem of social sciences and humanities

**Keywords:** mental alertness, professional decision making, university students

## فهرس المحتويات:

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	الإهداء
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ	مقدمة
ب	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
04	1/ إشكالية الدراسة
06	2/ فرضيات الدراسة
06	3/ أهمية الدراسة
07	4/ أهداف الدراسة
07	5/ مفاهيم الإجرائية للدراسة
07	6/ حدود الدراسة
07	7/ الدراسات السابقة
11	8/ التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>	
15	أولا : اليقظة العقلية
15	تمهيد
16	1/ مفهوم اليقظة العقلية
16	2/ أهمية اليقظة العقلية
16	3/ خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
17	4/ مكونات اليقظة العقلية
18	5/ أبعاد اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين
19	6/ نظريات اليقظة العقلية
20	7/ مزايا اليقظة العقلية
20	خلاصة الفصل
21	ثانيا :اتخاذ القرار المهني
21	تمهيد
21	1/ مفهوم اتخاذ القرار المهني
22	2/ أهمية اتخاذ القرار المهني

22	3/ خطوات اتخاذ القرار المهني
23	4/ مهارات اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
23	5/ العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
25	6/ مراحل اتخاذ القرار المهني
26	7/ نظريات اتخاذ القرار المهني
28	8/ صعوبات اتخاذ القرار المهني
29	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
31	تمهيد
31	1/ منهج الدراسة
31	2/ الدراسة الاستطلاعية
32	3/ مجتمع الدراسة
32	4/ عينة الدراسة وطريقة اختيارها
32	5/ أدوات الدراسة
35	6/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
38	7/ المعالجة الاحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
41	أولا : عرض نتائج الدراسة
41	1/ عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول
41	2/ عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني
42	3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
43	4/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
44	5/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
45	ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة
48	1/ مناقشة نتائج التساؤل الاستكشافي الأول
49	2/ مناقشة نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني
49	3/ مناقشة نتائج الفرضية الأولى
50	4/ مناقشة نتائج الفرضية الثانية
50	5/ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
51	إستنتاج عام
	توصيات واقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول:

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
31	مجتمع الدراسة	01
32	عينة الدراسة حسب متغير الجنس وتخصص	02
33	البنود السلبية والإيجابية لمقياس اليقظة العقلية	03
35	قيم معامل بين درجات الأفراد على أبعاد اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على المقياس	04
36	دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس اليقظة العقلية	05
36	معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية	06
36	معامل ثبات جثمان لمقياس اليقظة العقلية	07
37	معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد اتخاذ القرار المهني ودرجاتهم الكلية على المقياس	08
37	دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس اليقظة العقلية	09
38	معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اتخاذ القرار المهني	10
38	معامل ثبات جثمان لمقياس اتخاذ القرار المهني	11
41	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اليقظة العقلية	12
41	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اتخاذ القرار المهني	13
42	دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة العلوم الإنسانية ودرجات طلبة العلوم الاجتماعية في اليقظة العقلية	14
43	دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في اليقظة العقلية	15
46	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام اليقظة العقلية في التأثير على اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين	16
46	معاملات إسهام المتغير المستقل (اليقظة العقلية) في التأثير على المتغير التابع (اتخاذ القرار المهني)	17

## فهرس الأشكال:

الصفحة	فهرس الأشكال	الرقم
25	العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني	01
44	لوحة الانتشار	02
45	التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية	03

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطلبة الجامعيين كونها تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية والتي تساهم في بلورة شخصيتهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم فهي بمثابة مؤشرا معياريا لبلوغ وتحقيق الأهداف من طرف قطاع التعليم العالي، إذا تعلموا على تأهيل الطلبة من مختلف النواحي المعرفية والفكرية والعلمية بحيث تطلب منهم تقديم أفضل أداء أكاديمي، ومساعدتهم على مواجهة مختلف المواقف والمشكلات التي قد تعترضهم خلال مسيرتهم الدراسية.

نظرا للحاجة الملحة لصقل مهارات الطلبة الجامعيين وتنمية قدراتهم من أجل النجاح في حياتهم العملية، وما يمكن أن تكون لليقظة العقلية من تأثيرات الطلبة عند تفاعلهم مع المواقف التعليمية المختلفة وعلى إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية.

باعتبار الطلبة أكثر الفئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة، لأن مهامهم البيداغوجية قد تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة و للتعامل بالوعي مع الخبرات اليومية، في هذا السياق يذكر وينغ (Wong, 2019) أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت المواد الدراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية فنظرا للاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجيه نحو الحاضر، قد تجعل إن الطالب أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن المواقف بشكل فعال، كما تعمل على كف الاستجابات الأوتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف والانتباه المقصود والتحكم فيه. (دغنوش، 2022 . ص4).

كما يمكن أن تعتبر اليقظة العقلية بمثابة التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الطالب على خبراته وتحديد الجوانب الجديدة منه ،و ينبغي تقبل الأفكار الجديدة . كما قد تكون اليقظة العقلية لها دور في تحسين استراتيجيات الموجهة واتخاذ القرار فهي يمكن أن تسعى للعمل على زيادة الإرادة من خلال زيادة الثقة في ملاحظة الذات الذي يقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة. باعتبار اتخاذ القرار المهنة المستقبلية يعد من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، خاصة أن هذا القرار تزداد أهميته وصعوبته مع ازدياد عدد السكان والمهن المتوفرة ومتطلبات الحياة التي تواكب التطور في النواحي الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية، مما يجعلها قضية فردية اجتماعية على حد سواء.

( عبد الهادي وعزة، 2014. ص10)

وإذا ما اختار الطالب المهنة المناسبة لميولاته وقدراته فإن ذلك سيؤدي إلى شعور بالرضا الوظيفي وزيادة الإنتاج مما يعود إلى إفادة المجتمع وعلى عكس من ذلك فإن فشل الطالب في اتخاذ قراره المهني فإنه يمكن أن يؤدي للشعور بالفشل والإحباط والتوتر فلا بد على الطالب أن يكون قادرا على أداء السلوك المتعلق بعملية اتخاذ القرار المهني الذي يؤهله للمهن المستقبلية مثل المثابرة على الاستكشاف المهني واختيار المهنة من بين الوظائف المتوفرة والتي تتناسب مع ميوله وقدراته.

قد تكون القرارات المهنية من أهم القرارات التي يتخذها الطلبة في حياتهم، باعتبارها تقوم على أساس مقارنة بين السمات والميول والاستعدادات الخاصة لكل طالب حيث يقوم بناء على هذه السمات وتبدأ عملية القرار المهني عند تحديد الهدف المراد الوصول إليه، وهذا من خلال جمع المعلومات اللازمة عند المهنة التي يسعى إلى الالتحاق بها.

وعليه فإن هذه الدراسة تسعى لدراسة هذه المتغيرات من جانبين الأساسيين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي تضمنتهما الباحثين في فصول أساسية

بخصوص الفصل الأول للإطار العام للدراسة بغرض الإشكالية وفرضيات البحث، أهميته وأهدافه، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة وحدود الدراسة، ثم الدراسات السابقة المتطرفة لمتغيرات الدراسة، التعقيب على الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني فقد قسم إلى محورين المحور الأول خصص لليقظة العقلية من حيث مفهومها، أهميتها، خصائصها، مكوناتها، أبعادها، نظريات اليقظة العقلية ومزاياها، أما المحور الثاني فخصص لاتخاذ القرار المهني من حيث مفهومه، أهميته، خطواته، مهاراته، العوامل المؤثرة عليه، مراحلها ونظرياته وفي الأخير صعوبات اتخاذ القرار المهني لطلبة سنة أولى جذع مشترك علوم الاجتماعية والإنسانية.

أما الجانب الميداني للدراسة فيحتوي على فصلين وهما: الفصل الثالث المتعلق بمنهجية الدراسة وإجراءاتها تضمن كل من المنهج المعتمد في الدراسة والدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة وخصائصها السيكمترية ثم إجراءات الدراسة ومختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. أما الفصل الرابع يتعلق بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها ويتضمن شقين: الأول يتمحور حول نتائج الدراسة حسب التساؤلات والثاني حول مناقشة النتائج حسب الفرضيات.

وفي الأخير سنعرض الاستنتاج العام وأهم التوصيات واقتراحات وفي وأخيرا خاتمة وبترافق الدراسة قائمة المراجع المتعددة والملاحق.



## الفصل الأول : مدخل الدراسة

- 1/ إشكالية الدراسة.
- 2/ فرضيات الدراسة .
- 3/ أهمية الدراسة.
- 4/ أهداف الدراسة.
- 5/ مفاهيم الإجرائية لدراسة.
- 6- /حدود الدراسة.
- 7/ الدراسات السابقة
- 8 / التعقيب على الدراسات السابقة

## 1/ إشكالية:

يشهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة أحدثت تغييرات كثيرة في المجتمعات الإنسانية، مما دفع المؤسسات التعليمية إلى اليقظة لهذه المستجدات المعرفية المتزايدة والمتراكمة، ومواجهتها بإستراتيجية تعليمية متطورة تمنع إحداث التشتت في أذهان الطلبة في كيفية التعامل مع الكم الهائل من المعرفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها بطرق فعالة في العملية التعليمية، ومن هذا المنطلق يرى الباحثون التربويون أنه توجد عوامل أخرى تساعد في تطوير أساليب التعليم لدى الطالب وإبقاء ذهنه متيقضا مع تزويده بمهارات تساعده على ضبط الانتباه والتركيز. (الحربي، 2021. ص33) مما مهد لظهور مصطلح اليقظة العقلية والتي بدورها قد تجعل الطلبة منفتحين ذهنيا حتى يؤديوا مهامهم بكفاءة ودقة، فقد وجدوا أن مستوى الوعي الحاضر للمتيقظ يساعد الطلبة في مختلف المراحل الدراسية. ( لانجر، 2002. ص206)، خاصة المرحلة الجامعية باعتبارها من المراحل المهمة في حياة الطلبة الجامعيين وتشكل منحى فارقا في مستقبلهم من خلال صقل مهاراتهم الأكاديمية، ومساعدتهم في حل المشكلات واستيعابها، مما يمكنهم من القدرة على مواجهة وفهم المواقف الحياتية المختلفة، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة، وقد يعتمد طلبة التعليم الجامعي في دراستهم على جهودهم الذاتية في البحث والاطلاع على مصادر المعلومات. ( عباس، 2015. ص3) هذا ما يتطلب من الطلبة الجامعيين امتلاك مهارات التعلم الذاتي ومهارات إدارة الوقت وذلك باستثمار مصادر التعلم المتاحة والبحث عن مصادر تعلم أخرى، وربما تكمن أهمية امتلاك الطلبة لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما جاء في دراسة ( شاهين ،وريان، 2020) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة. فقد توصلت إلى أن مستوى اليقظة كان مرتفعا، وكذلك أسفرت نتائج دراستهم عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة ومهارات حل المشكلات، وهذا ما تشير إليه (لانجر) إلى أن الطالب عندما يكون مستيقظا عقليا، فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، حيث يكون موجود بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة، فيفسر الطالب اليقظ عقليا العالم بابتكار الفئات الجديدة واستخدامها بصورة انقطاع الظاهرة. (لانجر، 1957. ص13) ونظرا لأهمية اليقظة العقلية البالغة يمكن اعتبار أنها سمة من سمات الوعي، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أنه يمكننا تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب ويمكن الحصول على مجموعة متنوعة من النتائج. ( براون، وريان، 2013)، وهذا ما جاءت به العديد من الدراسات العربية والأجنبية، من بينها دراسة سوف ومالوف (Soff, Malof, 2011)، لاختبار ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن المستوى العالي من اليقظة العقلية يصاحبه ذكاء عاطفي عالي، كما أجرى فيكلور ويامادا (Yamada & fiklor, 2012) دراسة لمعرفة تأثير اليقظة العقلية على مخرجات التعليم بدرجة عالية بين الطلبة الجامعيين كما أنها قللت من مستوى القلق لديهم. (شاهين، وريان، 2020. ص4). وقد توصلت دراسة كل من بيدجان، كاي (Pidgean, key, 2014) ومامصوبا، تولاي (Tully, 2011) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. (عبد الرحمن، 2020. ص19)

وبهذا اليقظة العقلية قد ارتبطت بالعديد من المتغيرات الإيجابية في الحياة، كما لها دور في رفع مستوى اتخاذ القرار المهني لدى الطالب، حيث تمكنه من التلاؤم مع المواقف والتصرف نحوها بوعي، فكل فرد متيقظ عقليا حتما سيكون قراره سليماً.

ويمكن التنبؤ بأثر اليقظة العقلية في توجيههم وتحسين مستوى قراراتهم ومهامهم، لذلك بات من الضروري دراسة مفهوم اتخاذ القرار المهني عند طلبة الجامعة باعتباره هو الآخر ذو أهمية كبيرة في حياتهم، حيث نجد لدى العديد من الطلاب قلق من المستقبل وتردد في اتخاذهم للقرارات التي تتعلق باختيار المجال المهني، فقد يخفق الكثير من الطلبة في المرحلة الثانوية، ويزداد الإخفاق بشكل كبير في المرحلة الجامعية، فنجد الطالب ينتقل بين أقسام التخصصات، بل ربما يترك الجامعة لعدم اتخاذه القرار المناسب ويذهب إلى اتجاه آخر بسبب عدم القدرة على اتخاذ القرار السليم.

فعدم إعطاء الفرصة الكافية للطلاب من قبل الأبوبين وتدخلهما المستمر في أغلب الأمور، بالإضافة إلى عدم ثقة الطالب بنفسه يفقده القدرة على اتخاذ القرار السليم، وفي المقابل نجد بعض الطلبة يملكون القدرة على ذلك نتيجة ما تمنحه الأسرة من الثقة في اتخاذ قراره بنفسه عبر تدريبه على المشاركة في تقرير شؤونه وشؤون الأسرة . ( المشيخي، 2012. ص138).

فالاختيار المهني يعتمد على مستوى النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي الذي وصل إليه الطالب، وهذا ما أشار إليه المعيشي " أن يعد اختيار الإنسان لمهنته ليست نتيجة عامل واحد أو دافع واحد بل نتيجة تفاعل عوامل كثيرة تهيمن على هذا الاختيار قد يكون التأثير لمهنة الآباء والأسرة والأصدقاء، وحيرة وتردد ونقص المعلومة حول مجال العمل مما يترتب عنه مشكلات تتعلق بسوء الاختيار الدراسي والمهني . (لمعيشي، 2001. ص36).

فدراسة سيق"أظهر تصور في مهارات اتخاذ القرار المهني وحل المشكلات بين الطلبة على اختلاف مراحل دراستهم وحسبهم وغياب خدمات التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي والمهني بين طلبة التعليم العام والأساس" .

( بن سالم، 2011. ص5).

قد يكون اتخاذ القرارات المهنية عن طريق اختيارهم لتخصصات تناسب لقدراتهم واستعداداتهم وميولهم، إذ أن اتخاذ القرار في الأونة الأخيرة وهذا ما أثبتته عدة دراسات كدراسة(أبو علام، واليماني وإبراهيم. 2014) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين القدرة على اتخاذ القرار والذكاء الوجداني. ودراسة (الزهراني. 2010) التي أثبتت عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى التفضيل المهني واتخاذ القرار، أما دراسة ويسون (Wisson,1996) فقد تناولت موضوع العلاقة بين أنماط التفاعل الأسري وتحديد الأنماط المرتبطة باتخاذ القرارات المهنية والعوامل المرتبطة ب الفاعلية الذاتية واتخاذ القرارات المهنية ، وفيما يخص دراسة (سهيل. 2002) التي جاءت بهدف معرفة أثر البرنامج التدريبي على تنمية مهارات اتخاذ القرار المهني، توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات اتخاذ القرار بين الطلبة الذين تدبروا على البرامج التدريبية.

و مما سبق نحاول إلقاء الضوء من خلال الدراسة الحالية على أثر اليقظة العقلية في مستوى اتخاذ القرار المهني لدى فئة مهمة في المجتمع وهي طلاب مرحلة التعليم الجامعي، إذ يتوقف نجاح الطالب العلمي خلال الدراسة على مدى اختيار تخصصه الدراسي وفق أسس علمية بعين الاعتبار (قدراته وميوله واستعداداته)، فالاختيار الناجح هو اختيار القرار السليم الذي يتناسب مع الميول والقدرات والاستعدادات الذاتية التي يتمتع بها ذلك الطالب

فانطلاقاً من هذا الطرح جاءت الدراسة الحالية بهدف الكشف عن أثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية. وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ؟
- ما مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟
- هل تؤثر اليقظة العقلية في تحسين اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ؟

## 2/ فرضيات الدراسة :

- تؤثر اليقظة العقلية في تحسين اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

## 3/ أهمية الدراسة:

- قد توفر نتائج الدراسة الحالية فهماً أفضل لأثر اليقظة العقلية و اتخاذ القرار المهني لدى طلبة علوم اجتماعية وعلوم إنسانية و أيضاً مدى تأثيرهما لكل من التخصص والجنس
- الكشف عن أثر اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.
- بناء على ما تفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن أن تساعد الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتحسين اليقظة العقلية
- تساعد الدراسة الحالية الطلبة أنفسهم في معرفة العوامل الواقعية المؤثرة في قراراتهم المهنية
- يمكن من خلال الدراسة الحالية إعداد برامج تربوية إرشادية وتنفيذها استناداً إلى أسس عملية نظرية لتحسين اتخاذ القرار المهني.

## 4/ أهداف الدراسة:

- معرفة أثر اليقظة العقلية في تحسين اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بجامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة .
- معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بجامعة خميس مليانة .

- معرفة مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بجامعة خميس مليانة الجليلي بونعامه خميس مليانة .
- معرفة الفروق في التخصص في اليقظة العقلية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية الجليلي بونعامه خميس مليانة .
- معرفة الفروق بين الجنسين في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية الجليلي بونعامه خميس مليانة .

#### 5/ مفاهيم الإجرائية للدراسة :

##### أ/ التعريف الإجرائي اليقظة العقلية :

هي الدرجة التي يتحصل عليها طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية في مقياس اليقظة العقلية للباحث كابات زين (2004)، والمتكون من أربعة أبعاد المتمثلة في (الملاحظة الوصف التصرف بالوعي. القبول دون الحكم) و39 بندا.

##### ب/ التعريف الإجرائي لاتخاذ القرار المهني :

هي الدرجة التي يتحصل عليها طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية في مقياس اتخاذ القرار المهني المصمم من طرف الباحث جيلات. والمتكون من أربعة أبعاد (إستراتيجية الرغبة. إستراتيجية الأمانة إستراتيجية الهروبية الإستراتيجية المركبة) و39 بندا.

#### 6/ حدود الدراسة

- 1/6- الحدود الموضوعية : تقتصر الدراسة الحالية على دراسة أثر اليقظة العقلية في مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك العلوم اجتماعية وعلوم إنسانية بجامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة.
- 2/6- الحدود البشرية: وهي عينة الدراسة متمثلة في طلبة السنة الأولى ليسانس جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بجامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة.
- 3/6- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي ( 2022 / 2023 ) وذلك في الفترة الممتدة من 10 فيفري إلى غاية 6 مارس.
- 4/6- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة ولاية عين دفلى.

#### 7- الدراسات السابقة :

##### 1 /7- دراسات اليقظة العقلية:

##### أولاً: دراسات عربية

أ / دراسة ابراهيم سعد الحربي (2021) تحت عنوان "اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية"، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وقد تكونت عينة الدراسة من ( 451 ) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريا من جميع التخصصات، والذين جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق مقياس اليقظة العقلية إعداد (الحربي، 2021)، ومقياس المرونة المعرفية (2010)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لابراهيم (2021)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم

القرى، كما أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالبات، وبينت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعا، كما توصلت إلى أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية وفي ضوء هذه النتائج توصي الدراسة بتضمين المقررات الدراسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى للطالبات كما تعمل في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

ب/ دراسة عبد الله أحلام مهدي ( 2013 ) "بعنوان اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة" والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، الذين تم عليهم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، التي اعتمدت الباحثة فيه على نظرية لانجر لإعدادها، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية مرتفعا لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق دالة إحصائية لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني).

ج/ دراسة العكايشي بشرى أحمد (2013) بعنوان " القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية، والكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص، ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بالإعتماد على أداتين: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت عينة الدراسة 250 طالبا وطالبة، واعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية معامل الارتباط، ألفا كرومباخ، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، وتوصلت نتائج الدراسة أن العينة تتمتع باليقظة العقلية والصلابة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ و التوجه نحو الحاضر لصالح الذكور بعد الانفتاح على الجديد، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق في أبعاد الصلابة النفسية لمتغيري الجنس والتخصص.

#### ثانيا: دراسات أجنبية

أ/ دراسة بيدجون وكاي (2014) Pidgeon.A and keye \_M : بعنوان "العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة"، وذلك بالولايات المتحدة الأمريكية، على عينة تكونت من (141) طالبا جامعا، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بالإعتماد على الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية، وآخر المرونة والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدراتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب النفسية.

ب/ دراسة تيلون (2017) Tilaun.L: بعنوان أثر التدريب في مجال اليقظة العقلية في الحد من الإجهاد النفسي لدى الطلبة" وذلك بجامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية"، وقد تكونت عينة الدراسة من 28 طالبا وطالبة ثم اشتركهم في برنامج التدريب في اليقظة العقلية، حيث أظهرت النتائج أنهم أظهروا مستوى منخفض للإجهاد بعد حصولهم على التدريب.

ج/ دراسة كاش ووايتنجهام whitingham & cash (2010): تحت عنوان "مهارات اليقظة العقلية لدى طلبة علم النفس" هدفت الدراسة إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل

من الاكتئاب والسعادة النفسية والقلق والضغوط النفسية، تكونت العينة من 106 طالبا من المشاركين في منظمات التأمل وطلبة علم النفس، حيث استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear & Al 2004)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية من إعداد (1983 Lovibond) وقائمة السعادة الشخصية Personnel Well-being Index، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا إيجابيا بالسعادة النفسية وسلبيا بأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والضغوط، وأن المستوى المرتفع من عدم إصدار الأحكام كأحد مكونات اليقظة العقلية ينبئ بمستوى أقل من أعراض الاكتئاب والقلق، وأن المستوى المرتفع من التعامل مع الوعي بالخبر الراهنة بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب.

## 2/7- دراسات اتخاذ القرار المهني :

### أولا :دراسات عربية

أ/ دراسة أحمودة الزهرة (2015) بعنوان " مستوى القدرات على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقين دراسيا"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قدرات على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقين دراسيا وفقا لمتغيري الجنس ووظيفة الأب قطاع العام أو الخاص وبالاغتماد عن المنهج الوصفي بأسلوبه الاستكشافية والنسبة المقارن بالإجابة عن التساؤل العام والفرضيات. ثم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من 160 تلميذا وتلميذة حيث تمت ببلدية الوادي اختيرت بطريقة قصديه ببعض المتوسطات للسنة الدراسية 2015، باستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في المقياس اتخاذ القرار المهني (ب01) (العزيزي، 2011)، وباستخدام الأساليب الإحصائية. متوسط الحساب والانحراف المعياري والاختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتم التوصل إلى النتائج التالية: يعتبر مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ المتفوقين متوسطا، حيث بلغ المتوسط الحسابي 23.32 مقابل 23 للمتوسط الفرضي. وأن 50.62% من التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من القدرة على اتخاذ القرار المهني. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى التلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقين دراسيا باختلاف الجنس. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقين دراسيا لصالح الوظيفة الأب بالقطاع العام وقد تم التحقق بأن قدرة على اتخاذ القرار المهني لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا ما زالت لم ترتقي إلى مستوى المطلوب لا تقلي تأثيرها بالعوامل داخلية وأخرى خارجية أرجعها الدراسة إلى قلة عدد المستشارين التوجيه في المتوسطات وما ينتج عنه من نقص تفعيل خدمات التوجيه في متوسطات وما ينجر عنه من نقص تفعيل خدمات التوجيه من إعلام وإرشاد في هذه المتوسطات التعليمية. وكذلك قصور دور التربوي الأسري في هذا الإطار.

ب/ دراسة العيسوي (2019) تحت عنوان " قلق المستقبل وعلاقته بصعوبات اتخاذ القرار المهني لدى طلبة التربية الرياضية"، هدف هذا البحث إلى التعرف على القلق المستقبل وعلاقته بصعوبات اتخاذ القرار المهني لدى طلبة التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبه لأهداف والتساؤلات البحث، تكونت عينة البحث الأساسية من طلاب الفريق الرابع بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وتضمنت أداة جمع البيانات مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعي إعداد جيلان (هشام، 2015) ومقياس صعوبات اتخاذ القرار المهني إعداد الباحثان، وكانت أهم نتائج أنه يوجد ارتباط عكسي بين أبعاد مقياس صعوبات القرار المهني للطلاب، لا يوجد فروق ذات دلالة



إحصائية بين مقياس قلق المستقبل المهني لطلبة ودرجة كلية للمقياس وفقا لم تغير للتخصصات الدراسية يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني للطلاب ودرجة الكلية للمقياس وفقا للجنس وذلك لصالح الذكور، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس صعوبات اتخاذ القرار المهني للطلبة في ثلاثة أبعاد البعد الأول في عدد الاستعداد لاتخاذ القرار المهني بسبب نقص الدوافع والمحفزات وبسبب التردد العام، البعد الثاني في نقص المعلومات لدى الطلاب عن الذات، البعد الثالث في المعلومات المتضاربة لدى الطلاب نتيجة عن صراعات داخلية و الناتجة عن معلومات الغير الموثقة ودرجة الكلية للمقياس وفقا للجنس وذلك لصالح الإناث.

**ج/ دراسة زغوان (2019) بعنوان "النضج المهني و مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي"**، هدفت الدراسة الحالية إلى كشف عن علاقة بين النضج المهني و مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ارتباطي تم إجراء الدراسة على عينة عرضيه تكونت من 50 طالبة يتم درس بثانوية المجاهد عيدا عبد الرزاق بولاية الوادي للموسم الدراسي (2018/2019). أما استخدام الدراسة فكانت مقياس النضج المهني ومقياس مهارات اتخاذ القرار المهني من إعداد الباحثة وبعد إجراء معالجة الإحصائية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التوصل إلى النتائج الآتية. يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الميول المهنية ومهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة السنة الثالثة ثانوي. يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معرفة الذات ومهارات اتخاذ القرار لدى السنة الثالثة ثانوي. يوجد علاقة ارتباطية. يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معرفة الذات ومهارات اتخاذ القرار لدى السنة الثالثة ثانوي. لا يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين خبرات المهنية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي. وبناء عليها تم التحقيق في فرضية العامة القائمة على وجود علاقة ارتباطيه بين كل من النضج المهني ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي.

### ثانيا :دراسات أجنبية

**أ/ دراسة متمري Mettemry (2017) : بعنوان " العوامل المؤثرة في اختيار المسارات الوظيفية لدى طلاب المدارس الثانوية "** هدفت الدراسة على المساعدة في تحقيق العوامل التي تؤثر في اختيار المسارات الوظيفية بين طلاب المدارس الثانوية في قطاع ميدلاند في زيمبابوي ويعد تحقيق بمثابة نقطة انطلاق لإنشاء نموذج توجيه مهني من شأنه أن يساعد المعلمين في توجيه المهن في المدارس الثانوية من أجل مساعدة الطلبة في اختيار المهني نقطة تم استخدام تصميم المسح الذي كان بشكل أساسي كمي بطبيعته تفاصيله حيث تكونت عينة الدراسة من ألف وعشرة طالب في مرحلة الثانوية و20 مدرسة توجيه مهني. تم استخدام استبيان مسمم ذاتيا في جمع البيانات بين المشاركين. وتم استخلاص النتائج من خلال استخدام المنهج الوصفي، كشفت الدراسة أن أفراد الأسرة كلاهما نواة وممتدة، كما لها تأثير في اختيار الطلاب للمهنة وبين التأثير الأبوي بدرجة عالية ومقارنة بال أفراد الأسرة الآخرين وكشفت الدراسة أيضا أن المدارس كان لها تأثير إيجابي في اختيار الطلاب المدرسة الثانوية للمهن ..وقد تم الاستشهاد بالمواقع الجغرافي للمدارس باعتباره مؤثرا جدا في اختيار الوظائف من قبل الطلاب .كشفت الدراسة أيضا أن الأقران كان لهم العوامل التي تؤثر في اختيار ا جيدا في اختيار الوظائف من قبل الطلاب. كشفت دراسة أيضا أن الأقارب كان لهم تأثير على اختيارات الطلاب المهنة من خلال مشواره الأقران والتشجيع. لم يؤثر الجنس في الاختيار المهني لدى الطلاب .



ب/ دراسة باشام Becham (2011) تحت عنوان " أثر التعليم والتأهيل الوظيفي في تنمية قدرات الطالب المهنية ووظائف التعليم للطلبة في المدارس الثانوية" - هدفت إلى التعرف على أثر التعليم والتأهيل الوظيفي في تنمية قدرات الطالب المهنية كما تناولت كما تناول البحث وظائف التعليم والتوجيه التي يتم تقديمها للطالب في المدارس الثانوية، ومدى فائدتها للطالب. وهل تساعدهم في اتخاذ قراراتهم المهنية عن طريق طرح الأسئلة المباشرة عليهم نقطة كما تسعى الدراسة إلى فحص وظائف التعليم المنصوص عليه والمناهج الدراسية التي تعد أحد أهم وسائل التي يتم من خلالها تطوير الطلاب وقدراتهم المتعلقة بأخذ القرارات المهنية المستقبلية، حيث تكونت عينة الدراسة من 50 طالبة في إحدى مدارس أو كل عندك في نيوزيلندا الثانوية. استخدمت الدراسة منهج وصفي ارتباطي. وطبقت أداة الدراسة وهي الاستبانة على عينة من المرشدين المهنيين، ومع عمل مقابلات مع عدد من الطلبة الذين تقدر أعمارهم ب13 عاما وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق الملحوظة بين ما يريده الطالب وما يحتاجونه لتقرير المستقبل المهني الذي يطمحون إليه نقطة كما بينت أن أهمية دور الذي يقوم به المشرفون والمرشدون المهنيون يعزى إلى قدرتهم على تغيير نظرة الطلبة إلى مستقبل المهني ، علاوة على ذلك، بينت نتائج الدراسة أن الدور الذي يلعب المرشدون المهنيون لا يقل أهمية عن دور الذي يلعبه أولياء الأمور في دعم توجيهات أبنائهم المهنية مستقبلا.

ج/ دراسة باقلاما- يوزانبولي Uzunboylu، Baglama (2017) بعنوان "العلاقة بين الفاعلية الذاتية للقرار المهني و توقعات النتائج المهنية لدى معلمي التربية " هدفت إلى فحص العلاقة بين الفاعلية الذاتية للقرار المهني وتوقعات النتائج المهنية لمعلمي التربية الخاصة قبل الخدمة في شمال قبرص، اعتمدت على المنهج الوصفي، وقد أجريت على عينة مكونة من 156 معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، تم استخدام الفاعلية الذاتية للقرار الوظيفي ومقياس توقعات النتائج المهنية لجمع البيانات، أظهرت النتائج وجود ارتباط كبير مع الفاعلية الذاتية واتخاذ القرار المهني، كم أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية لاتخاذ القرار المهني ودرجة توقع النتائج المهنية .

#### 8/التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة باليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني، والتي تنوعت بين دراسات منشورة باللغة العربية وأخرى باللغة الإنجليزية يمكن التعقيب عليها من خلال:

#### 1/من حيث الهدف:

اتفقت أغلب الدراسات على هدف واحد وهو دراسة موضوع اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني، فدراسة كل من (الحربي، 2021 )، (ومهدي، 2013)، (العكايشي، 2019)، اتفقوا على دراسة مستوى اليقظة العقلية في حين هدفت دراسة (pidgeon. 2014) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية، أما دراسة (Tilaun، 2017) هدفت إلى معرفة أثر التدريب في مجال اليقظة العقلية، ودراسة (0whitingham، 2010) هدفت إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل من الاكتئاب والسعادة والقلق والضغوط النفسية.

أما دراسة (أحمودة، 2015) هدفت إلى الكشف عن مستوى قدرات على اتخاذ القرار المهني، ودراسة (العيساوي، 2019) هدفت إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقة بصعوبات اتخاذ القرار المهني، أما دراسة (زغوان، 2019) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين النضج المهني ومهارة اتخاذ القرار، وفيما يخص دراسة (Mettemry، 2017) هدفت إلى الكشف عن العوامل التي تؤثر في المسارات الوظيفية، ودراسة (Becham (2011) هدفت إلى التعرف على أثر التعليم والتأهيل الوظيفي

في تنمية قدرات الطالب المهنية، ودراسة (2017) Baglama والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الفعالية الذاتية القرار المهني وتوقعات النتائج المهنية.

## 2/ من حيث العينة:

اتفقت معظم الدراسات التي تناولتها الباحثان في العينة، حيث طبقت على طلبة الجامعة باستثناء دراسة (أحمودة، 2015) طبقت على تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ودراسة Baglama. (2017) طبقت على معلمي التربية.

## 3/ من حيث المنهج:

اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي، باستثناء دراسة زغوان (2019)، ودراسة (2017) Baglama، استخدمت في دراستهما المنهج الوصفي الارتباطي.

## 4/ من حيث الأدوات:

استخدمت الدراسات السابقة أداة تمثلت في مقياس اليقظة العقلية، باستثناء whitingham (2010)، استخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية. في حين استخدمت دراسة (أحمودة، 2015)، مقياس اتخاذ القرار المهني، والأساليب الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، و الاختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات). أما (العيساوي 2019)، قام بمقياس قلق المستقبل ومقياس صعوبات اتخاذ القرار المهني كأداة مناسبة لدراسته وفيما يخص دراسة (زغوان، 2019)، اعتمدت على أداتين مقياس النضج المهني ومقياس مهارات اتخاذ القرار المهني، ودراسة (Mettemry, 2017) اعتمدت على استبيان مصمم ذاتي في جمع البيانات كأداة ملائمة، أما دراسة (Becham, 2011)، اعتمدت على أداتي الإستبانة والمقابلة، ودراسة (Baglama, 2017) تمثلت أدواتها في مقياس الفاعلية الذاتية القرار الوظيفي، ومقياس توقعات النتائج المهنية.

## 5/ من حيث النتائج:

لقد لخصت كل الدراسات التي درست متغير اليقظة العقلية في ضوء متغيرات أخرى إلى ظهور نتائج متعددة، ومن الدراسات التي توصلت إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية نجد دراسة مهدي (2013)، أما الدراسات التي توصلت إلى مستوى اليقظة العقلية متوسط نجد دراسة الحربي، (2021)، ودراسة (Tilaun, 2017) التي أسفرت نتائجها إلى مستوى منخفض للإجهاد بعد حصولهم على التدريب.

أما الدراسة التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية نجد دراسة (pidgeon, 2014) التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية، في حين نجد دراسات توصلت إلى أنه توجد

-فروق ولا توجد فروق، فنجد كل من دراسة مهدي (2013) على أنه توجد فروق دالة إحصائية متغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي أدبي)، ودراسة العكايشي (2019)، على أنه توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعادها لمتغير التخصص.

-أما الدراسات التي درست متغير اتخاذ القرار المهني في ضوء متغيرات أخرى تجد دراسة (أحمودة، 2015)، التي أفسرت نتائجها إلى إن مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني متوسط، أما الدراسات التي توصلت إلى أنه توجد علاقة نجد دراسة كل من (زغوان، 2019) على أنه توجد علاقة ارتباطية بين معرفة الذات ومهارات اتخاذ القرار، ودراسة (Baglama, 2017)، توصلت إلى أنه

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية والذاتية لاتخاذ القرار المهني ودرجة توقع النتائج المهنية، أما دراسة (العيساوي، 2019)، تنص على أنه يوجد ارتباط عكسي بين أبعاد مقياس صعوبات القرار المهنية. كما قد توصلت أيضا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المستقبل، ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين مقياس قلق المستقبل ودرجة كلية المقياس، كما قد توصلت نتائج أحمودة أيضا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى قدرة على اتخاذ القرار المهني.

#### ✓ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية: -أوجه للتشابه:

أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة (الحربي 2021) ودراسة (مهدي، 2013)، ودراسة (Pidgion. 2014) ودراسة (أحمودة، 2015) وهو نفس المنهج المعتمد في الدراسة الحالية.

-أغلب الدراسات اعتمدت على أداة الاستبيان لجمع البيانات، ومقياس اليقظة العقلية مثل دراسة (الحربي، 2021) ودراسة (مهدي، 2013)، ومقياس اتخاذ القرار المهني مثل دراسة أحمودة، (2015)، ودراسة (زغوان، 2019) وهي نفس الأدوات المعتمدة في الدراسة الحالية.

-أغلب الدراسات اعتمدت في العينة على طلبة الجامعة مثل دراسة (العكايشي، 2013)، دراسة (العيساوي، 2019)، ودراسة (Telaun , 2017)، ودراسة (Becham, 2011)، وهي نفس عينة الدراسة الحالية.

#### -أوجه الاختلاف:

- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث عينة البحث، المتمثلة في طلبة الجامعة، إذ نجد دراسة كل من (أحمودة، 2015)، ودراسة (Baglama .2017)، لم تعتمد نفس العينة.

- اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة فبعض الدراسات مثل دراسة (Becham, 2011)، اعتمدت على أداتي الاستبانة والمقابلة، ودراسة (Baglama, 2017)، اعتمدت على مقياس الفاعلية الذاتية للقرار الوظيفي، ومقياس توقعات النتائج المهنية، على عكس أدوات الدراسة الحالية المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني وبعض الأساليب الإحصائية المستخدم

- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث النتائج، حيث توصلت بعض الدراسات على أن مستوى اليقظة العقلية مرتفعا مثل دراسة (مهدي، 2013) ودراسة (أحمودة، 2015) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى قدرة على اتخاذ القرار المهني، على عكس النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية .

#### - أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في بناء إشكالية الدراسة، وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات، وكذلك في بناء الإطار النظري، واستفادت منها في اختيار مقاييس الدراسة والاعتماد عليها في تفسير النتائج التي توصلنا إليها. وقد يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت من طرف الباحثتان أن موضوع اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني حظي باهتمام من قبل العلماء و الباحثين، حيث أسهمت هذه الدراسة في محاولة معرفة مستوى اليقظة العقلية والكشف عن مستوى قدرات على اتخاذ القرار المهني.

## الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة.

### أولا : اليقظة العقلية

تمهيد

- 1/ مفهوم اليقظة العقلية
  - 2/ أهمية اليقظة العقلية
  - 3/ خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
  - 4/ مكونات اليقظة العقلية
  - 5/ أبعاد اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين
  - 6/ نظريات اليقظة العقلية
  - 7/ مزايا اليقظة العقلية
- خلاصة

### ثانيا: اتخاذ القرار المهني.

تمهيد

- 1/ مفهوم اتخاذ القرار المهني.
  - 2/ أهمية اتخاذ القرار المهني.
  - 3/ خطوات اتخاذ القرار المهني.
  - 4/ مهارات اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
  - 5/ العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
  - 6/ مراحل اتخاذ القرار المهني.
  - 7/ نظريات اتخاذ القرار المهني.
  - 8/ صعوبات اتخاذ القرار المهني.
- خلاصة

## أولا/ اليقظة العقلية:

تمهيد:

قد ظهر في الآونة الأخيرة مفهوم مصطلح اليقظة العقلية إذ لاحظ الباحثون من خلال الأبحاث التي أجريت أن نجاح الإنسان في مواجهة المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية لا يتوقف فقط على قدراته في المواجهة ورد الفعل المناسب بل يحتاج إلى انتباهها بشكل واعي لما يدور من حوله من أحداث.

### 1- مفهوم اليقظة العقلية:

يرى ناصر عبد الرشيد (2019): أن اليقظة العقلية هي حالة واعي وتفتح عقلي ينتج من تركيز الفرد لانتباهه بصورة هادفة في اللحظة الحاضرة دون تقييم لأحداث الحاضر ومتابعة ما يحدث لحظة بلحظة، والوعي بما يحدث حوله في اللحظة الآنية بالذات وتحرير وعيه من الغرق في الماضي أو الحزن عليه أو التعليق بالمستقبل تعلقاً قائماً على التمني والتصورات الذهنية غير الواقعية. (عبد الحميد، 2020. ص 157)

-وعرفها شاببير وكارلسون (Chapeer ، Carlson، 2009)، أنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المعتمد بطريقة منفتحة مع إصدار أحكام . ( السيد، 2018. ص 945 )

-وعرف كاتلر ( Katlar، 2013 ) اليقظة العقلية أنها تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية ، مما يمكنه من التفكير بواقعية ، أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي، والبدني ، والتعلم، والأداء ومهارات التواصل ( الشلوي، 2017. ص5 )

- كما عرفها داباز، (Dapaz & wallander, 2017)، انها عملية من الإدراك العمدي للخبرات التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييميه عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلا من الاستجابة المباشرة لها . (النجار ، 2020. ص30 )

- وعرف ريان وأحمد ( 2017 ) أن اليقظة العقلية هي عملية إدراكية معرفية مركبة وشكل من أشكال التجهيز العقلي، تنشأ عن قصد لدى الفرد عندما يظهر وعيه ويوجه انتباهه للخبرات والمعلومات والانطباعات والانفعالات و الأفكار والمواقف التي تحدث في اللحظة الحاضرة ، بدون إصدار أية أحكام ، ومن وجهات نظر مختلفة والتقبل والانفتاح عل المعلومات الجديدة في المواقف والخبرات المختلفة . (نصار، 2020. ص722 )

كما عرفها براون وريان ( Rayan ،Brown، 2007) بأنها حالة من الوعي تعني الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والأخبار غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. (الحارثي 2019. ص 134 )

-ويذكر كل من لين وراسيل (Leang & Rasil, 2013) بأن اليقظة العقلية حالة مرنة خاصة من الوعي تنطوي على الانتباه بطريقة مميزة وهادفة إلى اللحظة الراهنة من دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة، أو أي من المعالجات المعرفية ذات الصلة بالذات . ( سليمان، سودان، 2020. ص 29 )

نستنتج من التعاريف السابقة ما يلي:

- تركز اليقظة العقلية على الخبرات الحاضرة وتهمل الماضية أو الخبرات التي لم تحدث بعد.
- تتسم بالمرونة من خلال التقبل والتسامح مع تلك الخبرات دون اللجوء لإصدار أحكام عليها.
- مراقبة الأفكار والمشاعر والانفعالات مما يجعل الفرد يعيش حالة من الإحساس بالهدوء والسكينة والتي هي أعلى درجات الاطمئنان.
- يمكن عن طريق اليقظة العقلية تغيير السلوك غير الصحي والسلبي الذي يؤثر واستبداله بالانتباه والتركيز لإدراك المواقف وحسن التصرف فيها.
- اليقظة العقلية هي ليست مجرد خبرة بل هي محصلة مجموعة المهارات المتعلمة ويتم ممارستها من أجل تحسين الصحة النفسية.

## 2- أهمية اليقظة العقلية:

تكمُن أهمية اليقظة العقلية في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية تتمثل في أنها:

- تجعل الفرد قادر على اتخاذ الخيار من بين مجموعة من الخيارات حيث ترتبط زيادة اليقظة العقلية بزيادة الإبداع، وهذا ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وانخفاض ردود الفعل ما يحسن القدرة على اتخاذ قرارات تكيفيه أثناء اتخاذ القرارات.
- تعمل على تخفيف الضغط وتحسين الرضا عن العمل، وتعمل أيضا على تخفيف من درجة الاحتراف الوظيفي وتحسين الإنتاجية ونوعية حياة الفرد.
- كما تتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جيدة ومدروسة . ( مخامرة، 2018، ص19)
- تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة.
- تعمل على المحافظة على الصحة النفسية و الجسدية العقلية.
- تفيد في التزام الأفراد بالسلوك القويم السليم وتبني المبادئ الأخلاقية والتقاليد الإنسانية والعيش في حياة هادفة والانضباط الذاتي، كما تعد ذات أهمية في تعزيز سلوكيات الأفراد اتجاه البيئة وتدعيم القدرات المعرفية والابتكار. ( رزق، 2020، ص 392 )
- كما تعمل أيضا على رسم فروق واختلافات جديدة تؤدي إلى عدد من النتائج المتنوعة
- زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الآنية.
- ممارسة اليقظة باستمرار تعمل على تحسين إدراك المسافة بين التجارب السابقة والحالية، وجعل العقل ينظم نفسه من التفكير.
- اتخاذ قرارات صائبة وإيجابية والتعامل مع التوتر والقلق والسيطرة على الغضب.
- الوعي التام بما يحيط بالفرد والتركيز الداخلي لاي متغير. (زيد الخير، 2020، ص555)
- لليقظة العقلية أهمية كبيرة في حياة الفرد يستطيعون خلالها الشعور بما يعيشه ويصبح قادرا على التأقلم والتعايش مع بيئته المحيطة، وتزيد كفاءته الذاتية وتجعله يفهم ذاته أكثر وذلك عن طريق التركيز والانتباه والوعي مما يجعل الفرد يكتسب الثقة والقوة في جميع مجالات الحياة.

## 3- خصائص اليقظة العقلية:

إن لليقظة العقلية العديد من الخصائص حيث بين كابات-زين (1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا من بينها:

-**الانفتاح أو التفتح**: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، فتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. ( الهاشم، 2017. ص 17 )

-**التعاطف** : وهي أن يتصف الفرد بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.

-**القبول والمواقفة**: تعني فهم الحاضر وتقبله وأن يكون الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها بحيث يكون أكثر فاعلية في الاستجابة.

-**اللطف** : يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا.

-وقد أشار براون وريان وكريسونيل إلى أهم خصائص اليقظة العقلية وهي كما يلي :

-**وضوح الوعي**: إن وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أو الخارجية للفرد هي أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية.

-**المرونة في الوعي والانتباه**: تعتبر المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تقديم استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد. ( روحية وآخرون، 2016 . ص 18)

-**وقفة تجريبية نحو الحقيقة**: اليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية يجرى من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة متماثلة لتلك التي ينتهجها في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر. ( صلاحات، 2017. ص 23)

-**الوعي باللحظة الآنية** : إن العقل يميل غالبا لجلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته متغافلا عن الوجود والعيش في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

-**الاستمرار في الوعي والانتباه**: تمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه، وتعبير عن القدرة الكامنة والوعي والانتباه، إلا أنها تتفاوت في قوتها لدى الأفراد. (نفس المرجع السابق. ص 17)

وفي ضوء ماتقدم استنتجت الباحثين أن لليقظة العقلية خصائص تجعل الأفراد قادرين من خلالها تطبيق اليقظة في مختلف مجالات حياتهم بكل سهولة.

#### 4- مكونات اليقظة العقلية:

قدم الباحثون العديد من وجهات النظر حول مكونات اليقظة العقلية وفقا للتوجهات النظرية نحوها :

أ-مكونات اليقظة العقلية حسب " كابت-زين " :

- **القص**: هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن , تظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة من التنظيم متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذاتي.
- **الانتباه**: يشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وبين العمليات الداخلية والخارجية .
- **الاتجاه**: يشير هو الآخر إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. ( عبد الرحمان ، 2020 . ص 128 )



- ب- مكونات اليقظة العقلية حسب "هسكر" :
- التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية : هي حالة من الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي في التركيز الموجه.
  - الانتباه والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية : يتمثل في المعالجات المعرفية لليقظة العقلية , وتم تفسير هذا المكون المعرفي على الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات.
  - كما حدد "كتنج وآخرون" ( 2012 ) : أربع مكونات لليقظة العقلية وهي الانتباه , الوعي , التركيز على الخبرة الحالية , والتعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام .
  - عدم إصدار الأحكام: عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي إزاء الأفكار والمشاعر الداخلية , وأخيرا عدم التفاعل مع التجربة الداخلية والسماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون التفاعل معها. ( البلوى، د.س. ص 455)
- فهذه المكونات تعتبر ضرورة ليكون الفرد قادر على مواجهة الأحداث والمواقف، وبنفس الوقت تساعده على الوعي التام والقدرة على حل المشكلات.
- 5- أبعاد اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين :**
- حددت لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية المتمثلة في:
- التمييز اليقظ: يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة، فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة وإبداعا متواصلًا لتلك الأفكار.
  - الانفتاح على الجديد: ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة. ( سعيدان، 2019. ص 18)
  - التوجه نحو الحاضر : ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه أنيا.
  - الوعي بوجهات النظر المختلفة : ويعني هذا البعد القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي محدد . (رفاعي، عبد الله، 2018. ص 239).
  - في حين أشار ( بير. 2004 ) أن هناك خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهي:
  - الملاحظة: أي الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.
  - الوصف: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها.
  - التصرف بوعي : ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الطفل. ( الشلوي، 2019. ص 5)
  - عدم إصدار الأحكام : ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .
  - عدم التفاعل : أي عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط . (قمر، 2022. ص 144)
  - أما ( ميلر ، 2000 ) أشار هو الآخر إلى أن لليقظة العقلية بعدين هما:
  - حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي تركيز موجه.
  - المعالجات المعرفية : أي الملاحظ المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر ( الليثي، 2022. ص 756)



تختلف وجهات نظر الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية وذلك راجع إلى اختلاف الأطر النظرية المختلفة حيث كل باحث جاء بعدة مكونات يختلف بها عن الآخر.

### 6/- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

1- نظرية إين لانجر (Ellen Anger) في اليقظة العقلية: ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق ، والتأكيد على النتيجة، حيث طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة. (دغوش 2021. ص26-27)

### تفسير نظرية (Ellen Anger) في اليقظة العقلية:

بعد عرض وشرح نظرية لانجر في اليقظة العقلية، ترى الباحثتان بأنه حاولت "لانجر" في نظريتها أن تفسر وترجع اليقظة العقلية إلى الجانب السلوكي وعلى أنها شكل من أشكال الاهتمام، وعملية أساسية في العلاج النفسي، حيث اعتمدت على هذا المصطلح (اليقظة) لوصف أساليب من السلوكيات الذكية والتي تقود الطلبة إلى القرارات السديدة والانفتاح على كل ما هو جديد.

### 2- نظرية الوعي الذاتي التأملي :

افتترضت هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالاتهم الداخلية والسلوك الذي يصدر عنهم، لتحقيق أهدافهم وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية تعمل على توجيه الأنظمة نحو تجربة عقلية وجسدية وانفعالية، والذي يعد أمرا أساسيا في تطوير المعرفة الذاتية. وأن الفارق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يكمن في نوعية الانتباه وطبيعته. كما أكدت على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة، وإن الإنسان الواعي يحدد التنبيهات التي يراقبها تبعا لاهتماماته وأهدافه، من أجل أن يؤدي الوعي والانتباه معا دورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، حيث تؤكد هذه النظرية أهمية انتباه الفرد للتنبيهات الداخلية والخارجية، لأنها تمثل قاعدة لردود الأفعال حديثة النشأة. (العراقبة، 2021. ص29)

### تفسير نظرية الوعي الذاتي التأملي :

بعد عرض وشرح هذه النظرية توصلت الباحثتان إلى أن تحقيق الوعي الذاتي التأملي من شأنه يساعد الفرد في الحصول على حياة أفضل، سواء اجتماعيا أو مهنيا، كما قد يعي الفرد ويثير انتباهه كل ما يريد تحقيقه وذلك حسب أهدافه وطموحاته.

### 3- نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فإن الأفراد المتيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكرا من الأفراد المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بنيت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية . (مطلق، 2019. ص 653)

### تفسير نظرية تقرير المصير:

تشير هذه النظرية إلى أن الوعي المتفتح له قيمة وأهمية كبيرة في اختيار السلوكيات المرتبطة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته وتقرير مصيره.

• يمكن القول أن اليقظة العقلية لم تقم من العدم ولم تأتي هكذا فقط ، وإنما لجأت إليها العديد من النظريات المذكورة سابقا، هذا ما أكد أن لليقظة العقلية خلفيات نظرية جعلتها ذات أهمية وقيمة حيث جميع النظريات صبت في موضوع وطريق واحد

### 7- مزايا اليقظة العقلية:

- تحسين ورفع مستوى الوعي بالذات
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
- التسامح مع المشكلات ومعايشة الحدث بهدوء وخفض الأعراض الاكتئابية.
- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
- الشعور المتزايد بالاستمتاع بالحياة من خلال الاستمتاع بكل ما تحمله حواسنا، والشعور بالحرية الداخلية والسلام.
- الانفتاح على المعلومات الجديدة.
- استخدام فئات جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (عزيز وآخرون، 2017، ص 13)

- بعد عرض وشرح الباحثين لمزايا اليقظة العقلية، توصلت إلى انه يمكن استخدامها في تنمية وعي ما وراء المعرفة، ويشار إلى ان لليقظة العقلية العديد من الفوائد والمزايا والتي تساهم في خفض أعراض الضغوط النفسية كالاكتئاب وغيره. وتحسين جودة الحياة وتعديل الحياة المزاجية.

### خلاصة:

لقد تناولت الدراسة مجموعة من العناصر وذلك بهدف التعرف على متغير اليقظة العقلية، والتي تعد من أهم الممارسات التي تعرف عليها الأفراد في الوقت الحالي، كما قد جاء بها العديد من الباحثين، حيث اختلفت آرائهم حول مفهومها، واستخلصت من كل هذه التعريفات أن اليقظة العقلية هي الانتباه على الخبرات الحالية والمراقبة المستمرة مع التركيز على تلك الخبرات دون إصدار أحكام عليها، كما أن لها أهمية ماسة في حياة الفرد تساعده على معرفة ذاته.ومن ثم تطرقت إلى خصائص اليقظة العقلية، إذ تنصف العديد من الخصائص المتمثلة في التفتح والتعاطف والقبول والموافقة، كما أن لها مكونات خاصة تركز عليها وتعمل على بناءها، حيث اتفق كابات زين على القصد والانتباه والاتجاه بينما كارلسون على إدارة الذات وتوضيح القيم والاستكشاف. كما قد تطرقت إلى أبعاد اليقظة العقلية والتي تتألف من التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، إضافة إلى التوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة، كما يركز هذا للمتغير على نظريات مفسرة يقوم عليها وليس متغير مبني من العدم. حيث أن لانجر تركز في نظريتها على فهم الفرد وتنظيمه للسلوك والبيئة، كما تعمل نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية و الخارجي، أما نظرية تقرير المصير ترى من جهة أخرى أن الوعي المتفتح له قيمة وأهمية كبيرة في اختيار السلوكيات المرتبطة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وفي الخير تم عرض مزايا اليقظة العقلية التي تعد موضوع شاسع يستحق البحث فيه لتغيير الأفراد والمجتمع للأفضل .

## ثانيا/ اتخاذ القرار المهني:

### تمهيد:

يتعرض الطلبة الجامعيين إلى مشكلة اختيار نوع المهنة التي سوف يمارسها في المستقبل، وهذه المشكلة تجعله في حيرة وتردد في اتخاذ القرارات التي تتناسب مع قدراته وميوله واستعداداته ، حيث سيتم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم اتخاذ القرار المهني ، وأهميته وخطواته ومهاراته والعوامل المؤثرة فيه ومراحله ونظريات المفسرة له وأخيرا صعوبات اتخاذ القرار المهني .

### 1- مفهوم اتخاذ القرار المهني :

يرى دويدار ( Dwidar، 2000 ) بأن التوجيه يبدأ من الفرد ويركز اهتمامه فيه في حين أن الاختيار يبدأ من مهنة معينة ويهتم بها في المقام الأول ، كما أن التوجيه يعمل على المعاونة والإرشاد لصالح الفرد ، ويقوم على أساس أن كل إنسان يجب أن يجد عملا بين مختلف الوظائف الاجتماعية التي إن كان عاجزا أو مريضا أو ذاعاهة في حين أن الاختيار يعمل على تصفية و غربلت واستبعاد ولا يهتم بمصير من يستبعد هم من الأفراد. أو بمعنى آخر، بأن مجال الاختيار ضيق بكثير من مجال التوجيه ،فالاختيار لا يتطلب إلا معرفة المهنة أو العمل الذي سيختاره له في حين أن التوجيه يتطلب معرفة بالآف المهن والأعمال، لذا قطع الاختيار المهني إلى اليوم شوطا أبعد بكثير من التوجيه. (الزهراني، 2009 . ص12)

يرى طعمه (2010) أن اتخاذ القرار المهني عبارة عن عملية اختيار لأحد البدائل المطروحة في موقف معين لتحقيق الأهداف المرغوبة، وأن أساس اتخاذ القرار هو وجود بدائل ،فوجود البدائل يخلق مشكلة لدى الفرد . الأمر الذي يتطلب حلها باختيار أحد البدائل المطروحة، وتعود كلمة القرار إلى كلمة لاتينية معناها قطع أو فصل أو تغليب أحد الجانبين على الآخر، واتخاذ القرار المهني نوع من أنواع السلوك يجرى اختياره بطريقة معينة تقطع التفكير وتنتهي النظر في الاحتمالات الأخرى. (أسعد ،الزين،2017. ص125)

بلوشي (2008) :هو العملية التي يحرص فيها الفرد على الاختيار الجذري والدقيق والوعي لأحد البديل من بين اثنين أو أكثر من البدائل المعطاة والمتاحة في موقف معين.( الفوري، 2018. ص 115)

ويعرفه ستيوارت (Stewert،1995)بالعملية التي يمكن أن يعترض سبيلها الاكتشاف الوظيفي، والحيرة المهنية .(الريامية، 2018. ص9)

يعرفه يونغ القرار المهني (Yongr): بأنه عملية إدراك تشمل الظواهر الفردية والاجتماعية ويستند إلى حقائق وقيم. تؤدي إلى اختيار بديل واحد،من بين البدائل الكثيرة تؤدي إلى الوصول إلى الحل.(قبسي، 2022. ص367 )

القرار المهني هو اختيار بديل مناسب من البدائل المتاحة في موقف معين وقائم على أساس التركيز والتفكير.(الرحالة، 2019 . ص452)

اتخاذ القرار المهني :هو الاختيار المدرك الواعي بين البدائل المتاحة في موقف معين ، بعد دراسة وتحليل وتفسير النتائج المترتبة على كل بديل ، وأثرها على الأهداف المطلوب تحقيقها.(حاردا،العمرى، قهور،حاردا، 2022 . ص362 )

نستنتج من خلال التعريفات التي ذكرناها أن هناك عدة نقاط وردت في كل التعريفات أي نقاط مشتركة، أو أوجه التشابه أن اتخاذ القرار المهني عملية تفكير منظم وعملية عقلية واعية تكون من

خلال تحديد الاختيار المناسب من الأفكار (مهن المطروحة)، وقدرة الفرد على حل مشكلة واختيار المهنة التي تناسب قدراته وأن لا يكون مقيد

## 2- أهمية اتخاذ القرار المهني :

يمكن تلخيص أهمية اتخاذ القرار في النقاط التالية:

- **التخلص من حالة التشتت :** وذلك بالتركيز على فكرة واحدة . ومن ثم تقوي الإرادة لديك لتحقيق أهدافك وأحلامك . فالتشتت يؤدي إلى انشغال العقل بعدة أمور ، الأمر الذي يجعل عملية اتخاذ القرار لا تتحقق ، وهنا تغلب الأهداف قصيرة المدى على الأهداف بعيدة المدى ، وعندها ترتكب الأخطاء الفادحة .
- **سرعة الانجاز:** وهي الرغبة الشديدة في الوصول للهدف المنشود بأسرع وقت وأفضل أداء .
- **توفير الوقت:** فالوقت هو الفاصل بين حياتك الدراسية وبين حياتك العملية والعمل، فإذا كان القرار صائبا كانت حياتك المستقبلية أسهل.
- **تقليل الجهد:** ويقصد به المجهود العقلي والبدني لمتخذ القرار.
- **الشعور بالراحة:** الراحة هي من الشعور بالهدوء الداخلي، والتي لا يكون فيها زحام للأفكار ولا تدافع مخاوف.
- **استثمار الفرص المتاحة:** أي استغلال الفرص الممكنة والمسموح له بها .
- **الشعور بالإيجابية:** وهو الحافز الذي يدفع الفرد لأداء عمل معين ولوصول للغاية التي يطمح لها.
- **النضج والخبرة:** وهي المرحلة اللازمة من المعرفة والتي يتطلبها موضوع معين.
- **تنمية المهارات الشخصية:** كمهارة حل المشكلات، ومهارة الاتصال والتواصل و التواصل والتخطيط والتنظيم واستشراف المستقبل.
- **زيادة الثقة بالنفس:** هو ذلك الشعور الذي يعطي الفرد الإحساس بقيمته وأهمية صنع قراره بنفسه.

-للقرار المهني أهمية كبيرة تكمل في مساعدة الطالب في تعرفه على ما يمتلكه من طاقات وقدرات وموازنتها بطموحاته ورغباته مما يساعد الطالب في تحقيق التكيف التربوي واتخاذ قرار مستقبلي المهني.(الراشدي، 2017. ص23)

وتوضح الباحثان أن عملية اتخاذ القرار المهني السليم من الأسس المهمة في الحياة المهنية والتي تجعل الفرد مستقل، ومن هنا يمكن تلخيص أهمية اتخاذ القرار في النقاط التالية: التخلص من حالة التشتت، سرعة الانجاز، توفير الوقت، تقليل الجهد، الشعور بالراحة، استثمار الفرص المتاحة، الشعور بالراحة، استثمار الفرص المتاحة، الشعور بالإيجابية، النضج والخبرة تنمية المهارات الشخصية وزيادة في الثقة في النفس .

## 3-خطوات اتخاذ القرار المهني :

إن عملية اتخاذ القرار المهني تمر بمجموعة من الخطوات للحصول إلى القرار الصائب

ومن بينهم:

- **الإحساس بالمشكلة** أي أن الفرد يدرك أن هناك مشكلة ما يعاني منها.
- **تحديد المشكلة:** وهو معرفة جوهر المشكلة وأسبابها الحقيقية وما مدى حجم المشكلة، ووصفها بشكل دقيق، ومدى تأثيرها، ولماذا ظهرت، والمكان والزمان الذي حدثت فيه، فمثلا

- بعض الأفراد سيجدون صعوبة في اختيار المهنة التي يودون الالتحاق بهم والمناسبة استعداداتهم.
- **تحديد الهدف** : أي تحديد غرض القرار والتفكير في النتائج أو الأهداف التي سوف يحققها لذلك فهذه الخطوة تعد خطوة الأكثر أهمية على الانطلاق فحينما يرد الفرد على غرض يسهل تحديدا كيفية الوصول إليه.
  - **جمع المعلومات** : يجب عند اتخاذ القرار الحصول على المعلومات الكافية بالاختبارات التي سوف تتخذها لكي تساعد على بلوغ الأهداف المرغوبة،مثالا على ذلك ذهاب بعض المسترشدين للحصول على المعلومات المختلفة عن المدارس الإعدادية العديدة التي تدرس فيها الاختصاصات المهنية الكثيرة ولكي تكون المعلومات مفيدة يجب أن تكون ذات ارتباط بالموضوع و الدقيق و المناسب للوقت
  - **وضع البدائل المقصود** هو وضع عدة بدائل لحل المشكلة بحيث تكون هذه البدائل قابلة للتطبيق مع المراعاة لبعض الأمور المتعلقة والتي من بينها عدم التسرع وأنت تقود إي للتأني في اختيار البديل المناسب.
  - **تقييم الاختيارات**: أي تقييم البدائل من ناحية القوة والضعف.
  - **انتقاء الخيار الأفضل**: حيث تقوم في هذه الخطوة بحث جميع البدائل وعلينا اختيار البديل الأنسب لحل المشكلة ويكون اختيار قائما على الواقعية والمفاضلة بين السلبيات والإيجابيات المتوقعة التي يتحملها الفرد.( خزاعي، 2019. ص558-559)
- وضع علماء النفس والاجتماع طريقة مكونة من عدة الخطوات التي توضح كيفية اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة.من بينها:الإحساس بالمشكلة، تحديد المشكلة، تحديد الهدف، جمع المعلومات، وضع البدائل المقصود لحل المشكلة، تقييم الاختيارات من حيث القوة والضعف لانتقاء الخيار الأفضل.
- #### 4-مهارات اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
- تعرف مهارة القرار المهني بأنها الايجابية نحو القرار، والمنطقة في الخيار، والقدرة في تحديد المسار ،والقدرة على تصنيف البدائل المتعددة، والقدرة على تقييم المهنة التي يسعى لها، فعند توفر هذه المهارات سيصبح الفرد قادرا على اتخاذ القرار المهني المناسب .حيث يلخص الراشدي مهارة اتخاذ القرار في الجوانب التالية :
- القدرة على تحديدها تحديدا وفي
  - القدرة على تحديد الأهداف التي يسعى إليها من خلال نتائج القرار المهني
  - القدرة على تحديد البدائل بدقة
  - القدرة على موازنة ومقارنته بين البدائل بحيث قيمتها وأهميتها ونتائجها
  - المبادرة والجرأة في الإقدام على انتقاء أحد البدائل بعد تقسيمها
  - القدرة على تنفيذ ما اتخذ من قرار والمتابعة وتحمل نتائجه
  - القدرة على التحرر من الضغوطات الداخلية والخارجية معا بقدر الإمكان
  - القدرة على مشاركة في اتخاذ القرارات الجماعية. ( الدميبي، الهادي، 2022. ص33)
  - تتمثل مهارات اتخاذ القرار المهني خطوات إيجابية لتحسين ومتابعة القرار وتنفيذه مع مراعاة القدرات وصياغة القرار بصورة واضحة وصحيحة.

#### 5-عوامل اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين:

هناك أربعة عوامل تتحكم في عملية اتخاذ القرار المهني وهي:

- البيئة أو الواقع الذي يعيشه الفرد.
- العملية التربوية التي تتمثل في الدرجة العلمية التي يحصل عليها الفرد ونوع تعليمه.
- النمو الانفعالي المتمثل في الميول والطموح ونوع الاستجابة والتعامل مع الآخرين واتجاهات الفرد العاطفية وقيمة الشخصية والاجتماعية .
- إذا اتفقت قيمه مع قيم المهنة تصبح عملا إيجابيا لصالح الفرد
- وكذلك يرى سوبر أن عملية اختيار المهنة تمتد من الولادة حتى الوفاة ولها علاقة بمفهوم الذات الذي يتطلب من الفرد التعرف على نفسه وإمكانياته كفرد متميز وهذا المفهوم متغير حسب التطور الجسدي والنفسي والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والاقتداء الناجحين العاملين. فالفرد عندما ينضج يختبر نفسه بغثة الضوء بعدة طرق مهنية وأكاديمية، كما استعان سوبر بعلم النفس الفارق في تفسير أن الأفراد يختلفون من مستوى الأكاديمي إلى الوظائف وهذا راجع إلى الميول والقدرات ومجموعة عوامل محتملة هي:

**العوامل البيولوجية:** كالعمر والذكاء. فالأفراد الأكثر ذكاء يخططون بفاعلية من غيرهم. ونجد المراهقين يخضعون خطة دراسية حسب قدراتهم واهتماماتهم وترجمتها على طريق التدريب والدراسة اللازمة لإحاق المهنة أو الذين تجاوزوا السن (45) فيظهر نضجهم المهني بقدرة اهتماماتهم بالطرق والوسائل التي يتمكنون منها من المحافظة على مهنتهم ومكانتهم في وجه المنافسة والتحدي.

**العوامل البيئية:** يتلازم النضج مع مستوى مهنة الوالدين، منهاج الدراسي ومقدار مثيرات البيئة وتماسك الأسرة.

**العوامل المهنية:** وهي الآمال المهنية ومن درجة الاتفاق بين الآمال وتوقعات.

كون القرار المهني قضية اجتماعية فإنه يؤثر في توزيع القوى العاملة في المجتمع ، ويحدد حاجاته في مختلف المجالات (المجتمع - الأسرة - الاقتصاد - المواقف - الذات - الفردية) . (رابحي، سايحي 2020 . ص10)

هناك عدة عوامل تؤثر في اتخاذ القرار المهني ومتمثلة في عوامل بيولوجية كالعمر والقدرات وذكاء.... وعوامل بيئية تلازمه وتأثر عليه في إختياره ، وعوامل البيئية متمثلة في المهنة الوالدين ومقدار المثيرات البيئية وتماسك الأسري الذي يمثل عاملا مهما في إختياره .  
هناك أيضا عدة عوامل من العوامل التي تؤثر على الفرد بصورة مباشرة وغير مباشرة في عملية اتخاذ قرار المهني ويمكن تقسيمها كما يلي :

- **عوامل المجتمع :** خبرات تربوية - جماعة الرفاق - وسائل الإعلام - نظرة المجتمع
- **عوامل الاسرة :** خبرات الطفولة المبكرة - نموذج دور الأب - نموذج دور الأم
- **عوامل اقتصادية :** الطبقة الاجتماعية - المحاربة للجنس والعرق - العرض والطلب في المواقف
- **عوامل الموفق :** الحظ والصدفة - الخيار السهل .
- **العوامل النفسية والاجتماعية :** الخوف من الفشل والنجاح - مفهوم الذات - ضعف الثقة - تعارض الأدوار - قلة الدعم
- **العوامل الفردية :** القدرات العقلية - القدرات والاستعدادات - الميول والاتجاهات - الحاجة للإنجاز - عمر الفرد وجنسه .



الشكل رقم (01): العوامل المؤثرة باتخاذ لقرار المهني

#### 6- مراحل اتخاذ القرار المهني.

أشار أبو زعزة (2010) إلى أن عملية اتخاذ القرار المهني تعكس عملية النمو المهني لدى الفرد وتساعد في اختيار مهنته، وهناك مجموعة خطوات تساعد الفرد في الوصول إلى قراره المهني السليم

- أن يدرك المسترشد حاجته في اتخاذ قراره المهني
- أن تكون لديه المعلومات الكافية عن المهن وعن ذاته وقدراته وميولاته وإمكانياته حتى يتمكن من اتخاذ قرار المهني السليم ويؤدي إلى نجاحه وتقدمه في عمله
- أن يحدد البدائل السلوكيات المهنية في المهن التي يهتم بها



- أن يقوم بالمفاضلة بينا القرارات المحتملة استنادا إلى المعلومات التي يمتلكها عن ذاته والمهنة التي تناسبه  
- أن يحدد النتائج المترتبة على كل بديل من بين البدائل، وتعتمد هذه الخطوة على قدرة الفرد في التنبؤ في إمكانية النجاح في المهنة وأيضا على نظام القيم السائدة في المجتمع.  
- أن يتخذ قرارا مهنيا إما نهائيا وقابلا للبحث فاصلا وفي هذه الخطوة يحقق الفرد فعالية ذاته حيث يحدد إمكانية تأدية العمل أو تعديل القرار المهني.  
متابعة وتقييم القرار المهني وقد تتطلب هذه المرحلة اكتساب المعلومات الجديدة أو صناعة القرارات الجديدة. (الزين ، 2014. ص 18)

ونستنتج مما سبق الطالب يمر بمراحل عدة تمكنه من الوصول إلى القرار المهني الواقعي ، الذي يحدد هويته المهنية، وأول هذه المراحل التخييل ، ثم مرحلة الاختيار المهني البدائي ، ثم مرحلة الميول المهنية ، ثم مرحلة القدرات ، ثم مرحلة القيم ، ثم تأتي مرحلة الواقعية.

## 7- النظريات المفسرة لاتخاذ القرار المهني: أولا: النظريات الارتقائية:

1/ نظرية سوبر نظرية مفهوم الذات الارتقائي للسلوك المهني.  
وذكر المطارنة (1995)، أن سوبر في نظريته يرى أن مفهوم الذات المهني ينمو من خلال النمو الجسدي و العقلي للفرد ، كما أنه يفترض أن عملية النمو المهني تتم من خلال مراحل هي.  
1/ **مرحلة النمو:** تمتد هذه المرحلة من الولادة حتى السن 14 سنة ، ويشكل مفهوم الذات في هذه المرحلة ويتكون لدى الفرد مفهوم عام لعالم العمل.  
2/ **مرحلة الاستكشاف:** تمتد هذه المرحلة من السن 15، 24، وفي هذه المرحلة يبدأ بجمع المعلومات المناسبة عن العمل، ومن خلال خبراته عن سوق العمل، وينمو لديه اختيار أولي ومهارات مناسبة للعمل.  
3/ **مرحلة التحقيق:** تمتد هذه المرحلة من السن 44 إلى 25 وفي مرحلة بناء المهارات التي تتكون لديه من خلال خبراته في العمل. وقسمها سوبر إلى مرحلتين هما مرحلة الثبات، ومرحلة التماسك والاندماج.  
4/ **مرحلة الاستقرار:** تمتد هذه المرحلة من السن 45 إلى 65، يحاول الفرد المحافظة على ما حققه أو اكتسبه من المهنة، ومع الميل إلى عدم تغيير المهنة .  
5. **مرحلة الانحدار الشيخوخة:** وتبدأ من السن 65 فما فوق، حيث يتم خلالها ترسيخ المكتسبات والتقليل من الالتزامات، ثم يقل الإنتاج وتبدأ مرحلة التحضير للتقاعد.  
- تفسير نظرية سوبر:

بعد عرض وشرح نظرية للقرار المهني : ترى الباحثتان بأن "المطارنة" يرى أن مفهوم الذات المهني يتم من خلال النمو الجسدي والعقلي للفرد كما يرا بأن عملية النمو المهني تتم من خلال مراحل متمثلة في .مرحلة النمو التي تمتد هذه المرحلة من الولادة حتى السن 14 سنة ،ثم مرحلة الاستكشاف .وتمتد من السن 15 إلى 24 سنة . ومرحلة التحقيق :تمتد من سن 25 إلى 44 سنة ،ثم مرحلة الاستقرار : تمتد هذه المرحلة من السن 45 إلى 65 سنة وأخيرا مرحل انحدار الشيخوخة : وتبدأ من السن 65 ما فوق .

## 2/ نظرية جنزير وزملائه :



تعد نظرية جنزير بيرغ من المحاولات الأولى لوضع نظرية لنمو المهني ، حيث بينت أن عملية اتخاذ القرار المهني تمر بعدة مراحل هي .

- **مرحلة التخيل:** تمتد هذه المرحلة من السن الحادي عشر، في هذه المرحلة لا يكون اختيار الطفل قائم على أساس المهارات والمؤهلات المطلوبة لأداء العمل، وتنقسم إلى مرحلتين فرعيتين هما .

أ. **اللذة الوظيفية.** يتركز اهتمام الطفل في هذه المرحلة على جوانب سطحية بسيطة للعمل، فهو يتخيل العمل كأى نشاط آخر يجري حوله .

ب. **الرضا الذاتي.** يكون دافع عمل الاختيار المهني وهو أداء العمل وتحقيق الرضا الذات المستمد من مساعدة الآخرين وإرضائهم .

- **مرحلة الاختيار المبدي:** وتمتد هذه المرحلة من السن الحادي عشر حتى التاسع عشر ، وتتميز بعدم التبعية، وباكتشاف وبازدياد إحساس الفرد بذاته، ورغبته في دراستها وتحليلها، وقد قسموا هذه الفترة إلى مراحل الفرعية الآتية ازدياد إحساس الفرد بذاته، ورغبته في دراستها وتحليلها، وقد قسموا هذه الفترة إلى مراحل الفرعية الآتية

- **مرحلة الميول:** من السن الحادي عشر إلى الثاني عشر. يكون اختيار في هذه المرحلة قائما على أساس الميول والهويات والرغبات ، ولن يكون واجدا أو واقعا .

- **مرحلة القدرات:** من سن 12 إلى 14. وفي هذه المرحلة يدرك الفرد أن ميول أو الهوية ليست كافية لاختيار المهنة، كما يكون لمهنة الوالدين أثر في اختيار المهنة.

- **مرحلة القيم:** من سن 15 إلى 17. ويبدأ الفرد في هذه المرحلة الربط بين مهاراتي وقدراته من ناحية، وبينما سيحققه من إرضاء لنفسه في اختيار المهنة المناسبة، وفي بداية لظهور وتبلور القيم التي تساعد في توجيه الفرد لاختيار المهنة والقدرات. (العطاس، 2010. ص18)

- **تفسير نظرية جنزير وزملانه :**

بعد عرض وشرح هذه النظرية توصلت الباحثتان أن عملية اتخاذ القرار المهني تمر بعدة مراحل حسب هذه النظرية متمثلة في مرحلة التخيل وتكون في عمر صغير ثم مرحلة الاختيار المبدي وتتميز هذه المرحلة بعدم التبعية ثم مرحلة الميول فمرحلة القدرات وأخيرا مرحلة القيم والتي يكون فيها الاختيار الصحيح للمهنة المناسبة .

**ثانيا :نظرية جون هولاند.**

يعتبر العديد من الباحثين أن نظرية جون هولاند من النظريات التي انتهجت الاتجاه الشخصي في النمو المهني، حيث أن هذا الاتجاه يركز على دور السمات الشخصية في اتخاذ القرار المهني وأشار عزيزي(2011) في دراسته أن هولاند قام بوضع الخطوط العريضة سنتت أنماط من الشخصيات والذين من شأنهم أن يتطورو في عملهم ضمن ستة بيئات مهنية، فهو لم يقم فقط عمله بتحديد الأنماط ست أنماط من الشخصيات يقابلها ست أنماط من البيئات المهنية على النحو الآتي.

- **البيئة الواقعية :** يعتمد الفرد ضمن البيئة الواقعية في أداء عمله على التناسق الحركي والقوة الجسدية إلى أنه يفضل في بعض الأحيان المواقع التي تتطلب العلاقات الشخصية والمهارات اللفظية، يعمل الأفراد ضمن هذه البيئة في مجال المختبرات ومعظم المهام التي تحتاج إلى استخدام آلات ومعدات بمهارات يدوية، ويمتاز الفرد ضمن هذه البيئة بأنه صريح وأمين ومتواضع ومادي وطبيعي وغير متكيف وعملي وبسيط وخجول ومتزن ومقتصد.

- **الباحث:** يعتمد الفرد ذو الميل للبحث العلمي على التفكير في عمله أكثر من الاعتماد على السلوك أو الأداء العملي ويعتمد على تنظيم والفهم وأكثر من السلطة، ولا يهتم بالعلاقات الاجتماعية أو السياسية، أو الإدارية بل يهتم الباحثون على تفسيرات الأشياء وربطها ببعضها البعض، حيث يهتم بمعالجة الأشياء المادية أكثر من اهتمامه بالجوانب العاطفية، ويهتم بكثرة التساؤل، والفهم والدقة والحدز والقدرة على التحليل، والملاحظة المنطقية والثقافة والانفتاح الذهني حيث يفضل العمل كطبيب أو باحث أو فيزيائي أو كيميائي.

- **الفنان:** يعتمد صاحب الميل الفني على التعبير الجمال فصلا وتعبيره عن مشاعره وانفعالاته الخاصة التي يرى أنها تشبع حاجياته، ويستخدم صاحب الميل الفني المواد والألحان المختلفة حيث يعد شخص عاطفي ويظهر الميل قليلا من الضغط النفسي فاصلا ويتصف أنه مثالي وخيالي وغير عملي ومندفع وحسني وإنه غير من ساق ويتصف بالأصلية ، ويفضل أصحاب هذا النمط العلاقات الغير المباشرة مع الآخرين، ويتجنبون المواقف التي تتطلب مهارات جسمية عالية، ويميل أصحاب هذا الاتجاه مهن مثل الموسيقيون، ورسامون، ومهن الثقافة الفنية كالشعر والأدباء.

- **التقليدي :** هي ميل الفرد في هذه البيئة إلى أن يكون تقليديا فاصلة ويفضل النقطة هي يميل الشخص في هذه البيئة إلى أن يكون تقليديا، ويفضل الفرد هنا من يعمل مع أصحاب السلطة والنفوذ ، كما يهتم بتنظيم الأشياء وترتيبها لذلك يفضل العمل ضمن أعمال سكرتارية وبنك وإدارة أعمال يعد الشخص هادئ وغير خيالي وفعال.

- **المغامر:** يمتاز الفرد ضمن هذه البيئة بالطلاقة اللفظية ولديه قدرة على التأثير على الآخرين وإقناعهم ويفضل العمل في مجال السياسة والمحاماة والصحافة، يمتاز بأنه الفرد متهور الطموح ، ويهتم بذاته فقط متسلط ونشط ومتهور ومتفائل، كما يتصف بأنه الفرد واثق من نفسه واجتماعي ومحبوب ومعروف.(الجواد،2018،ص24-25)

#### - تفسير نظرية جون هولاند

يعتبر نظرية جون هولاند من النظريات التي انتهجت الاتجاه الشخصي في النمو المهني، حيث أن هذا الاتجاه يركز على دور السمات الشخصية في اتخاذ القرار المهني .كما قام بوضع ست أنماط من الشخصيات من البيئات المهنية والتي تتمثل في البيئة الواقعية والباحث والفنان والتقليدي والمغامر

#### 8-صعوبات اتخاذ القرار المهني :

أوردت أبا الخيل (2017)تصنيف صعوبات اتخاذ القرار المهني .

أولا: النموذج البنائي لتصنيف صعوبات اتخاذ القرار المهني الذي وضعه.

1-/صعوبات قبل البدء في عملية اتخاذ القرار المهني.وتتضمن عدم الجاهزية لاتخاذ القرار المهني نتيجة لانخفاض دافعية الناتج عن التردد ، وخلل المعتقدات الوظيفية.

2/ الصعوبات خلال عملية اتخاذ القرار المهني، وثم تصنيفها إلى فئتين هما .

-**الافتقار إلى المعلومات :** وتضمنت الافتقار إلى وجود معلومات عن الذات مثل الميول والقدرات ، ونقص المعلومات عن التخصصات الجامعية المتاحة، وعدم وجود معلومات حول المصادر المختلفة التي يمكن أن تحصل منها الفرد على المعلومات التي يحتاجها عن الذات وعن المهن وعدم معرفته بكيفية اتخاذ القرار المهني.

- تضارب المعلومات : وتتضمن ثلاثة أنواع من المشكلات في استخدام المعلومات مثل وجود معلومات غير موثقة أو متناقضة ، صراعات داخلية ، مثل تضارب التفاصيل أو صعوبة اتخاذ حل وسطك ، وصراعات خارجية .

ثانيا/ : الأسلوب المعرفي لمعالجة المعلومات وتجهيزها والذي وضعه باترسون (1996)

1/مكون المعرفة: وتشتمل على نوعين من المعرفة هما:

معرفة عن الذات والمعرفة عن المهن، وهذه تشكل قاعدة الهرم.

2/ مكون عمليات اتخاذ القرار المهني: تتضمن خمس عمليات، ويتم تصنيف هذه المهارات على شكل حلقة دائرية، فيتم عمل خطوة، أو قد يرجع الفرد للخطوة السابقة، حتى يستطيع الفرد اتخاذ القرار المهني، وتمثل وسط الهرم، وهذه العمليات هي:

- التواصل: هو بداية الحلقة، وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد الفجوة بين الوضع الحالي لتطوره المهني، وما يرغب أن يكونه، و ما هي المعلومات التي يحتاجها ومصادر الحصول عليها.

- التحليل: تحليل البيانات التي تتوفر لديه عن المهن، والتفكير بالبدائل الوظيفية من خلال مقارنة البيانات عن ذاته وعن المهن ، وتحديد فيما إذا كان يحتاج لمعلومات إضافية، أو أن يستمر في عملية التحليل.

-التركيب : حيث يقوم الفرد بعملية عصف ذهني لكل الخيارات الوظيفية ،التي تصل لها من مرحلة التحليل، ثم تصنيف هذه الخيارات بحيث يقتصر على (3-5) خيارات تمثل أفضل مطابقة لمهاراته وقدراته.

- التقييم:يقوم بوزن التكاليف والفوائد لكل خيار من خيارات التي يبحث عن عملية التركيب ويتضمن ذلك أيضا تناسب تلك الخيارات مع خصائصه الشخصية.

- الانجاز: أو مرحلة الجسم، وتتضمن وضع خطة للعمل والانخراط في السلوك للحصول على أفضل اختيار من بين البدائل.

- مكون العمليات التنفيذية: هي تمثل توجيه عملية التفكير أثناء اتخاذ القرار، وتعكس مدى التطور المهني، وتشكل رأس الهرم.(الزغير،2021،ص36)

- خلاصة الفصل :

وبناء على ما سبق بان عملية اتخاذ القرار المهني ليست أنية أو مجرد صدفة وإنما عملية تتطلب التفكير العميق من أجل وصول الطالب لاختيار البديل الأفضل من البدائل المتاحة بعد تجاوزه جل المعوقات التي تتعرض مسار الجامعي والمهني في تحقق الهدف المرجو.

تناولنا في هذا الفصل عملية اتخاذ القرار المهني وهذا بذكر مجموعة من المفاهيم والتي اتفقت على أن اتخاذ القرار المهني هو الاختيار الواعي لبديل معين من بين مجموعة من البدائل المهنية المختلفة ، وبعض النظريات المفسرة له وهي النظريات الارتقائية (نظرية سوبر ونظرية جينزير وزملائه ونظرية هولاند) التي تتمثل في أنها بمثابة إطار مرجعي ، كما تم الاستفادة منه في تحديد خطوات توضيح كيفية اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة ، وأهميته بالإضافة إلى توضيح الصعوبات التي قد تواجهه في الاختيار المهني حتى يتسنى له تجاؤها وإدراكها ،ومهارات اتخاذ القرار المهني والمراحل التي يمر بها الطالب للوصول إلى القرار المهني الواقعي الذي يحدد هويته المهنية .

كما تطرقت إلى أهم العوامل الشخصية والاجتماعية المؤثرة على قرار الطالب ومعرفة معوقات تلك العملية حتى يستطيع تخطيه بكل سهولة من أجل أن يتخذ قراره المهني المناسب.



## الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة.

### تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع الدراسة
4. عينة الدراسة و طريقة اختيارها
5. أدوات الدراسة
6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
7. المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

### تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفا دقيقا لإجراءات المنهجية التي اتبعت لتحقيق أهداف الدراسة ، والتحقق من فرضيات البحث بداية من الدراسة الاستطلاعية وتحديد منهج ومجتمع وعينة دراسية وطريقة اختيارها والأدوات المستعملة لجمع البيانات والخصائص السيكومترية وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### 1-منهج الدراسة :

يرتبط اختيار المنهج ارتباطا وثيقا بطبيعة الموضوع، حيث يندرج هذا البحث تحت إطار البحوث الوصفية التي تهتم بدراسة المحتوى الظاهرة المدروسة وقد عرفه (عطية،2009) بأنه: "البحث الذي يهتم بتحديد الوضع القائم للظاهرة المبحوثة كما هي ووصفها بطريقة تعتمد على تحليل بياناتها الظاهرة وبيان العلاقات بين عناصرها ومكوناتها" (عطية، 2009 . ص137) وبهذا اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، لأنه المنهج المناسب لهذه الدراسة والمنهج الأكثر استعمالا من طرف الباحثين في مثل هذه الدراسات.

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الميدانية لا بد للباحث إجراء الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر البوابة لانطلاق الباحث في تحديد ما يتطلب البحث ميدانيا ونظريا، حيث تمكنه من مدى صلاحية أداة الدراسة التي يستخدمها في الدراسة الأساسية والتأكد من مدى وضوح البنود إضافة إلى تحديد بعض الجوانب التي من شأنها أن تسهل الانطلاق (شهر فيفري) وتحديد مكان إجراء التطبيق لبحثنا بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30)طالب وطالبة متكونة من كلا الجنسين، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية وذلك بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجبلالي بونعامة خميس مليانة.

### 3- مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الاولى جذع مشترك كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والبالغ عددهم (1085) طالبا وطالبة ، وذلك في العام الدراسي ( 2022/2023)

### الجدول رقم (01):مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والتخصص:

المجموع الكلي	المجموع	النسبة	التخصص		
1085	568	16% 28.	160	الذكور	علوم اجتماعية
		83% 71.	408	الإناث	
		30.75%	159	ذكور	علوم إنسانية

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

	517	69.24%	358	الإناث	
--	-----	--------	-----	--------	--

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الإناث في العلوم الاجتماعية تفوق نسبة الإناث في العلوم الإنسانية حيث بلغت نسبة الإناث في العلوم الاجتماعية % 83.72 ونسبة الإناث في العلوم الإنسانية بلغت ب% 69.24 .

وأن نسبة الذكور في العلوم الإنسانية تفوق نسبة الذكور في العلوم الاجتماعية، حيث بلغت نسبة الذكور في العلوم الإنسانية % 30.75 ونسبة الذكور في العلوم الاجتماعية تبلغ % 16.28

**4- عينة الدراسة:**

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة حيث تم تطبيق العينة على طلبة السنة الأولى ليسانس علوم اجتماعية وإنسانية. اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة . كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول رقم (02): عينة الدراسة حسب متغير الجنس والتخصص:**

التخصص	الجنس	النسبة	المجموع	المجموع الكلي
ع. اجتماعية	ذكور	19.33%	58	300
	إناث	36%	108	
ع. إنسانية	ذكور	17.33 %	52	
	إناث	27.33 %	82	
			166	
			110	

### 5- أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثتان في دراستهما على مقياسين هما:

#### أ- مقياس اليقظة العقلية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية ل "كابات زين"، 2004، في البيئة الإنجليزية، والذي تم ترجمته من طرف الدكتورة لعزالي صليحة سنة (2021)، المكون من (39) بند حيث يتم استخدامه لتقييم مهارات اليقظة العقلية .

يستخدم هذا المقياس لتقييم أربعة مهارات لليقظة العقلية وهي:

❖ **الملاحظة:** اليقظة العقلية تتضمن الملاحظة والاهتمام بمختلف المنبهات والعوامل مما في ذلك الظواهر داخلية (الإدراك، الأحاسيس الجسدية) والظواهر الخارجية (الأصوات، الروائح) المفردات التي تدل على الملاحظة وهي:

30.1.5.9.13.17.21.25.29.33.37.39

❖ **الوصف:** يتضمن وصف الفرد وتعبير عن مختلف الظواهر بمختلف الكلمات دون إصدار الحكم عليه المفردات هي:

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

2.6.10.14.18.22.26.34

❖ **التصرف بوعي:** أن تكون منتبها وراعي الأعمال الآنية التي يقوم بها الفرد، عكس السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي وألي ويشمل المفردات:

3.7.11.15.19.23.27.31.35.38

❖ **القبول دون حكم:** يعني عدم إصدار أحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات ويشمل العبارات التالية:

4.8.12.16.20.24.28.32.36

وتصحيح القائمة من خلال الاستجابة على المدرج الخماسي يتبع "لكيارات" يتراوح من 1(أبدا أو نادرا جدا) إلى 5 (دائما تقريبا أو دائما صحيح)، أي تعكس العناصر والمفردات والأوصاف المباشرة لمهارات اليقظة العقلية، أو أنها تصف غياب تلك المهارات.

فتحصل الاستجابة، دائما على (5) درجات، وغالبا على (4) درجات، وأحيانا على (3) درجات، ونادرا على (2)، وأبدا على درجة واحدة (1) ويراعي العكس بالنسبة للعبارات السلبية. أما بالنسبة للعبارات السلبية والإيجابية فالمقياس اليقظة العقلية عبارات سلبية وعبارات الإيجابية وسنوضحها في الجدول التالي:

**الجدول رقم (03): يوزع عدد البنود السلبية و الإيجابية لمقياس اليقظة العقلية.**

3.4.8.11.12.14.16.18.20.22.23 24.26.27.28.31.32.35.36	البنود السلبية
1.2.5.6.7.9.10.13.15.17.19.39.38.37.34.33.30.25.2	البنود الإيجابية

### ✓ صدق مقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بارسون بين الأبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

### ✓ ثبات مقياس اليقظة العقلية:

و للتحقق من ثبات المقياس لمتغير اليقظة العقلية اعتمدنا على ألفا كرونباخ للمقياس ككل .

### ب - مقياس اتخاذ القرار المهني استنادا لجيلات :

هو مقياس تم تطويره من قبل الباحث للتعرف على مدى امتلاك الطلبة في مدارس لواء الجيزة في الصف الأولى والثاني الثانوي لاتخاذ القرار المهني استنادا لنموذج جيلات . ويتميز المقياس الحالي بأن بنوده عبارة عن قدرة الطلبة في اتخاذ القرار المهني .

### تطوير المقياس :

اعتمد الباحث على عدة مقاييس عند تطوير المقياس حيث تم الاستعانة بالمقاييس والدراسات والأدب النظري التالي عند تطوير المقياس التالية ( جرادات 1991، السفاسفة، البلوشي، 2007، البلوشي، 2009، العزيزي 2011 قاسم، 2011) والملحق (ب) يمتثل مقياس اتخاذ القرار المهني بصورة الأولية .

### تكوين المقياس :

البعد الأول إستراتيجية الرغبة: و عدد فقراته (9) بصورته النهائية 1-9

البعد الثاني الاستراتيجية الآمنة ، و عدد فقراته 10 بصورته النهائية 10-19

البعد الثالث الإستراتيجية الهروبية: و عدد فقراته 10 بصورته النهائية 20-29

البعد الرابع الاستراتيجية المركبة: و عدد فقراته 10 بصورته النهائية 30-39.



## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

وقد اعتبرت الفقرات التالية إيجابية في مقياس اتخاذ القرار المهني : (1,2,3,4,5,6,8,9,10,12,14,15,16,17,18,20,24,28,30,31,32,33,34,35,36,38,39) بينما اعتبرت الفقرات التالية السلبية مقياس اتخاذ القرار المهني: (7,11,13,19,21,22,23,25,26,27,29,37). والملحق ج يمثل المقياس بصورته النهائية.

### تطبيق المقياس :

تتم الإجابة على كل بنود المقياس باختيار بين خمسة تقديرات احتمالية حدوث الاستجابة هي (1, 2, 3, 4, 5) وعلى أفراد عينة الدراسة اختبار إجابة واحدة من الاستجابات الخمس هي الأقرب لاتخاذ القرار المهني، ويمكن أن يطبق بشكل فردي أو جماعي، ويحتاج وقت للتطبيق بما يقارب (10~12 دقيقة) حسب ما ظهر لدى العينة الاستطلاعية.

### \_ تصحيح المقياس

تصحح كل البنود من خلال إعطاء التقديرات التالية:

- كما تم تحديد الدرجات التي تستحقها كل عبارة من العبارات الخمس بحيث تمثل ما يلي :
- 5- العبارة التي تدل على اتخاذ القرار المهني بشكل موافق بشدة.
  - 4- العبارة التي تدل على اتخاذ القرار المهني بشكل موافق.
  - 3 - العبارة التي تدل على اتخاذ القرار المهني بشكل محايد.
  - 2- العبارة التي تدل على اتخاذ القرار المهني بشكل غير موافق.
  - 1- العبارة التي تدل على اتخاذ القرار المهني بشكل غير موافق بشدة.
- وبالتالي تتراوح العلامة التي يحصل عليها الطالب في المقياس ككل (195-39) في الأبعاد تتراوح كما يلي:

أ- البعد الأول: يتراوح كل منها بين 9-45

ب- الأبعاد الثاني والثالث والرابع: يتراوح بين 10-50.

أولاً: الصدق:

### 1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (16) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص والملحق (د) يوضح أسماء المحكمين، بهدف التعرف على:

أ-مدى توافق وارتباط العبارات بالأهداف والمحور المخصص لها من ناحية الصياغة والارتباط بالمحور والارتباط بالمضمون.

ب-استبعاد الفقرات غير المناسبة واقتراح العبارات الجديدة.

تحديد العبارات الغامضة أو التي تحتمل أكثر من معنى حتى يتم تعديله.

د-بعطاء وزن لكل عبارة من العبارات الأربعة بحيث ترتب من الأكثر مناسبة إلى الأقل مناسبة حسب وجهة نظر المحكمين.

ولقد استفاد الباحث من آراء وتوجيهات المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس لصياغتها بالشكل المناسب للطلبة. وقد تم اختيار معيار (80%) للاتفاق على حذف الفقرات أو تعديلها الجوهرية، وبناء على آراء المحكمين تم إجراء تعديلات لغوية على بعض فقرات المقياس وتغيير صياغة معظم الفقرات من ناحية سيطرة اللغوية. كما تم حفظ فقرة رقم 6 من البعد الأول من فقرات المقياس حسب آراء المحكمين هي اختيار مهنة تجعلني في يوم ما مشهوراً.

### 3-صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة .

#### ثبات أداة الدراسة

قام الباحث بقياس ثبات أداة دراسة من خلال طريقتين وهما: طريقة الثبات بطريقة إعادة حيث عرض الاختبار على العينة الاستطلاعية (30) طالبا من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم إعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع كما تم حسابه من خلال استخراج معامل ثباتكورونياخ ألفا،

### 6/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية:

#### 1/ مقياس اليقظة العقلية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراية الحالية بالتطبيق على عينة متكونة من 30 طالبا جامعيًا.

#### 1.- مقياس اليقظة العقلية

الصدق: تم الاعتماد على طريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية كمؤشرين للتحقق من صدق المقياس.

#### أ - صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الأبعاد ودرجاتهم الكلية على المقياس، كما تم حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد المقياس فيما بينها.

الجدول رقم (04): قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على المقياس

الأبعاد	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4
الدرجة الكلية	**0.48	**0.48	**0.59	**0.59

\*\* مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق: تقييم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وقد تراوحت ما بين 0.48 كأدنى قيمة و0.59 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الاحصائية تعطي مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلا على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

#### • الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من السمة المقاسة لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم (05) : دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة "ت"	المجموعة العليا ن=8		المجموعة الدنيا ن=8		العينة المقياس
				ع	م	ع	م	
0.01	8.41	0.00	19.92-	5.73	138.62	1.83	96.25	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول رقم(05) أن : قيمة " ت " والتي بلغت -19.92 دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما يعتبر مؤشرا على صدقه.  
ب-الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس خماسي التدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم(06) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

قيمة معامل الثبات	عدد الفقرات	اليقظة العقلية
0.69	38	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.69، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

التجزئة النصفية: تم اعتماد التجزئة النصفية كطريقة ثانية لحساب ثبات المقياس، واستخدمنا بالضبط معادلة جتمان لأن تبايني نصفي المقياس غير متساويين، أو يمكن أن نقول لعدم تجانس النصفين.

الجدول رقم (07) : معامل ثبات جتمان لمقياس اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	تباين النصف 1	تباين النصف 2	قيمة معامل الثبات بطريقة

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

جتمان			
0.64	0.217	0.013	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.89، وعليه يمكن القول أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

### 2/ مقياس اتخاذ القرار المهني:

أ - الصدق: تم الاعتماد على طريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية كمؤشرين للتحقق من صدق المقياس.

### صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الأبعاد ودرجاتهم الكلية على المقياس، كما تم حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد المقياس فيما بينها.

الجدول رقم (08): قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد اتخاذ القرار المهني ودرجاتهم الكلية على المقياس

الأبعاد	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4
الدرجة الكلية	**0.55	**0.59	**0.48	**0.59

\*مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق: أن قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على اتخاذ القرار المهني ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وقد تراوحت ما بين 0.48 كأدنى قيمة و0.59 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الإحصائية تعطي مؤشراً للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلاً على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

### • الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستوي المختلفة من السمة المقاسة لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (09) : دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس اتخاذ القرار المهني

الفصل الثالث:  
منهجية الدراسة وإجراءاتها

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة "ت"	المجموعة العليا ن=8		المجموعة الدنيا ن=8		العينة المقياس
				ع	م	ع	م	
0.01	14	0.00	16.78-	4.94	112.87	3.02	78.50	اتخاذ القرار المهني

يتبين من الجدول رقم (09) أن : قيمة " ت " والتي بلغت -16.78 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما يعتبر مؤشراً على صدقه.

ب-الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.

#### معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظراً لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس خماسي التدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم (10) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اتخاذ القرار المهني

قيمة معامل الثبات	عدد الفقرات	اتخاذ القرار المهني
0.78	39	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.78، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

التجزئة النصفية: تم اعتماد التجزئة النصفية كطريقة ثانية لحساب ثبات المقياس، واستخدمنا بالضبط معادلة جتمان لأن تبايني نصفي المقياس غير متساويين، أو يمكن أن نقول لعدم تجانس النصفين.

الجدول رقم (11) : معامل ثبات جتمان لمقياس اتخاذ القرار المهني

قيمة معامل الثبات بطريقة جتمان	تباين النصف 2	تباين النصف 1	اتخاذ القرار المهني
0.72	0.029	0.226	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.72، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

#### 7/ معالجة إحصائية :

من أجل معالجة البيانات تمت الاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون .
- معامل ألف لكرونباخ .
- معامل ثبات جاتمان .

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

---

- اختبار "ت" لعينة واحدة .
- متوسط الحسابي .
- متوسط الفرضي .
- الانحراف المعياري .

## الفصل الرابع : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

### - أولا : عرض نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول .
2. عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني .
3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
5. عرض وتحليل نتائج نتائج الفرضية الثالثة

### - ثانيا : مناقشة نتائج الدراسة .

1. مناقشة نتائج التساؤل الاستكشافي الأول
2. مناقشة نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني .
3. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

استنتاج عام

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

أولاً : عرض نتائج الدراسة :

-عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ؟

للتحقق منه تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من الطلبة في اليقظة العقلية، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(12): دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اليقظة العقلية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" لعينة واحدة	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
115.73	9.29	117	-2.37	0.01	299	دال إحصائياً عند مستوى 0.05

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: -2.37 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اليقظة العقلية والمتوسط الفرضي للمقياس، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اليقظة العقلية والمقدرة بـ: 115.73 أقل من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 117، وعليه نستنتج أن طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية لديهم مستوى منخفض من اليقظة العقلية

2-عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني: ما مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ؟

للتحقق منه تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من الطلبة في اتخاذ القرار المهني، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اتخاذ القرار المهني



الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة "ت" لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا عند مستوى 0.01	299	0.00	65.48-	117	16.32	93.08	اتخاذ القرار المهني

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: -65.48 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اتخاذ القرار المهني والمتوسط الفرضي للمقياس، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في اتخاذ القرار المهني والمقدرة بـ: 93.08 أقل من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 117، وعليه نستنتج أن طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية لديهم مستوى منخفض من اتخاذ القرار المهني.

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة العلوم الإنسانية ودرجات طلبة العلوم الاجتماعية في اليقظة العقلية، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (14): دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة العلوم الإنسانية ودرجات طلبة العلوم الاجتماعية في اليقظة العقلية

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	اختبار "ت"	طلبة العلوم الاجتماعية n=165	طلبة العلوم الإنسانية n=135	المتغير

الفصل الرابع:  
عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
اليقظة العقلية	115.32	9.33	116.06	9.27	-	0.49	829	غير دال إحصائياً

يظهر الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العلوم الإنسانية في اليقظة العقلية والبالغ عددهم 135 طالبا قدر بـ 115.32 بانحراف معياري قدره 9.33، أما طلبة العلوم الاجتماعية البالغ عددهم 165 طالبا فقد بلغ متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية 116.06 بانحراف معياري قدره 9.27.

نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ: -0.68 غير دالة إحصائياً حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.49 أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الاجتماعية في اليقظة العقلية، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص، وعليه فالفرضية غير محققة.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في اتخاذ القرار المهني، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (15): دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في اليقظة العقلية

المتغير ر	الذكور n=110	الإناث n=190	اختبار ر	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

ة		ة Sig	"ت"	الانحرا ف المعياري	المتوس ط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوس ط الحسابي	
غير دال إحصائيا	290.1 0	0.14	- 1.47	7.04	93.45	4.80	92.44	اتخاذ القرار المهني

يظهر الجدول رقم(15) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور في اتخاذ القرار المهني والبالغ عددهم 110 طالبا قدر بـ 92.44 بانحراف معياري قدره 4.80، أما الإناث البالغ عددهم 190 طالبة فقد بلغ متوسط درجاتهن في اتخاذ القرار المهني 93.45 بانحراف معياري قدره 7.04

نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ: -1.47 غير دالة إحصائيا، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.14 أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اتخاذ القرار المهني، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية .

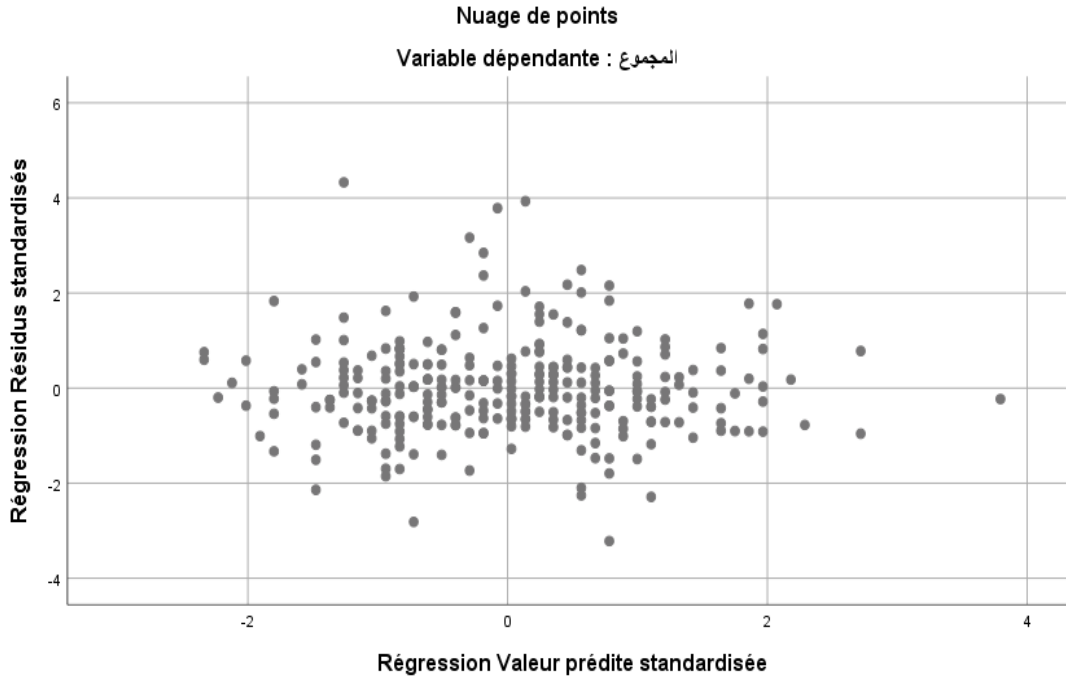
تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، وعليه فالفرضية غير محققة.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: يوجد أثر لليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية .

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط، باعتبار اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية متغيرا تابعا واليقظة العقلية متغيرا مستقلا، وهذا لتحديد مدى إسهام اليقظة العقلية في التأثير في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة، وقد تم التحقق من أن شروط تطبيق تحليل الانحدار الخطي البسيط مستوفاة في بيانات العينة وهي كالتالي:

\*تجانس تباين الخطأ العشوائي (Homoscedasticity) لتحليل الأخطاء العشوائية بيانياً نَكون لوحة الانتشار (Scatterplots) بتمثيل القيم التقديرية  $\hat{y}$  على المحور الأفقي والأخطاء المعيارية  $e_s$  على المحور العمودي.

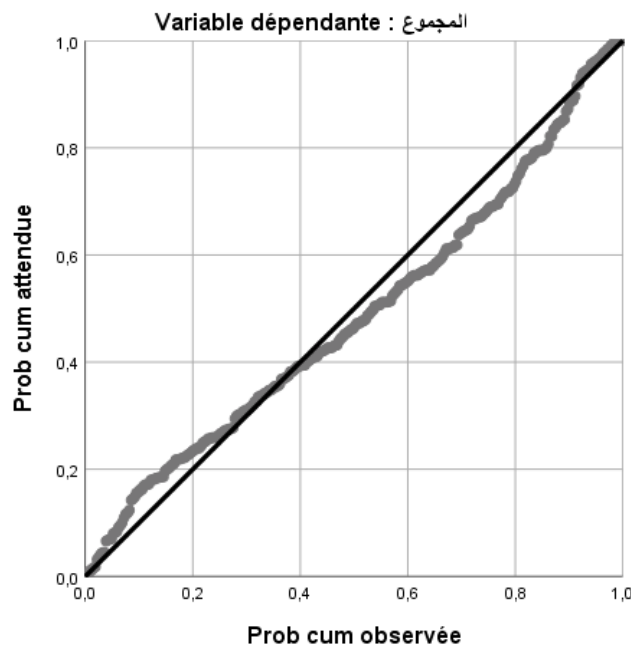
الشكل (02): لوحة الانتشار



من خلال الشكل السابق نلاحظ أن النقاط تتوزع بشكل شريط أفقي متساو حول الصفر، مما يدل على أن النموذج لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ العشوائي. التحقق من التوزيع الطبيعي للأخطاء: لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم اعتماد مخطط Normal Probability Plot.

شكل رقم (03): مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

Tracé P-P normal de régression Résidus standardisés



## الفصل الرابع: عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن معظم النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

ويمثل الجدول التالي نتائج المعالجة الإحصائية:

الجدول رقم (16): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام اليقظة العقلية في التأثير على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	الانحدار	39,729	1	39,729	0.99	0.32	غير دال احصائيا
	البواقي	11931,507	298	40,039			
	المجموع	11971,237	299				

من خلال قراءة الجدول نلاحظ أنه لا توجد دلالة إحصائية لقيمة "ف" بالنسبة للمتغير المستقل اليقظة العقلية على المتغير التابع المتمثل في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ، وعليه لا يمكن اشتقاق معادلة رياضية تحكم هذه العلاقة، وبالتالي يمكننا القول أنه لا يمكن التنبؤ باتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين من خلال اليقظة العقلية لديهم، وعليه فإنه لا يوجد أثر لليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

الجدول رقم (17): معاملات إسهام المتغير المستقل (اليقظة العقلية) في التأثير على المتغير التابع (اتخاذ القرار المهني)

النموذج	قيمة A	الخطأ المعياري ي	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل R <sup>2</sup>	قيمة بيتا Beta	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة فرضيات الدراسة

0,01	0.00	19.3		0.00	0.05	4,57	88,53	الثابت
غير دال	0.32	7	0.05		غير دال			
		0.99				0,03	0,03	اليقظة العقلية

يتضح من خلال الجدول أن درجات اليقظة العقلية لم تصل إلى مستوى التنبؤ بدرجات اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، حيث أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط غير دال إحصائياً بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني، وعليه فلا يمكننا صياغة معادلات تنبؤية.

نستنتج في الأخير أنه لا يمكن التنبؤ باتخاذ القرار المهني من خلال اليقظة العقلية، أو بعبارة أخرى لا يوجد أثر لليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية ، وعليه فالفرضية الأخيرة غير محققة

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة :

بعد عرض وتحليل النتائج سنتطرق الآن إلى مناقشة الفرضيات :

### 1/-مناقشة التساؤل الاستكشافي الأول :

" مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية منخفض " من خلال نتائج الفرضية الأولى، يتم التوصل أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية منخفض، أي أن لديهم انخفاض في مهارة التركيز والانتباه، وحسب ما توصلت إليه الباحثتان فإن هذه النتيجة ترجع إلى الظروف التي تعرض لها الطلبة في ظل جائحة كورونا(كوفيد)، وما ترتب عنها من ضغوطات نفسية واجتماعية، فمنهم من تعرض لفقدان والديه وإخوته أو أحد زملائه وأقاربه، مما نتج عن هذا صدمات وإحباطات أدت إلى فقدان التركيز والانتباه والتماطل في الدراسة بصفة خاصة وفي حياتهم اليومية بصفة عامة، وزيادة عن ذلك التوقف المفاجئ في منتصف السنة الجامعية، وتعويض ذلك بالتعليم عن بعد، فجل الطلبة لم يسعفهم الحظ ولم توفر لهم الوسائل لمزاولة الدراسة هذا ما أدى إلى إحباط الطالب الجامعي وفقدانه التركيز وعدم القدرة على مواجهة وفهم المواقف الحياتية المختلفة وقد يعود سبب انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية إلى طبيعة طريقة التدريس المعتمدة في المناهج الدراسية من المرحلة الابتدائية إلى غاية المرحلة الجامعية والتي تعتبر من أهم المراحل التي يمر بها الطالب الجامعي، حيث أن طرق التدريس المختلفة تعتمد على التلقين والحفظ بشكل كبير، وتتميز بعدم تقديم الفرص لتوظيف المهارات والمعلومات التي يحصل عليها الطالب، وتتميز أيضاً هذه المناهج بغياب التركيز ونقص الانتباه والاستيعاب في العملية التعليمية.

فالطالب الجامعي يعتمد في دراسته على ما يتلقاه من الأستاذ فقط في المحاضرة، حيث لا يمتلك مهارات التعلم الذاتي ولا يسعى للبحث عن مصادر تعلم أخرى، هذا ما يفسر انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه الدراسة (مهدي، 2013)، إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة، أما دراسة (سعيدان، 2019) فقد توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا، أرجعت ذلك إلى أن أفراد العينة في هذه المرحلة العمرية يفتقدون حالة الوعي المستمر لحظة بلحظة نتيجة أحداث الحياة المتصارعة، وكذلك أصفر الدراسة (صلاحات و الزغول، 2018)، إلى أن المستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك متوسط على المقياس ككل وعلى جميع أبعاده ما عدا بعد المراقبة كان مرتفع، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يمرون بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهم وهي المرحلة الجامعية، حيث تتحدد نوعية حياتهم المستقبلية بناء على نجاحهم فيها، فإن هذا يزيد من شعور الطالب بالمسؤولية أكثر، وقد يتحول عند البعض الآخر إلى الشعور بالقلق نتيجة الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل، هذا ما يقلل أو ما يجعل من مستوى اليقظة العقلية منخفضة، في حين لم يتم ايجاد دراسات اتفقت مع الدراسة الحالية. ومع ما توصلت إليه وعليه نقول مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية منخفض.

## 2/مناقشة التساؤل الاستكشافي الثاني:

"مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية منخفض"

قد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أنه مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية منخفض، يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة شخصية الطلبة في حد ذاته منها الخوف، التردد، عدم توفير الوقت الكافي، نقص المعلومات وكذلك إلى نقص مهارات اتخاذ القرار المهني لديه وعدم توفير المعلومات التي بحوزته توظيفا سالما، كما أن اختيار التخصص يقف على معدل الطالب، والذي يفرض عليه تخصصات معينة من قبل النظام الوزاري الوطني وبهذا يصبح الطالب مجبرا على دراسة تخصص مفروض عليه وليس مختارا.

وهذا اتفق مع نتائج دراسة (المعيشي، 2001) والتي أظهرت قصورا في مهارات اتخاذ القرار المهني وحل المشكلات بين الطلبة على اختلاف مراحلها الدراسية والاعتماد على الوالدين في اتخاذ قراراتهم نقطة حيث يرى إنهم أجدد على اتخاذ قراراته عنه باعتبارهم ذو خبرة في الحياة وهم أكثر اهتمام بمهنته، حيث يشير (هوارى، 1997) أن الفرد يعجز عن اتخاذ القرار وذلك وجود بعض المعوقات عامل الوقت غالبا ما يسبب ضغطا على متخذ القرار.

ويكشف (جان، 2000) عن أبرز المعوقات في اتخاذ القرار المهني وهي عدم توفير الوقت الكافي لتحديد البدائل، وعدم تعاون بعض الأطراف مع متخذ القرار وعدم توفير المعلومات، وضعف الثقة بالنفس والصعوبات تقييم البدائل، ويتضمن الفرد المتردد مستوى مرتفع من التفكير ومستوى منخفض من الالتزام وفي هذه الحالة فإن الفرد يبدو منهما وبشكل جدي يتخطى أسباب المشكلة والحلول المحتملة لها إلا أنه ليس له القدرة على اتخاذ قرار ثابت ومستقر حيال المشكلة القائمة، ويمكن إرجاع ذلك إلى نقص التكوين وإعطاء المعلومات الكافية للطلبة والذي له دور الكفيل بهؤلاء الطلبة وفي هذه المرحلة الانتقالية بنوعها الدراسي والفيزيولوجي وما تحتاجه من أمور نفسية متداخلة.

بالإضافة إلى ذلك نجد إن الإجراءات المتبعة في الجزائر تنص على إجباره وفرض المصادقة على الرغبة من طرف الأولياء ومستشاريهم والتي تنص الطلبة باختيار أحد الجذور المشتركة (مشتري، 2002، ص. 252)

هنا يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى المعوقات التي تواجه الطالب في اتخاذ قراره المهني ، كوجود فجوة بين ما يريده وما هو مفروض عليه سواء من طرف الأولياء أو النظام التعليمي.

وعليه نقول مستوى اتخاذ القرار المهني لطلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية منخفض.

### 3/ مناقشة الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تغزى لمتغير التخصص"

تفسر الباحثين هذه النتيجة بعدم الاختلاف بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية في اليقظة العقلية، حيث نجد أغلب اختيارات الطلبة لتخصصات التي لم تكن بمحض الإرادة المطلقة، وإنما كان اختيار إجباري نظرا لضغط الوالدين لأنه في مجتمعنا دائما يوجد تخصصات معينة يريدونها لأبنائهم كالتب والطب والتعليم لهذا أغلب الطلبة لا يرفضون طلب أوليائهم، كما قد نجد الاختيار ينصب كذلك على التخصصات التي يوجد بها مناصب شغل متاحة بعد التخرج، بينما هناك طلبة لم يحالفهم الحظ في التحصل على المعدل الموزون أو المعدل الكافي لاختيار ما يريدون حسب رغباتهم، وهذا ما يجعلهم غير متيقظين لما يختارون أو منبهين لما يستمعون له، وعليه فإن الطالب الجامعي في أي تخصص كان قذفي وجه انتباه للمثيرات الجديدة كما قد يسعى إلى التقدم العلمي وحب الاستطلاع وامتلاك رؤية جديدة للواقع وحب الفضول نحو كل ما هو جديد.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة على أن اليقظة العقلية ميزة خاصة متفردة، يتميز بها الطالب وترتبط بسماته الشخصية وإمكانياته، فهي تتأثر بالوعي العقلي، وهذا يعتمد على سمته الذاتية والشخصية النابعة من ذاته، كما أن جميع أفراد العينة المعتمدة تخصصهم علوم اجتماعية وإنسانية على أنهم لا يختلفان عن بعضهما البعض، قد يولد لديهم تفكير وانتباه متشابه نوعا ما، ويتخذون منحهم متقارب بعض الشيء للموضوعات، وتتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثين مع النتائج التي توصل إليها (العكاديشي، 2019)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة لمتغير التخصص، أما دراسة (عبد الله، 2013) التي توصلت إلى أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية طبعا لم تغير التخصص (علمي، إنساني) .

كما قد اتفق الدراسة (بهنساوي، 2020) مرة أخرى مع الدراسة المعتمدة من طرف الباحثين والتي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والتصرف الأكاديمي تغزى لمتغير النوع ف متغير التخصص العلمي ومتغير الفرقة الدراسية، وكذلك دراسة (علي، 2020) والتي توصلت هي الأخرى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى كل من نوع طبيعة التخصص والدرجة الوظيفية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة العقلية، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية وبتعددتها ترجع إلى نوع التخصص والدرجة العلمية.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (الحربي، 2021) إلى وجود فروق ذات دلالة تغزى للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط.



حيث توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة أي طلبة الجامعة لا يختلفون في مستوى اليقظة العقلية أي أنهم لا يختلفون باختلاف التخصص، قد يشتركون فيه سبب واحد كالظروف الاقتصادية مثلا.

وعليه نقول نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص.

#### 4/ مناقشة الفرضية الثانية:

"لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس"

من خلال تحليل نتائج فرضية ثانيه تم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (القرعان، 2003) حيث توصلت إلى عدم وجود أثر بلا إحصائية في اتخاذ القرار المهني للجنس، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة (لمبارك، 2002) وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اتخاذ القرار المهني باختلاف الجنس ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث لهم نفس مستوى التحصيلي ويدرسون في مستوى نفسه ومتوسط أعمارهم متقارب ويعيش ويعيشون بنفس مرحلة التي تتميز بالعديد من الخصائص المؤثرة على الطلبة من ناحية الجسمية والنفسية والأوضاع الاجتماعية نفسها .

يمكن تفسير هذا بأن معظم التخصصات المهنية والدراسية في هذا العصر التي يشغلها الذكور والإناث تكاد تكون متشابهة خاصة مع اقتحام المرأة العاملة إلى سوق العمل وتطور كثير من الميول المهنية لدى الإناث (جادو، 2011 . ص 45 )،

وربما لتحسين الوضع للمرأة فيصبح اكتساب الكفاءات وتطور الاتجاهات دون وجود تأثير الجنس فمن الممكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن تطور الحاصل في كل الميادين الاقتصادية والاجتماعية والثقافية تساعد الإناث على اقتحام كل الميادين الحياة ومجالاتها نقطة ومن أجل الوصول إلى أماكن مرموقة وخاصة في السلم التعليمي وإحرازها تفوقا واضحا في بعض المجالات ودفاع لإثبات كيانها الأكاديمي والثقافي (أحموده - 2016 ، ص105)

فإن كان الذكور قادرين على اتخاذ قراراتهم من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية والقيم السائدة التي يمنح الذكور صلاحية واسعة فإن الإناث استطعن الوصول إلى تلك المنزلة بإثبات تفوقها وكفاءاتها خاصة على مستوى الدراسي.

وقد فسرت الباحثين ذلك بأن هناك عدة عوامل تساعد على شعور الطلبة بالرضا عن التخصص والقرارات الدراسية منها تقصير المسار الشخصي من حيث تناسب القدرات والميول والرغبات، فعندما يختار كلا الجنسين التخصص برغبته دون تدخل طرف آخر في هذا الاختيار سواء كان الوالدين أو الأصدقاء أو التخصصات المفروضة عليهم من طرف الوزارة في اختيار التخصص، فإنه يعمل على بذل جهده لتحقيق النجاح. والاختيار المهنية المناسبة بكل رغبة وحب. وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.

#### 5/ مناقشة الفرضية الثالثة:

"لا تؤثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية"

قد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة بأنه لا يوجد أثر لليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية. فيمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أسباب وعوامل أخرى غير اليقظة العقلية، نجد الطالب الجامعي ليس لديه أي مكتسبات و معلومات كافية عن المجالات المهنية المختلفة، حيث لا يثق في قدراته على إتمام المتطلبات والواجبات الدراسية والنجاح فيها للوصول إلى المسار المهني الذي يتمناه، كما قد يرجع إلى عوامل أسرية حيث يكون في أغلب الأحيان رأي الطالب مختلف تماما عن رأي أسرته، وهناك بعض الطلبة تقوم أسرتهم باتخاذ القرار المهني عنهم ، بغض النظر عما يريد أبناؤهم، كما يلعب الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطالب دورا في اتخاذ القرارات المهنية، ونجد أيضا أسباب ترجع للواقع بحيث تكون بعض أحلام الطالب المهنية تختلف عن الواقع الذي يعيش فيه، فيقوم باختيار العمل الذي يحقق أهدافه وطموحاته ويجعل له مكانة اجتماعية مميزة بغض النظر عن قدراته ومهاراته إضافة إلى تعدد فرص العمل بحيث تتكون لدى الطالب الحيرة والتردد في اتخاذ القرار بين العديد من الفرص، كما قد يرجع للعوامل النفسية بحيث ينتاب الطالب الشعور بالخوف من النتائج المستقبلية والخوف من الفشل.

وكما اختلفت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في النتائج من بينها دراسة (مطلبك، 2019)، التي أسفرت نتائجها إلى أن اليقظة العقلية تؤثر في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، أما دراسة ( الطعان، 2020) توصلت نتائجها إلى أن هناك أثر لأسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية علوم التربية للعلوم الإنسانية.

وكذلك توصلت دراسة(بهنساوي، 2020) إلى أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بشكل متوسط بالنهوض الأكاديمي.

أما دراسة ( البديوي ،2018) توصلت نتائجها إلى أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية معا لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية. وفي دراسة( بشارت، و بارتو ،2011) توحى بأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والتوتر النفسي.

في حين لم يتم إيجاد دراسات تتفق مع الدراسة الحالية ، وقد ترجع الباحثين ذلك إلى عدم وجود دراسات متفقة مع الدراسة المدروسة إلى حدثة الموضوع، بالإضافة إلى عدم جدية الطلبة في الإجابة على الاستبيانات، وبالتالي لا يمكن تعميم النتائج على باقي التخصصات. وعليه نقول نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا تؤثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

### استنتاج عام:

- الهدف الأول من هذه الدراسة هو التعرف على أثر اليقظة العقلية في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى عينة من طلبة سنة الأولى جذع مشترك العلوم الاجتماعية و علوم إنسانية. وبناء على تحليل البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني على (300) طالب (ة) بجامعة خميس مليانة تم التوصل إلى النتائج التالية:
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية منخفض.
  - مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية منخفض.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية تعزى لمتغير التخصص.
  - لا يوجد أثر لليقظة العقلية على تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية و علوم إنسانية.
- فمن خلال الإطلاع على التراث النظري الخاص باليقظة، استنتجت الباحثتان أن اليقظة العقلية تتعلق بقدرات الطالب على الانتباه والوعي للمثيرات في البيئة الخارجية.
- كما استنتجت الباحثتان أن اليقظة العقلية حالة يمارسها جميع الأفراد على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، فهي ليست مطلب على كل طالب يدرس أو على كل عامل في مهنته، بل هي مطلوبة لدى جميع الأفراد لتحقيق أفضل استجابة لمواجهة المواقف والأحداث، كما قد تؤدي إلى اختيار واتخاذ القرار المهني السليم.

توصيات

واقتراعات

### توصيات واقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بتوجيه الطلبة نحو ممارسة الأنشطة المعززة لليقظة العقلية، لما يمكنهم من اتخاذ القرار المهني السليم، مناسب لقدراتهم
- التخطيط مناهج دراسية حصرية تتضمن تدريبات وبرامج إرشادية تساعد الطلبة على اختيار المهنة المناسبة
- العمل على تنمية مهارات اتخاذ القرار المهني واليقظة العقلية لدى الطلبة خلال برنامج تقي بهذا الغرض من أجل مساعدتهم على اتخاذ قرارات فعالة في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة، وما يخص اختياراتهم المهنية بصفة خاصة واستغلالهم لقدراتهم وإمكانياتهم المتاحة لديهم.
- تصميم برامج في الإرشاد المهني لرفع من مستوى اليقظة العقلية ومهارات اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين
- دراسة علاقة اليقظة العقلية واتخاذ القرار المهني لدى الطلبة الجامعيين في بيئة تعليمية أخرى
- إجراء دراسات للكشف عن العوائق والصعوبات التي تواجه الطلبة أثناء اتخاذ قراراتهم المهنية.
- تدريب الطلاب على تنمية قدراتهم العقلية التي تجعل الطالب قادر على اتخاذ القرار المهني.
- تحسين وتطوير المناخ الدراسي، يخلق بيئة جذابة ومحفزة للطلبة للمساهمة في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم والاستفادة منها لتحسين مستواهم الفكري.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. -أرباحي ،مدور ،مليكة ،إسماعيل . سايجي ، سليمة .(2020). مستوى اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة مقارنة على عينة من تلاميذ ثانوية ولاية بسكرة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 09 (04)، 322-451.
2. -أبا الخيل ، أمنه عبد العزيز صالح.( 2017 ). الفاعليه ذاتيه المهنيه وعلاقتها بصعوبات اتخاذ القرار المهني لدى عينه من الطالبات وطلاب السنه التحضيريه بجامعة الملك عبد العزيز جده . مجله العلوم التربويه ،(02) ،100-55.
3. أبو جادو، صالح محمدنوفل. (2011).تعليم التفكير النظرية التطبيقية ،ط3، عمان /الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
4. -أحموده .زهرة .(2016).مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقين دراسيا على ضوء بعض المتغيرات (الجنس،وظيفة الأب ) [أطروحة ماجستير غير منشورة ].جامعة الشهيد حموه لخضر الوادي
5. إسماعيل ، هالة خير .(2017).الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية واتحاد القرار لدى عينة من مديري . مجلة مركز الإرشاد جامعة عين شمس ،5(01)، 288-335
6. -البديوي، عفاف، سعيد فرج. (2018). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة كلية التربية،37(17)، -234. 157
7. -الحارثي ، سعد محمد عبد الله.( 2019 ). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية النفسية لمحافظة بيشة. المجلة التربوية. ( 57 )،130-158
8. -الحربي ، نور ، سعد ، محمد (2021) مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كورونا. مجلة البحوث التربوية والنفسية ، 18 ( 68 )، 01-26.
9. -الخزاعي ، محمد ماجد حمزه.( 2019 ). الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طلبه مرحله الاعداديه .مجلة أهل البيت ، (25) ، 552-581.
10. -الدميني ، احمد عبد الله ،الهادي ،امل يحيى.( 2022 ).فاعليه الذات وعلاقتها بمهارات اتخاذ القرار المهني لدى الصف الاول الثانوي بالعاصمه . المجله العلميه الفصليه المحكمه ،( 13 )، 80-07.
- 11.-الراشدي ، احمد بن محمد .(2017). النضج المهني وعلاقته بمهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلبه الصف العاشر الاساسي في محافظه شمال الشرقيه سلطنه عمان [اطروحه ماجستير غير منشوره ]. جامعة نزوى بعمان
- 12.-الرحاحله ،زهراء جميل، أبو دريع، سامر محمد .( 2019 ) اثر درجه الاعاقه السمعيه والكفاءه الذاتيه المدركه على الذكاء الصم في اتخاذ القرار المهني . مجله جامعه الاسلاميه المضرب للمدرسه التربويه والنفسيه ( 28 ) ،450-480.
- 13.-الريامية، آسيا بنت مرهان بن سالم . (2018). مستوى تدخل الوالدين في اتخاذ القرار المهني لأبنائهم وعلاقتهم برضاهم عن هذا القرار من وجهة نظر طلب جميع السلطان قابوس [مذكرة ماجستير غير منشورة ]جامعة نزوى سلطنة عمان.

14. -الزعيز، ديانا عبد الجبار (2021).الفاعليه الذاتيه وعلاقتها بالقدره على اتخاذ القرار المهني لدى طلبه المرحله الثانويه في مدينه خليل [ رساله ماجستير غير منشوره ]جامعة الخليل بفلسطين
15. -الزهراني،سلطان بن عاشور.( 2009) . التفضيل المهني واتخاذ القرار لدى عينه من طلاب الكليه المهنيه بمحافظه جده [أطروحة ماجستير غير منشورة ]جامعة أم القرى بالسعودية
16. -الزين، ممدوح بنيه لافي.(2014).العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني استنادا لنموذج جيلات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الجيزة وعلاقتها بمستوى النضج المهني والتحصيل الدراسي [أطروحة ماجستير غير منشورة ]جامعة مؤتة الاردن
17. -السيد ، هدى أم جمال محمد.(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة الدراسة النفسية ،28(04)، 883. 945.
18. -الشلوي. علي محمد. (2017) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة الباحث العلمي في التربية. العدد 19، 01-24
19. -العراقبة ، غدير ، صالح ، عبد الهادي.( 2021 ). اليقظة الذهنية لدى مديري المدرسة الحكومية الإنسانية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها بإدابة المخاطر من وجهة نظر المعلمين [رسالة ماجستير غير منشورة ]. جامعة الشرق الأوسط.
20. -العكايشي، بشرى أحمد. ( 2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 43(03) ، 262-289.
21. -الفوري ، فاطمه بن خلفان بن خميس ،الظفري،بن سليمان ،سعيد (2018). اتخاذ القرار المهني وعلاقته بالدافعيه الداخليه لدى طلبه الصف العاشر الاساسي سلطنه عمان. المجله المصريه للدراسات النفسيه ، 28(98) ، 102-140
22. -الهاشم ، أماني عبد ، عقله. (2017) . درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة السلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم [رسالة ماجستير غير منشورة ]. جامعة الشرق الأوسط
23. برناوي،بيه.(2022).برنامج أرشادي مقترح قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في تحسين الهوية المهنية و رفع القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى تلاميذ أولى ثانوي [أطروحة دكتوراه غير منشورة ] جامعة محمد خيضر بسكرة .
24. -بهنساوي، أحمد فكري. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 20(78). 11-73.
25. بوقصارة، حياة - فوطية ، فتيحة .(2022)التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية. 06(03) ، 144-176.
26. بولفعة، عائشة ، بوبلال،رانيا.(2020).اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.[رسالة ماستر ]جامعة قاصدي مرباح ورقلة.



27. الجواد. مجد غسان. (2018). فاعلية برنامج إرشاد جمعي مهني في تحسين الوعي المهني واختيار المهنة لدى طالبات الصف التاسع [أطروحة ماجستير غير منشورة] جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.
28. -حارदान ، مسلم سعيد مسلم، العمري، زهرة سالم سعيد ، قهور ، منى علي ، حارदान ، زينب سهيل .(2022). حالات الهوية المهنية وعلاقتها بمهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلبة العاشر بمدرسة العليم الأساسي في سلطنة عمان .المجلة العربية للتربية النوعية .02(23) ، 356-382.
29. حنفي ،محمود هويدة .(2011).النضج المهني وتأثيره على جودة اتخاذ القرار اختيار مهنة المستقبلية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية في ضوء بعض المتغيرات "دراس تنبؤية"المجلة المصرية للدراسات النفسية . 21(73)، 661-726.
30. الداميني ،أحمد ، الهادي أحمد .( 2022) فعالية الذات وعلاقتها بمهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف الأول الثانوي في أمانة العاصمة .01(13) ، 01-224
31. -دغوش، نورة.(2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي مجلة علوم الإنسان والمجتمع . 09(04) ، 533-559
32. -دغوش،نورة . (2022). اليقظة العقلية الضغط الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة [رسالة دكتوراه]. جامعة محمد خضر نقطة بسكرة
33. -رزق ، عزه محمد حسن. في(2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في علاقة بين مستوى الطموح -وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية النفسية ، 14(03) الصفحة
34. -رزق الله، رندا سهيل. (2002). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة اتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي، دراسة ميدانية شبه تجريبية في مدارس مدينة دمشق الرسمية، [رسالة ماجستير]. جامعة دمشق، سوريا.
35. رفاعي، إسلام عيد، عبد الله، أحمد عمرو. (2017). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، 17(02)، 234-262.
36. -روحية، سعد الدين أحمد.( 2016 ). درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدرسة الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهتي نظرهم [رسالة ماجستير]. جامعة الشرق الأوسط عمان الأردن
37. زيد الخير، زينب. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة-طالب عبد الرحمان بالأغواط، مجلة العلوم الاجتماعية ، 16(02) ، 507-523.
38. زين ،ممدوح بنبه لافي ،أبو أسعد، عبد اللطيف ،احمد .( 2017). اتخاذ القرار المهني لنموذج جيليات لدى طلبه المرحلة الثانويه في لواء الجيزه ، دراسات العلوم التربويه . 44(02) ، 137-123.
39. -سعيدان ، فاطمة الزهراء.( 2019 ). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن المؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية [رسالة ماجستير]. جامعة القاصدين مرياح ورقلة.

- 40.-سليمون ، ريم ميهوب ، سودان فاصل فداء محمود.( 2020 ). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلانية بجامعة طرطوس. المجلة التربوية الأكاديمية السورية، (01) .
- 41.السفاسفة، أبو اسعد (2011)،الإرشاد المهني ، عمان ،مكتبة الفلاح للنشر .
- 42.شاهين، محمد عبد الفتاح، ريان، عادل عطية. (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، 8(14) ، 1-13.
- 43.-صلاحات، محمد علي، الزغلول، رافع عقيل. (2017). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 9(25)، 21-37 .
44. عبد الحميد، إيمان، عبد الرؤوف عبد الحليم. (2020). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ماوراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية 27(2)، 242-316.
45. عبد الحميد، إيمان، عبد الرؤوف عبد الحليم. (2020). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ماوراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية ، 27(2)، 242-316.
- 46.-عبد الرحمن ، حنان أحمد .( 2020 ). اليقظة العقلية ووعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض المؤسسات الدولية.مجلة كلية التربية ( 44 ) ، 115-196
- 47.-عبد الصمد ، مها. البديوي، زينب حياوي.( 2018 ). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، 43 (01)، 124-598
- 48.-عبد الله، أحلام، مهدي. (2019).اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(205)، 343-367.
49. عبد الهادي،جوده عزت .العزة ، سعيد حسني .(2014)التوجيه المهني ونظرياته ، دار الثقافة للنشر وتوزيع ،الطبعة 02 عمان ، الأردن
- 50.العطاس، عبد الله أحمد بن محمد ،(2010).فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى ،[اطروحة ماجستير ] جامعة أم القرى .
- 51.-غزو ، أحمد ،محاسنة ، أحمد ، العظامات، عمر ،(2022).الإسهام النسبي للكفاءة الذاتية للقرار المهني في التنبؤ بصعوبات اتخاذ القرار المهني لدى طلبة المدارس الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، 16(2) ، 134-152
- 52.-غلاق ، مباركة.( 2020 ). اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية [رسالة ماجستير]. جامعة الوادي بالجزائر
- 53.الفوارع، بيان محمد موسى.( 2017 ). فاعلية برنامج إرشادي يستند لنظرية هولاند في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لطلبة الصف العاشر في المدرسة الخاصة بمديرية وسط خليل [رسالة ماجستير غير منشورة ].جامعة الخليل.

54. قمر، مجذوب، أحمد محمد. (2022). درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة، مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا ، 2(2) ، 167-143.
55. قيسي، محمد السعيد (2022). حقيبة تدريبية لتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لعينة من متربصي التكوين المهني. مجلو العلوم الاجتماعية ، 16 (02)، 364-376
56. مخامرة، مرام، رسمي عودة. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم، [ رسالة ماجستير]. جامعة القدس، فلسطين
57. مشري ، سلاف. (2002)علاقة اختيارات التلاميذ الدراسية بميولهم المهنية في ظل التوجيه المدرسي في الجزائر , [رسالة ماجستير غير منشورة ] .جامعة ام القرى ,السعودية .
58. المشيخي، غالب محمد. (2012). اتخاذ القرار المهني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة الطائف. مجلة جامعة الطائف للأداب والتربية، 2 (7)، 175-133
59. مطلق ، فاطمة عباس. 2019. تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. 06 (08) ، 652. 684
60. النجار، جودت عطاف. (2020). إستراتيجية المواجهة واليقظة الذهنية كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. [رسالة ماجستير غير منشورة ]، جامعة الأقصى.
61. نصار ، عصام جمعة. (2020). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 14(5)، 782-709.

1-kebatt- zinn.(2004)•mindfulness- based interventions in context past ,present ,and future . clinical psychology .science and practice.

2-kettler ,M (2013) Mindfulness and cardiovascular risk in college students . retrieved january 5 ,2013 from :http :// web3untedu/honors/eaglefeather/2010/08/kettler – kristen -

الملاحق

الملحق رقم(01): مقياس اليقظة العقلية

التعليمة :

أخي الطالب ..... أختي الطالبة

اليك مجموعة من الفقرات الرجاء منك أن تختاروا الإجابة الصحيحة بوضع علامة ( ) أمام الخانة التي تناسبك من العلم أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، فكل إجابة صريحة وستحظى إجابتك بالسرية التامة ، ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

الجنس :  ذكرا  انثي

التخصص : .....

هل تم اختيار التخصص برغبتك :

نعم  لا

الرقم	الفقرات	نادرا جدا	نادرا ما يكون صحيح	أحيانا يكون صحيح	غالبا ما يكون صحيح	في كثير الأحيان يكون صحيح
01	ألاحظ التغيرات التي تحدث في جسمي كالارتفاع و الانخفاض في سرعة تنفسي.					
02	أنا جيد في وصف مشاعري.					
03	عندما أقوم بعمل فإنني أفقد التركيز.					
04	أنتقد نفسي بسبب وجود مشاعر غير عقلانية أو غير مناسبة.					
05	ألاحظ نفسي فما إذا كنت متوترا أو مسترخيا.					
06	أجد سهولة في وصف أفكارني وأرائي وتوقعاتي بالكلمات.					
07	عندما أقوم بالعمل ما فإنني أركز على ذلك العمل فقط.					
08	أميل إلى تقييم إدراكي فيما كان صحيح أو خاطئا.					
09	عندما أمشي ألاحظ أحاسيسي مرتبطة بحركة جسمي.					
10	أجد الكلمات المناسبة لوصف أحاسيسي مرتبطة بالطعام والروائح والأصوات.					
11	يبدو أنني "أعمل بشكل تلقائي" دون الوعي بما أفعله.					
12	أحدث نفسي بأنني يجب ألا أشعر بتلك المشاعر التي أحس بها.					
13	عندما أستحم فإنني أركز انتباهي على ما أقرأه فقط.					
14	من الصعب أن أجد تعبير عما أفكر فيه.					
15	عندما أقرأ فإنني أركز انتباهي على ما أقرأه فقط.					
16	أعتقد أن بعض أفكارني سيئة ويجب علي أن لا أفكر بتلك الطريقة.					
17	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وجسمي وعواطفني.					
18	أجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعر تجاه الأشياء.					
19	أنغمس كليا فيما أعمله حتى إنني أوجه كل تركيزني نحو ذلك العمل.					
20	أصدر أحكام على أفكارني إذا كانت جيدة أو					

					سيئة.	
					أنتبه جيدا لأحاسيسي عندا ملامسة الهواء لشعري، أو ملامسة أشعة الشمس لوجهي.	21
					أجد صعوبة في وصف ينتاب جسمي من أحاسيس.	22
					لأنتبه لما أقوم به لأنني إما شارد الذهن أو تراودني أحلام اليقظة.	23
					أميل إلى إصدار أحكام على خبراتي أنها قيمة أو غير قيمة.	24
					أنتبه إلى بعض الأصوات مثل صوت عقارب الساعة، أو زقوقة العصافير، أو صوت السيارات.	25
					حتى إذا كنت في حالة الإنزعاج الشديد، لأستطيع أن أعبر عن مشاعري في كلمات.	26
					عندما أقوم بمهام كالتنظيف والغسيل فإنه تراودني أحلام اليقظة، أو أفكر في أشياء أخرى.	27
					أجد نفسي بأنه يجب على أن لا أفكر في أفكار التي فكرت بها.	28
					أنتبه لروائح ونكهات الأشياء.	29
					أتعمد أن أكون واعيا لمشاعري.	30
					أسعى للقيام بأشياء عديد مرة واحدة، بدلا من التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه.	31
					أعتقد أن بعض مشاعري سيئة، وإنني يجب أن لا أشعر بها.	32
					أنتبه إلى العناصر البصرية في: الطبيعة والفن، والأشكال والنسيج، وأشكال الضوء والظل.	33
					لدي ميل طبيعي في صياغة خبراتي في الكلمات.	34
					عندما أقوم بعمل ما فإن عقلي جزئيا ينشغل في أشياء الأخرى التي أرغب بالقيام بها لاحقا.	35
					لا أستحسن نفسي عندما أفكر بأفكار غير منطقية.	36
					أنتبه لتأثير إنفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	37
					عندما أقوم بعمل ما فإنني أنغمس كليا فيه دون التفكير بأي شيء واحد.	38
					ألاحظ تغير ميزاجي.	39

الملحق رقم(02): مقياس اتخاذ القرار المهني :

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	من المهم معرفة الشخص ذلك القرار .					
02	أفضل أن يكون البديل المتخذ مناسباً لمؤهلاتي					
03	أحرص على معرفة ميولي نحو التخصص الذي أختاره.					
04	أحدد الأهداف التي أرتغب في تحقيقها قبل اتخاذ قراراتي .					
05	أحرص على ترتيب البدائل المهنية المتاحة أمامي التي أختارها حسب ميولي.					



				أقرر بنفسني أي نوع من المهن أريد .	06
				اختياري لمهنة معينة هو من شأني فقط.	07
				عند اتخاذ قراراتي المهنية أتوقع نظرة اجتماعية أفضل.	08
				أرتب البدائل المهنية المتاحة أمامي حسب إمكانية تحقيقها.	09
				أدرس الآثار المترتبة على اتخاذ القرار المهني .	10
				أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية فقط للعمل الذي أفضله .	11
				أستفيد من خبرات الآخرين عند وضع البدائل لاتخاذ القرار .	12
				أفضل المهنة التي يكون دخلها جيد بغض النظر عن طبيعة العمل بها .	13
				أبحث عن بديل آخر عندما أشعر أن البديل الحالي غير مناسباً.	14
				أخطط لإتباع المهنة التي يقترحها معلمي	15
				أكون واعياً للمعلومات المهنية التي احصل عليها.	16
				أحدد أهدافي في ضوء ما يرضي عائلتي.	17
				عندما أقرر شيئاً أكون واقعياً .	18
				أميل لاختيار أول حل يخطر ببالي .	19
				أعطي نفسي قليلاً من الوقت للتفكير في جميع جوانب مستقبلي المهني .	20
				أهمل الالتزام بالطرق العلمية لتحديد أفضل البدائل .	21
				أتجنب التفكير في أسباب فشل القرار الذي أخفقت في اتخاذه .	22
				أفضل اتخاذ قرار نهائي دون الحاجة لوضع بدائل في حال فشل القرار الأصلي.	23
				أتجنب المعلومات الكثيرة حول المشكلة حتى لا أفقد في الحيرة و الارتباك.	24
				أبتعد حالياً عن التفكير في مهنة المستقبل .	25
				يتم اختيار مهنة معينة بالصدفة .	26
				أجد من الصعب علي تهيئة نفسي للعمل أو التخصص الذي أريد الالتحاق به.	27
				أنجذب نحو مهنة معينة.	28
				من الصعوبة علي أن أتخيل نفسي في أي مهنة.	29
				أضع البدائل المحتملة المتعلقة بالقرار المهني .	30

					31	أناقش القرار المراد اتخاذه مع الآخرين.
					32	أتحقق من أن تنفيذ القرار يتم وفقا للصورة المرسومة له.
					34	أحرص على تقييم كل بديل أفكر فيه حسب طموحاتي.
					35	أعمل على وزن النتائج المترتبة على قراري المهني المحدد .
					36	من الأفضل أن أجرب عددا من المهن المختلفة ثم أختار المهنة التي أحبها أكثر .
					37	أفكر في أكبر عدد ممكن من النتائج المترتبة على قراري لاتخاذ قراري المهني .
					38	أجمع معلومات قليلة عن المشكلة التي تواجهني .
					39	أفكر بجميع الطرق الممكنة للتعامل مع المشكلة التي تواجهني .
						أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة للمشكلة.

الملحق رقم (03): نتائج الدراسة بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)

### Test T

#### Remarques

Sortie obtenue		17-APR-2023 12:03:21
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	301
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.	
Syntaxe	T-TEST /TESTVAL=117 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=القرار /CRITERIA=CI(.95).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع	300	93,08	6,328	,365

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 117						
	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المجموع	-65,486	299	,000	-23,923	-24,64	-23,20

### Test T

#### Remarques

Sortie obtenue	17-APR-2023 12:06:11	
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>

	N de lignes dans le fichier de travail	301
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=117 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=البقطة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع	300	115,73	9,297	,537

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 117						
	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المجموع	-2,372	299	,018	-1,273	-2,33	-,22

### Test T

### Remarques



المجموع	Hypothèse de variances égales	,013	,909	- ,687	298	,492	-,742	1,080	-2,867	1,383
	Hypothèse de variances inégales			- ,687	285,627	,493	-,742	1,081	-2,869	1,385

## Test T

### Remarques

Sortie obtenue		17-APR-2023 12:18:48
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	301
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=القرار /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

## Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع	1	110	92,44	4,804	,458
	2	190	93,45	7,047	,511

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
المجموع	Hypothèse de variances égales	8,375	,004	-1,335	298	,183	-1,011	,757	-2,501	,479
	Hypothèse de variances inégales			-1,473	290,100	,142	-1,011	,686	-2,362	,340

## Régression

### Remarques

Sortie obtenue	17-APR-2023 12:20:06	
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	301

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes dans les variables utilisées.
Syntaxe		<p>REGRESSION</p> <p>/MISSING LISTWISE</p> <p>/STATISTICS COEFF OUTS</p> <p>R ANOVA</p> <p>/CRITERIA=PIN(.05)</p> <p>POUT(.10)</p> <p>/NOORIGIN</p> <p>/DEPENDENT القرار</p> <p>/METHOD=ENTER البيقظة</p> <p>/SCATTERPLOT=(*ZRESID ,*ZPRED)</p> <p>/RESIDUALS</p> <p>HISTOGRAM(ZRESID)</p> <p>NORMPROB(ZRESID).</p>
Ressources	Temps de processeur	00:00:01,53
	Temps écoulé	00:00:01,39
	Mémoire requise	5920 octets
	Mémoire supplémentaire obligatoire pour les tracés résiduels	680 octets

### Variables introduites/éliminées<sup>a</sup>

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	المجموع <sup>b</sup>	.	Introduire

a. Variable dépendante : المجموع

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

### Récapitulatif des modèles<sup>b</sup>

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
--------	---	--------	---------------	---------------------------------



1	,058 <sup>a</sup>	,003	,000	6,328
---	-------------------	------	------	-------

a. Prédicteurs : (Constante), المجموع

b. Variable dépendante : المجموع

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	39,729	1	39,729	,992	,320 <sup>b</sup>
	de Student	11931,507	298	40,039		
	Total	11971,237	299			

a. Variable dépendante : المجموع

b. Prédicteurs : (Constante), المجموع

#### Coefficients<sup>a</sup>

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés		Sig.
		B	Erreur standard	Bêta	t	
1	(Constante)	88,539	4,570		19,375	,000
	المجموع	,039	,039	,058	,996	,320

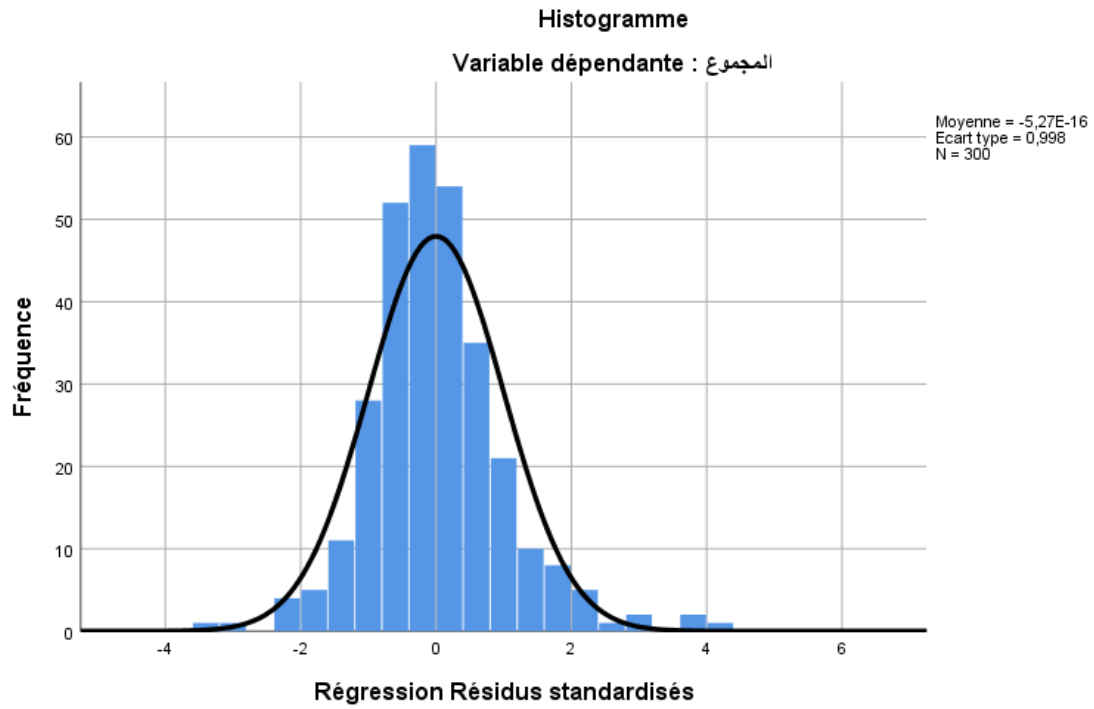
a. Variable dépendante : المجموع

#### Statistiques des résidus<sup>a</sup>

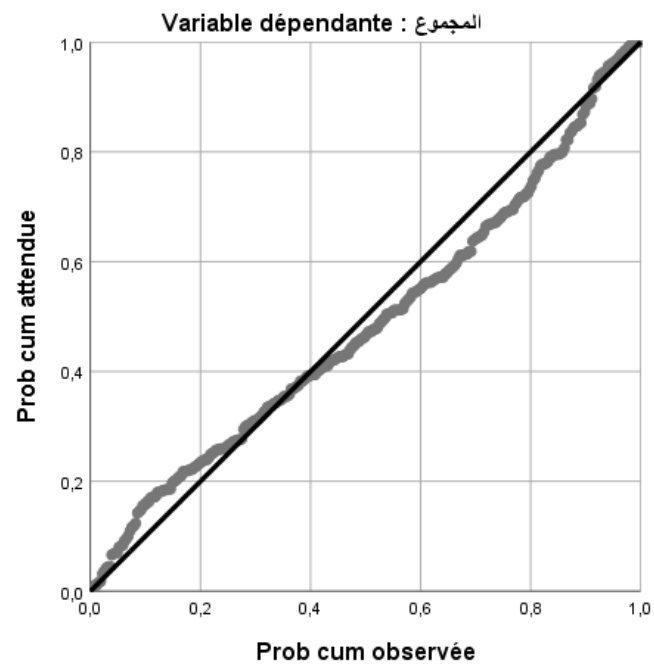
	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	N
Valeur prédite	92,22	94,46	93,08	,365	300
de Student	-20,362	27,383	,000	6,317	300
Valeur prévue standard	-2,337	3,794	,000	1,000	300
Résidu standard	-3,218	4,328	,000	,998	300

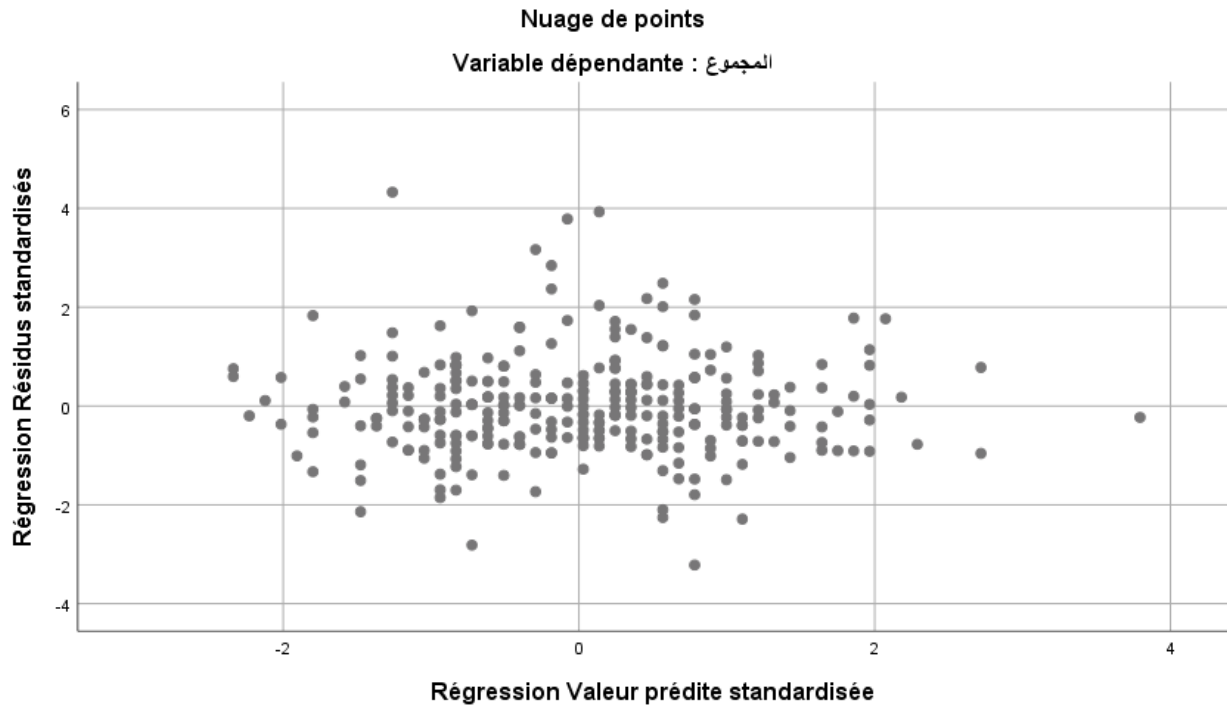
a. Variable dépendante : المجموع

## Graphiques



Tracé P-P normal de régression Résidus standardisés





### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,694	38

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,655
		Nombre d'éléments	19 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,618
		Nombre d'éléments	19 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			38
Corrélation entre les sous-échelles			,105
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,650
	Longueur inégale		,650
Coefficient de Guttman			,649

a. Les éléments sont : 1س, 5س, 9س, 13س, 17س, 21س, 25س, 29س, 30س, 33س, 37س, 26س, 22س, 18س, 14س, 10س, 6س, 2س, 39س.

b. Les éléments sont : 34س, 3س, 7س, 11س, 15س, 19س, 23س, 27س, 31س, 35س, 38س, 36س, 32س, 28س, 24س, 20س, 16س, 12س, 8س.

### Statistiques récapitulatives d'éléments

		Moyenne	Minimum	Maximum	Plage	Maximum / Minimum	Variance	Nombre d'éléments
Variance des éléments	Partie 1	1,704	1,570	1,951	,381	1,243	,013	19 <sup>a</sup>
	Partie 2	1,683	1,407	1,842	,435	1,309	,217	19 <sup>b</sup>
	Deux parties	1,694	1,407	1,951	,544	1,387	,114	38

a. Les éléments sont : 1س, 5س, 9س, 13س, 17س, 21س, 25س, 29س, 30س, 33س, 37س, 39س, 2س, 6س, 10س, 14س, 18س, 22س, 26س.

b. Les éléments sont : 3س, 7س, 11س, 15س, 19س, 23س, 27س, 31س, 35س, 38س, 8س, 12س, 16س, 20س, 24س, 28س, 32س, 36س.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,783	39

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,702
		Nombre d'éléments	20 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,755
		Nombre d'éléments	19 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			39
Corrélation entre les sous-échelles			,134
Coefficient de Spearman- Brown	Longueur égale		,726
	Longueur inégale		,726
Coefficient de Guttman			,725

a. Les éléments sont : 1س, 2س, 3س, 4س, 5س, 6س, 7س, 8س, 9س, 10س, 11س, 12س, 13س, 14س, 15س, 16س, 17س, 18س, 19س, 20س.

b. Les éléments sont : 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س, 27س, 28س, 29س, 30س, 31س, 32س, 33س, 34س, 35س, 36س, 37س, 38س, 39س.

### Statistiques récapitulatives d'éléments

		Moyenne	Minimum	Maximum	Plage	Maximum / Minimum	Variance	Nombre d'éléments
Variance des éléments	Partie 1	,489	,283	,902	,619	3,189	,226	20 <sup>a</sup>
	Partie 2	,661	,433	1,006	,573	2,325	,029	19 <sup>b</sup>
	Deux parties	,573	,283	1,006	,723	3,557	,134	39

a. Les éléments sont : 1س, 2س, 3س, 4س, 5س, 6س, 7س, 8س, 9س, 10س, 11س, 12س, 13س, 14س, 15س, 16س, 17س, 18س, 19س, 20س.

b. Les éléments sont : 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س, 27س, 28س, 29س, 30س, 31س, 32س, 33س, 34س, 35س, 36س, 37س, 38س, 39س.

		المجموع
المجموع	Corrélation de Pearson	,482**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,488**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,590**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,590**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

		المجموع
المجموع	Corrélation de Pearson	,552**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,595**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,481**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	,590**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
المجموع	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

## Test T

Remarques		
Sortie obtenue		17-APR-2023 12:39:26
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	301
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=VAR00001(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00002 VAR00003 /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

## Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00002	1,00	8	96,2500	1,83225	,64780
	2,00	8	138,6250	5,73056	2,02606
VAR00003	1,00	8	78,5000	3,02372	1,06904

2,00	8	112,8750	4,94072	1,74681
------	---	----------	---------	---------

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR0000 2	Hypothèse de variances égales	4,881	,044	-19,921	14	,000	-42,37500	2,12710	-46,93718	-37,81282
	Hypothèse de variances inégales			-19,921	8,416	,000	-42,37500	2,12710	-47,23818	-37,51182
VAR0000 3	Hypothèse de variances égales	3,380	,087	-16,785	14	,000	-34,37500	2,04797	-38,76747	-29,98253
	Hypothèse de variances inégales			-16,785	11,599	,000	-34,37500	2,04797	-38,85434	-29,89566