



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع:

قلق المستقبل المهني و علاقته بالفاعلية الذاتية لدى

طلبة قسم علم النفس و علوم التربية

مذكرة مقدمة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

\*- اشراف الاستاذ:

\*- اعداد الطالبة:

-د. هوادف رابح

\* صليحة شاطر باش

لجنة المناقشة

• د. لوازاني فاطمة الزهراء (رئيسا)

• د. احمدي خولة (مناقشا)

• د. هوادف رابح ( مشرفا)

السنة الجامعية: 2022 / 2023



# شكر و تقدير

أحمد الله سبحانه و تعالى على فضله و توفيقه لي لإنجاز هذا العمل .

أتوجه بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ المشرف الدكتور "رابح هوادف" على التحفيز المعنوي و إرشاداته و نصائحه

القيمة و توجيهاته التي ساهمت بشكل كبير في إتمام هذا العمل.

كما أشكر كل أساتذة العلوم الاجتماعية و بالأخص أساتذة تخصص إرشاد و توجيه .

أتوجه بالشكر كذلك للأساتذة الافاضل المناقشين لقبولهم مناقشة هذا العمل.

أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إتمام هذه المذكرة .

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين

أما بعد

لا أجد خيرا من والدي الكريمين لأهديهما ثمرة جهدي هذا، أطل الله في  
عمرهما و حفظهما لي.

إلى أخواتي و إخواني و أبناءهم، الذين ساندوني منذ بداية مشواري و لا زالوا إلى  
الآن.

إلى صديقاتي اللاتي قدمن لي المساعدة و الدعم لإنجاز هذا العمل.

إلى زميلاتي طالبات الماجستير تخصص إرشاد و توجيه دفعة 2023/2022

إلى جميع من قام بمساعدتي ولو بالقليل.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

## ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية للتحقق من العلاقة بين قلق المستقبل المهني والفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة، كما هدفت لمعرفة مستوى قلق المستقبل المهني والفاعلية الذاتية لدى العينة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، فتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة طور الماستر تخصص إرشاد وتوجيه، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، للسنة الجامعية 2023/2022 كما تم جمع بيانات الدراسة باستخدام مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد سلاف مشري وآخرون ومقياس الفاعلية الذاتية لعادل العدل (2001)، وهذا بعد التأكد من صدق وثبات المقياسين، كما اعتمدت لمعالجة البيانات ببرنامج الحزم الإحصائية SPSS، فتوصلت الى النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني والفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

-ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

-ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

كلمات مفتاحية: -قلق المستقبل المهني - الفاعلية الذاتية - طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

### **Abstract of the study in Arabic**

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between future professional anxiety and self-efficacy among students of the Department of Psychology and Education Sciences at Djilali Bounaama University in Khemis Miliana. It also aimed to find out the level of professional future anxiety and self-efficacy among the sample. The sample of the study consisted of (100) male and female students in the master's degree specializing in counseling and guidance at the College of Humanities and Social Sciences, who were randomly selected for the academic year 2022/2023. The self-efficacy of Adel Al-Adl, and the study's data was treated with a one-sample "T" test to compare between the arithmetic mean and the hypothetical mean, and the Pearson coefficient to measure the relationship between career anxiety and self-efficacy, and it reached the following results:

-There is a negative correlation between career anxiety and self-efficacy among students of the Department of Psychology and Education Sciences.

-High level of professional future anxiety among students of the Department of Psychology and Education Sciences.

Low level of self-efficacy among students of the Department of Psychology and Education Sciences.

**Keywords:** Career future anxiety - Self-efficacy - Students of the Department of Psychology and Education Sciences.

## فهرس المحتويات

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| أ.....  | شكر و تقدير                     |
| ب.....  | إهداء                           |
| ج.....  | ملخص الدراسة باللغة العربية     |
| ح.....  | قائمة الجداول                   |
| ط.....  | قائمة الأشكال                   |
| ي.....  | قائمة الملاحق                   |
| م.....  | مقدمة                           |
| 15..... | مدخل الدراسة                    |
| 16..... | الفصل الأول: مدخل الدراسة       |
| 17..... | الإشكالية:                      |
| 18..... | الفرضية:                        |
| 18..... | أهمية الدراسة:                  |
| 18..... | أهداف الدراسة:                  |
| 19..... | مفاهيم الدراسة:                 |
| 20..... | 6.حدود الدراسة:                 |
| 20..... | 7.الدراسات السابقة:             |
| 23..... | 8.التعقيب على الدراسات السابقة: |
| 25..... | الفصل الثاني : الإطار النظري    |
| 26..... | أولاً: قلق المستقبل المني       |

|    |   |
|----|---|
| 26 | تمهيد:  |
| 27 | 1- مفهوم قلق المستقبل المهني:                     |
| 27 | 2. قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به:     |
| 28 | 3- مصادر وتأثيرات قلق المستقبل المهني :           |
| 29 | 4- أسباب قلق المستقبل المهني :                    |
| 30 | 5- أعراض قلق المستقبل المهني:                     |
| 31 | 6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:         |
| 31 | 7- السمات الشخصية لقلق المستقبل المهني:           |
| 32 | 8- النتائج السلبية لقلق المستقبل المهني           |
| 33 | 9- المهنة وتأثيرها على الفرد:                     |
| 34 | خلاصة:  |
| 35 | ثانيا -الفاعلية الذاتية:                          |
| 35 | تمهيد:  |
| 36 | مفهوم الفاعلية الذاتية:                           |
| 36 | 2- الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى:    |
| 37 | 3-مصادر الفاعلية الذاتية:                         |
| 38 | 4-أنواع الفاعلية الذاتية:                         |
| 39 | 5-توقعات الفاعلية الذاتية:                        |
| 40 | 6- نظرية الفاعلية الذاتية ل ألبرت باندورا Bandura |
| 41 | 7- أبعاد الفاعلية الذاتية:                        |
| 42 | 8.خصائص الفاعلية الذاتية :                        |
| 43 | 9-العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية:            |
| 45 | خلاصة   |
| 46 | الإطار التطبيقي                                   |



|    |   |
|----|---|
| 47 | الفصل الثالث : منهجية الدراسة وإجراءاتها..... |
| 48 | تمهيد.....                                    |
| 49 | 1.منهج الدراسة:.....                          |
| 49 | 2.الدراسة الاستطلاعية:.....                   |
| 49 | 3.مجتمع الدراسة:.....                         |
| 49 | 4.عينة الدراسة:.....                          |
| 50 | 5.أدوات الدراسة(الخصائص السيكومترية).....     |
| 54 | 6. إجراءات الدراسة :.....                     |
| 54 | 7. الأساليب الإحصائية:.....                   |
| 55 | خلاصة.....                                    |
| 56 | الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها.....    |
| 57 | تمهيد.....                                    |
| 58 | أولاً: عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات:.....  |
| 59 | ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضية الدراسة..... |
| 61 | استنتاج :.....                                |
| 61 | اقتراحات :.....                               |
| 63 | خاتمة:.....                                   |
| 65 | المصادر والمراجع:.....                        |
| 68 | الملاحق.....                                  |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول   | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 49     | جدول يوضح حجم العينة   | 01         |
| 50     | جدول يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني  | 02         |
| 50     | جدول يوضح توزيع بنود مقياس قلق المستقبل المهني حسب الأبعاد                               | 03         |
| 51     | جدول يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات   | 04         |
| 52     | جدول يوضح معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات                         | 05         |
| 53     | جدول يوضح معامل الفاكرونباخ و معاملات التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات                | 06         |
| 57     | جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني | 07         |
| 57     | جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس الفاعلية الذاتية    | 08         |
| 58     | جدول يوضح العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية                             | 09         |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | الشكل   | الرقم |
|--------|---|-------|
| 27     | شكل يوضح قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به   | 01    |
| 28     | شكل يوضح مصادر وتأثيرات قلق المستقبل                  | 02    |
| 29     | شكل يوضح اعراض قلق المستقبل المهني                    | 03    |
| 30     | شكل يوضح النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني        | 04    |
| 37     | شكل يوضح مصادر فاعلية الذات عند بانديورا              | 05    |
| 38     | شكل يوضح انواع فاعلية الذات                           | 06    |
| 39     | شكل يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج | 07    |
| 40     | شكل يوضح ابعاد فاعلية الذات عند بانديورا              | 08    |
| 43     | شكل يوضح العوامل المؤثرة في فاعلية الذات              | 09    |

### قائمة الملاحق

| الرقم | الملحق  |
|-------|---|
| 01    | يوضح مقياس قلق المستقبل المهني  |
| 02    | يوضح مقياس الفاعلية الذاتية   |
| 03    | يوضح النكرار و النسب المئوية الخاصة بمتغير المستوى                    |
| 04    | يوضح الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الذاتية                      |
| 05    | يوضح نتائج التساؤل الاول  |
| 06    | يوضح نتائج التساؤل الثاني   |
| 07    | يوضح معامل الإرتباط بيرسون بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية |



# مقدمة

يعتبر القلق من المشاعر الطبيعية الشائعة التي يشعر بها الكثير من الأشخاص في مختلف المراحل الحياتية خاصة في مرحلة الدراسة الجامعية، وغالبا ما يظهر بشكل توتر وعدم اطمئنان بشأن الحياة المهنية المستقبلية كالاختيار المهني و التوظيف المستقبلي، كما يتضمن مخاوف كعدم القدرة على الوفاء بالتوقعات الاجتماعية و العائلية، و الخوف من الفشل و عدم الاستقرار المهني و هذا ما يؤثر على الحالة الصحية و النفسية بشكل عام و يسبب ما يسمى بقلق المستقبل المهني و الذي يصنف من بين المصطلحات الحديثة في علم النفس، بحيث يتجلى في عدم وضوح صورة المستقبل لديهم، و من الممكن ان ترتبط هذه المشاعر كلها و تؤثر على مدى كفاءات الطلبة و مستوى ادائهم و قدرتهم على تحقيق اهدافهم و هذا ما يسمى بالفاعلية الذاتية و التي نعني بها القدرة على تحديد الاهداف الشخصية و تطوير الخطط اللازمة لتحقيقها، كما انها مهارة اساسية يحتاجها الفرد لتحقيق النجاح في حياته سواء من الناحية الشخصية او المهنية، و هي قدرة الفرد على التأثير على بيئته و التكيف مع التحديات و المتغيرات الحياتية المختلفة.

و منه فيمكن للفاعلية الذاتية ان تلعب دورا في تحسين مستوى الراحة النفسية و التخلص من القلق، فعندما يتمتع الفرد، بمستوى عالي من الفاعلية فإنه يشعر بالقدرة على التحكم في حياته و مستقبله المهني و يكون له ثقة بنفسه، كما يمكن ان يكون لذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة التكيف بشكل افضل مع التحديات المهنية و المتغيرات المستقبلية، فقد يكون احساس بعدم الثقة بالقدرة على التحكم في الوضع و تحقيق الاهداف المرجوة و نقص في الاداء الاكاديمي و المهني.

اما بالنسبة لطلبة قسم علم النفس و علوم التربية و الذي يعتبر من اهم الاقسام الاكاديمية التي يتلقى فيها الطلاب المفاهيم و المهارات اللازمة لفهم السلوك البشري و كل ما يخص ميدان التربية من تعليم و تدريس، كما لا يخفى انه من الممكن ان يكون طلبة هذا القسم من الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل المهني و هذا بسبب الطبيعة العامة للمجال الذي يدرسونه و عدم وجود وظائف كافية فيه، كما يمكن ان يكون لهم مزيد من الوعي بأهمية الفاعلية الذاتية في تطوير ادائهم و تحقيق اهدافهم الاكاديمية و المهنية، و بهذا يمكن ان يكون لهم ميزة إضافية في التعامل مع قلق المستقبل المهني و التعامل معه بشكل فعال.

و بالتالي يعتبر التحقيق في علاقة قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس و علوم التربية، بحيث يمكن ان يؤثر فهم هذه العلاقة على تطوير برامج التدريب و التطوير اللازمة لتعزيز مهارات الفاعلية الذاتية لدى الطلاب و التقليل من مستوى قلقهم المهني، كما تتضمن الدراسة استخدام أدوات قياسية لتقييم قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية، و تحليل البيانات باستخدام الإحصاءات الوصفية و التحليل الإحصائي. و من المتوقع أن تظهر النتائج علاقة عكسية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية، أي أن زيادة مستوى قلق المستقبل المهني يؤدي إلى انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية، والعكس صحيح أيضاً.

ويمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تحديد الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب، وكذلك تحديد الإجراءات اللازمة لتحسين مستوى الفاعلية الذاتية لديهم، وبالتالي تحسين فرصهم في العثور على فرص عمل مناسبة.

لذا ففي الدراسة الحالية وكمحاولة للوصول لمعرفة ما إذا كان قلق المستقبل المهني يؤثر على الفاعلية الذاتية، وعن ما إذا كان هذا التأثير بالإيجاب أو بالسلب لدى طلبة عينة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية، وبالنظر للأهمية الواضحة لهذا الموضوع تم تقسيم هذه الدراسة لجانبين، جانب نظري والآخر تطبيقي.

ينقسم الجانب النظري لفصلين، أول فصل يتناول الإطار العام للدراسة بحيث كان فيه إشكالية الدراسة والأسئلة المراد الوصول لإجابتها، كما كانت فرضية الدراسة والتطرق لأهميتها والهدف منها بالإضافة لتحديد المفاهيم الإجرائية، وتطرقت لأهم الدراسات السابقة لهذا الموضوع وقمت بالتعقيب عليها، أما فيما يخص الفصل الثاني والذي كان حول الإطار النظري للدراسة يضم كل من التعريف بقلق المستقبل المهني وأهم المفاهيم المرتبطة به ومصادره وأسبابه وأهم الأعراض المترتبة عنه، بعدها تطرقت للنظريات المفسرة له والسمات الشخصية للأفراد الذين يعانون منه والنتائج السلبية له وأخيراً كان تطرق بسيط للمهنة وأثرها على الفرد، كما تناولت كذلك من جهة أخرى مفهوم الفاعلية الذاتية وأهم المفاهيم المرتبطة بها، مصادرها وأنواعها وتوقعاتها، النظرية المفسرة لها لالبرت بانديورا بعدها أبعادها وخصائصها وأخيراً أهم العوامل المؤثرة فيها.

يضم الجانب التطبيقي فصلين، أولهم خاص بإجراءات الدراسة تطرقت فيه للدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ومجتمعها والعينة وخصائصها، أدوات الدراسة وإجراءاتها وختاماً بالأساليب الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الأخير احتوى على عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات، وتفسيرها ومناقشتها، ثم خلاصة للنتائج والتوصيات والاقتراحات.



# مدخل الدراسة

## الفصل الأول: مدخل الدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضية
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. مفاهيم الدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

## الإشكالية:

في ظل صعوبة الأوضاع الاقتصادية و التزايد المستمر في عدد الخريجين من الجامعات الذين يواجهون واقع البطالة أو يتوجهون للعمل في مهن لا تمتد بعلاقة بتخصصهم الجامعي او حتى باهتماماتهم الشخصية، فأصبحت المهنة ذات أهمية كثر من السابق بحيث أنها تحدد للطالب مكانته في محيطه و تفاعلاته الاجتماعية ووضعه الاقتصادي (المادي) فتؤثر على عدة جوانب في حياته بحيث يكون له تخوف دائم من المستقبل فتهدد الصحة النفسية له و نخص في هذه الدراسة طلبة قسم علم النفس و علوم التربية بحيث أنهم يواجهون تساؤلات مع ذاتهم حول ما سيمنحه لهم تخصصهم، و ما إذا سيمكنهم من الحصول على فرصة في المجال المهني فينتج لهم نوع من القلق يدعى قلق المستقبل المهني Future career anxiety، حيث تشير (عثماني، 2000) إلى ان للعمل أهمية كبيرة بالنسبة للطلاب خاصة في وقتنا الحالي بحيث يسمح له بتحقيق أهدافه و طموحاته و إعطاء قيمة له من عدة نواحي، فيرى (جبر جبر، 2021) هذا النوع من القلق على أنه شعور الطالب بنوع من الإحباط و الخوف حول عدم توفر فرصة عمل تناسب مؤهلاته، فيكون له نظر سلبي حول تخصصه، كما يراه المحاميد و السفا سفا (2007) أنه حالة من عدم الارتياح و التوتر و الشعور بالضيق و الخوف من المستقبل الغامض الذي يخص الجانب المهني، و فرص الحصول على عمل مناسب بعد إنهاء الدراسة، كما أكدت كذلك دراسة (سالمي، 2018) عن وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين و هذا ما جاء كذلك في دراسة قندوز، بوعباد (التفكير بعدم الحصول على مهنة مستقبلية يؤدي بأغلب الطلبة خصوصا طلبة المراحل النهائية المقبلين على التخرج الى الشعور بالقلق من مشكل البطالة والتي تأثر على المجتمع وعلى الطالب بصفة خاصة، اذ من الممكن أن تهدد استقرار المجتمع (سعود، 2005) وهذا ما يدعم شعورهم بالإحباط ويزيد اتجاههم السلبي نحو تخصصهم والذي ينتج عنه تدني في الفاعلية الذاتية لديهم، والتي نراها إحدى ركائز الشخصية القوية التي تساعد في مواجهة أغلب الضغوط التي يوجهها الطلبة ومشكلاتهم .

بدأ مصطلح الفاعلية الذاتية Self efficacy في الظهور من خلال دراسات وأبحاث ألبرت باندورا و التي رأى أنها تعبر عن فاعلية الفرد لمسار الأنشطة التي يتطلبها السلوك، وأنها وحدها لا تحدد السلوك بحيث يتوجب وجود قدر من الاستطاعة من عدة جوانب كما وجوب توفر الدافعية.

كما تعرف على أنها سمة من سمات الشخصية و هي أحكام و معتقدات يكونها الفرد حول إمكانياته و قدراته (معروف، 2019). و كما رأها العدل (2001) على أنها ثقة الفرد الداخلية الكامنة في قدراته خلال المواقف التي تصادفه، فهي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تحليل السلوك (قماري، بلوم، 2020).

كما نرى أن للفاعلية الذاتية دور هام في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المؤدية للقلق حسب عدة دراسات سابقة. فالإيمان بالقدرات الشخصية في طريقة التصرف مع عدة مواقف حياتية لها دور فيما إذا كان الفرد يستطيع إنجاز أهدافه في الحياة بصفة عامة (الطوخي، 2020)

وهذا ما دفعني لدراسة هذا الموضوع القائم حول قلق المستقبل المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية والتي تم تحديدها في التساؤلات التالية:

-ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية ؟

-ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية ؟

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم

علم النفس و علوم التربية ؟

### الفرضية:

في ضوء إشكالية الدراسة المحددة بالتساؤلات السابق ذكرها، أمكن للباحثة صياغة فرضية الدراسة محاولة تغطية جوانب هامة من الدراسة، والتعبير من خلالها عن ما سيكشفه الواقع من حقائق بعد إخضاع هذه الفرضية للدراسة الميدانية والتحقق العلمي، وبناء على ما عرض من أسئلة ودراسات سابقة صيغت فرضية الدراسة كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم

علم النفس و علوم التربية.

### أهمية الدراسة:

يُمكن توضيح أهمية الدراسة أكثر في جانبها النظري والتطبيقي في ما يلي:

- تُعد الدراسة الحالية إسهاماً في إضافة أكاديمية لأدبيات علم النفس و علوم التربية لتوسيع نطاق المعرفة

بخصوص قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية.

-تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تناولت المتغيرين مع بعض(قلق المستقبل المهني/الفاعلية

الذاتية) وهذا على حد علم الطالبة.

-تركز على مرحلة علمية هامة وهي المرحلة الجامعية.

-تكمّن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل المهني و

الفاعلية الذاتية.

-تساعد هذه الدراسة في التقليل من قلق المستقبل المهني.

-إثراء المكتبة الجامعية بالدراسات العلمية المتنوعة لتكون أساساً لبحوث جديدة.

-تسعى الباحثة لأن تكون هذه الدراسة تمهيداً لتوسيعها في دراسات أخرى مستقبلاً تشمل عينات وبيئات

أخرى فضلاً عن ربطها بمتغيرات أخرى.

### أهداف الدراسة:

لأجل تناول الدراسة في إطار محدد وتصويبها في الاتجاه المضبوط ولأجل استثمار جهود الباحثة وحصص

الدراسة في ما هو ضروري، كان السعي لإجراء الدراسة الحالية إلى نحو اشتمل على مجموعة أهداف تتمثل في ما

يلي:

-الإجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة.

- الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية.
  - الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية.
  - التحقق من العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية.
- مفاهيم الدراسة:**

تسمح مفاهيم الدراسة بتقريب وجهات النظر بين الباحث والقارئ من خلال توحيد معاني المفاهيم وأغراضها وآثارها وإزالة أي غموض قد يكون عالقاً في ذهن القارئ. وكذلك ربط الجانب النظري بالجانب الميداني. مفاهيم الدراسة هي كما يلي:

### 1.5- قلق المستقبل المهني future career anxiety

هو الخوف و التوتر الذي ينتاب الطالب حول مساره المهني وكذلك الحيرة في اختيار التخصص الذي يضمن له منصب شغل في المستقبل (عثماني ، 2020، ص49).

**التعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني:**

-هو حالة نفسية تصيب الفرد نتيجة تفكيره الدائم في المهنة المستقبلية.

**التعريف الإحصائي لقلق المستقبل المهني:**

-هي الدرجات التي يحصل عليها طلبة قسم علم النفس و علوم التربية على مقياس قلق المستقبل المهني في الدراسة الحالية.

### 2.5-الفاعلية الذاتية Self-efficacy

هي مجموعة المعتقدات التي يحملها الطالب عن نفسه فيما يتعلق بقدراته على أداء سلوك محدد عند مستوى معين (بطاط، 2020، ص292).

**التعريف الاجرائي للفاعلية الذاتية:**

-هي معتقدات الفرد حول ثقته في إتقان ما يقوم به و تظهر من خلال المثابرة و مواجهة الصعاب و القدرة على أداء المهام.

**التعريف الإحصائي للفاعلية الذاتية:**

-هي الدرجات التي يحصل عليها طلبة قسم علم النفس و علوم التربية على مقياس الفاعلية الذاتية في الدراسة الحالية.

### 3.5- قسم علم النفس و علوم التربية:

هو قسم في الجامعات يهتم بدراسة الجوانب النفسية و التربوية المتعلقة بالفرد، و يهدف لتأهيل الطلبة بالمعرفة و المهارات اللازمة لفهم العملية التعليمية و المساهمة في تحسينها و توظيفها في مجالات كالتعليم و التوجيه النفسي و الارشاد التربوي.

#### 6. حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اهتمت هذه الدراسة بقلق المستقبل المهني و علاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية.

- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة قسم علم النفس و علوم التربية .

- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية لهذا الموضوع في جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة.

- الحدود الزمنية: تمت هذه الدراسة أثناء السنة الجامعية 2023/2022.

#### 7. الدراسات السابقة:

##### • الدراسات التي جمعت بين المتغيرين :

الدراسة الاولى:- دراسة رضا عبد الرزاق جبر جبر (2021) بعنوان قلق المستقبل المهني و علاقته باليقظة العقلية و فاعلية الذات الاكاديمية و مستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية و العادية بكلية التربية ، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية و فاعلية الذات الاكاديمية و مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية و العادية بكلية التربية ، كما تكونت عينة الدراسة من 311 طالب، طبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني و مقياس اليقظة العقلية و مقياس فاعلية الذات الاكاديمية ، وكأبرز نتائج هذه الدراسة نجد :

- طلاب البرامج العادية يعانون من قلق المستقبل المهني أكثر من طلاب البرامج النوعية .

الدراسة الثانية: دراسة اسماء فتحي احمد عبد العزيز (2021) بعنوان فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية و خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا ، حيث هدفت الدراسة للكشف عن فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية و خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا العاطلين عن العمل فتبينت الباحثة المنهج شبه التجريبي، كما اعتمدت على مقياسي الفاعلية الذاتية المهنية و مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة، و قد توصلت الدراسة الى:

- فعالية برنامج العلاج في تحسين فاعلية الذات المهنية و خفض قلق المستقبل المهني للمجموعة التجريبية.

##### • الدراسات السابقة عن قلق المستقبل المهني:

##### الدراسة الاولى:

دراسة علي بن حميد بن سيف المقبالي ، عبد الفتاح محمد سعيد ، الخواجة (2021) بعنوان قلق المستقبل المهني و علاقته بمستوى الطموح المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان

حيث هدفت للكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى الطموح المهني والعلاقة بينهما لدى طلبة دبلوم التعليم العام، كما تألفت عينة الدراسة من 488 طالب من محافظة جنوب الباطنة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس الطموح المهني، كما تبني في هذه الدراسة المنهج الوصفي، فتوصلت الى:

-مستوى قلق المستقبل المهني للعينة كان بدرجة متوسطة .

-مستوى الطموح المهني كان بدرجة عالية.

الدراسة الثانية: دراسة دباغ يمينة، الخيرزهراء(2020)بعنوان قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي فتكونت عينة الدراسة من 100 طالب واستعملنا المنهج الوصفي فتوصلنا الى:

-توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

-عدم وجود فروق غير دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين الجنسين.

-عدم وجود فروق غير دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الادبي.

الدراسة الثالثة: بولال سمية، خواتمياني سميحة(2020) بعنوان دور الافكار الانهزامية في التنبؤ بمستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها(120) طالب و طالبة و أتمدن على مقياس الافكار الانهزامية و مقياس قلق المستقبل المهني ، كما هدفت الدراسة لمعرفة دور الافكار الانهزامية في التنبؤ بمستوى قلق المستقبل المهني ، ولتحقيق الاهداف تبنت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي و توصلتا الى:

-للأفكار الانهزامية دور في التنبؤ بمستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

-مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الدراسة الرابعة: دراسة مسعودة سالمي(2018)بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، بحيث هدفت للكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر، فتألفت عينة الدراسة من 6337 طالب، وقد تم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني والتحقق من صدقه بأسلوب الصدق الظاهري، وتوصلت الى:

- مستوى قلق المستقبل المهني للطلبة الجامعيين مرتفع.

-لا توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث في مقياس قلق المستقبل المهني.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية والعلوم التكنولوجية.

الدراسات السابقة عن الفاعلية الذاتية:

الدراسة الاولى : دراسة سقني اسماء، زبدي ناصر الدين(2022) بعنوان علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، والتي هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بحيث كانت العينة 100 طالب بالثانوية، بحيث اعتمدوا على مقياسي الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي كما اظهرت النتائج :

-توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس في مقياس التوافق الدراسي.

الدراسة الثانية: دراسة هيام قماري نجاة بلوم (2020) بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى الاخصائي النفسي المدرسي حيث هدفت الى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وجودة الحياة الوظيفية لدى الاخصائي النفسي المدرسي، فشملت الدراسة 27 اخصائي مدمج بوحدات الكشف والمتابعة بولاية الوادي كما اعتمدتا على المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات اعتمدوا على مقياس فاعلية الذات من اعداد محمد السيد عبد الرحمان ومقياس جودة الحياة الوظيفية لمروان حسن البربري، وتوصلت الى:

-وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات فاعلية الذات وجودة الحياة الوظيفية لدى الاخصائيين

النفساتيين بوحدات الكشف والمتابعة.

-عدم وجود فروق بين درجات فاعلية الذات تبعا لمتغير الجنس.

عدم وجود فروق بين درجات جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس.

الدراسة الثالثة: دراسة بن قاسم فريد(2020) بعنوان الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي، وكان هدف الدراسة هو الكشف عن علاقة فاعلية الذات بالدافعية للتعلم لدى عينة الدراسة والتي تكونت من 286 تلميذ من السنة اولى ثانوي بثانوية الشريف لرقط برأس الوادي ولاية برج بوعريج، فتوصلت الدراسة الى:

-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة اولى

ثانوي.

الدراسة الرابعة: زربي احلام(2018) بعنوان الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالأداء المهني، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (250) فرد وتمثلت ادوات الدراسة في استبيان لقياس الفاعلية الذاتية واستبيان لقياس الاداء المهني، حيث هدفت الدراسة لاختبار العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاداء المهني لشركة سوناطراك، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتوصلت الى:

-ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة.

-ارتفاع مستوى الاداء المهني.

-تساهم الفاعلية الذاتية بالتنبؤ بمستوى الاداء ككل.

-تساهم ابعاد الفاعلية في التنبؤ بمستوى الاداء.



## 8.التعقيب على الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بعرض الدراسات السابقة كما هو موضح، بحيث اشتمل على الدراسات التي جمعت بين المتغيرين ( قلق المستقبل المهني والفاعلية الذاتية) ثم تليه الدراسات التي تناولت كل متغير على حدا.

وقد استفادت الطالبة من هذه الدراسات من الناحية المنهجية و النظرية بالخصوص بحيث ساعدت في الفهم أكثر لموضوع الدراسة و كذا في بناء الإشكالية و تحديد المفاهيم الخاصة بالموضوع و معرفة نتائج هذه الدراسات ، و تشابهت هذه الدراسة مع غيرها من الدراسات السابقة في كون اغلبها اعتمدت على المنهج الوصفي و هذا لتلائمه مع طبيعة المواضيع و الاهداف الاساسية لكل دراسة ، كما تشابهت كذلك في ان أغلب الدراسات كانت تخص الطلبة بحكم انهم اكثر فئة معنية بهاذين المتغيرين (قلق المستقبل المهني -الفاعلية الذاتية)وأن أغلبها توصلت لنتيجة ارتفاع قلق المستقبل المهني لدى العينات.

اهم اختلاف بينهم كان في انه لا توجد دراسة جمعت بين المتغيرين لنفس العينة التي تناولتها الباحثة ( طلبة قسم علم النفس و علوم التربية)، كما اختلفت كذلك مع دراسة اسماء فتحي( 2021) في كونها اعتمدت على المنهج شبه التجريبي.

# الاطار النظري

الفصل الثاني : الإطار النظري

أولاً: قلق المستقبل المهني

تمهيد

1. مفهوم قلق المستقبل المهني
2. قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به
3. مصادر قلق المستقبل المهني
4. أسباب قلق المستقبل المهني
5. اعراض قلق المستقبل المهني
6. النظريات لقلق المستقبل المهني
7. السمات الشخصية لقلق المستقبل المهني
8. النتائج السلبية لقلق المستقبل المهني
9. المهنة وأثرها على الفرد

خلاصة

ثانياً: الفاعلية الذاتية

تمهيد

1. مفهوم الفاعلية الذاتية
2. الفاعلية الذاتية و المفاهيم المرتبطة بها
3. مصادر الفاعلية الذاتية
4. أنواع الفاعلية الذاتية
5. توقعات الفاعلية الذاتية
6. نظرية الفاعلية الذاتية ل البرت باندورا (Bandura)
7. ابعاد الفاعلية الذاتية
8. خصائص الفاعلية الذاتية
9. العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية

خلاصة

## أولاً: قلق المستقبل المهني

## تمهيد:

يعتبر القلق حالة من التوتر المستمر تكون بعد الإحساس بخطر يهدد الفرد فيصبح له اضطراباً نفسياً أساسياً تترتب عنه عدة آثار سلوكية (زهران، 2005، ص484)

نظراً للظروف الراهنة في مجتمعنا أصبح العمل والحصول على مهنة ضرورة لا بد منها وانعدامه يسبب عدة مشاكل للشباب وخاصة النفسية أهمها القلق نحو مستقبلهم المهني، والذي يعتبر أحد أنواع القلق المصاحبة للوجود البشري و جزء من السلوك و أحد أكبر المشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب، فيعتبر دائماً كتهديد للمستقبل و علامة استفهام تواجه طلبة قسم علم النفس و علوم التربية.

سأطرق في هذا الجزء لتعريف قلق المستقبل المهني و أهم المفاهيم المرتبطة به، كما سأعرض مصادره و الأسباب التي تؤدي إليه، ثم أعرضه و النظريات المفسرة له، كما سأطرق بعدها للسمات الشخصية للأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل المهني و الآثار السلبية المترتبة عنه، و ختاماً سأطرق مجملاً للمهنة و أهميتها و أثرها على الفرد.

## 1- مفهوم قلق المستقبل المهني:

يعرفه عبد الرزاق جبر جبر (2020) هو شعور الطالب بحالة من الإحباط والخوف من عدم حصوله على فرصة عمل بعد التخرج هو ما يناسب تخصصه ومؤهلاته الأكاديمية ، ويتجلى في خوفه من البطالة وشعوره بالإحباط ، وموقفه السلبي تجاه تخصصه ومؤهلاته الأكاديمية والمهنية(ص.130).

كما يعرفانه المحاميد والسفاسفة (2007) بأنه "حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة"(ص.49).

كذلك يعرف بأنه حالة انفعالية مزعجة يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر والضيق المصاحب بعدم الأمان والخوف نتيجة توقع خطر يهدد دراسته وتخصصه بالإضافة إلى مستقبله المهني (سالي، 2018، ص.361).

ويعرفه عثمانى (2020) بأنه حالة من التوتر والتشاؤم تصيب الفرد بشأن مستقبله المهني والتفكير المستمر فيما إذا كان سيحصل على وظيفة بعد التخرج(ص.50).

كما نجد في دراسة قندوز(2021) نقلا عن عقلة(2006) بأنه حالة تجمع بين الخوف والتوتر من القادم المجهول بخصوص المهنة ، وقابلية الحصول عليها بحيث تكون مناسبة(ص.32).

فيمكن تعريفه مجملا بأنه إحساس الطالب بالخوف والإحباط خشية عدم توافر فرص العمل بعد إنهاء مرحلة تعليمه و عن ما إذا كانت تناسب مؤهلاته وتخصصه، فيكون له سلبية ناحية تخصصه ومهنته.

## 2. قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به:

تختلط عدة مفاهيم مع مفهوم قلق المستقبل المهني وبالأخص مظاهر هذه السمات على الشخص والتي نذكر منها التشاؤم، الخوف من الفشل والتوجه للمستقبل.

## 1.2-التشاؤم:

تتأثر الصحة النفسية والجسمية للإنسان وحتى سلوكه سلبيا بسمة التشاؤم، بحيث تشترك مع قلق المستقبل المهني في توجيههما السلبي نحو مستقبل الفرد وهذا ما يؤدي لعدة اضطرابات نفسية بحيث يعرف مجملا علل أنه توقع الأحداث المستقبلية بطريقة سلبية.

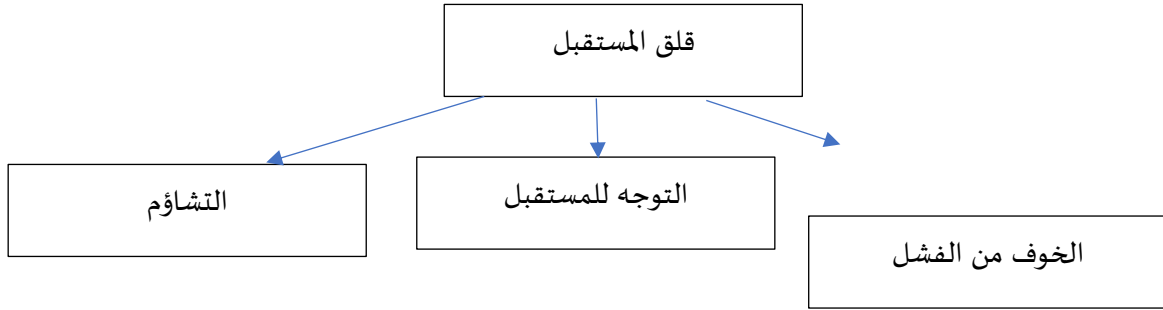
## 2.2-الخوف من الفشل:

يفسر الاختلاف بينه وبين القلق على أن القلق يتجلى بفعل شيء او حالة مجهولة في حين أن الخوف يجب أن يتوفر في (الفرد، سبب الخوف، و حالة الخوف بحد ذاتها) كما لا ننكر أن كلاهما يتصفان بالسلبية ونقص الثقة بالنفس.

## 3.1-التوجه للمستقبل:

عندما يكون للفرد نظرة موجبة حول المستقبل فإنه يحدد طموحات و مهام تتناسب مع إمكانياته الفعلية، فهو التطلع الدائم للقادم.

و من خلال ما سبق نرى أن قلق المستقبل المني يتداخل فعليا مع هذه المفاهيم من عدة نواحي أهمها السلبية فكلها تندرج تحت مفهوم قلق المستقبل، و لكن برغم هذا يبقى لكل مفهوم دلالاته الخاصة(مامانو،2019.ص24\_25).



شكل رقم (01) يوضح قلق المستقبل المني والمفاهيم المرتبطة به (مامانو، 2019، ص 24)

### 3-مصادر وتأثيرات قلق المستقبل المني :

يعتبر المستقبل من أهم مصادر القلق بحيث أنه المجال يحقق فيه الفرد أهدافه و طموحاته و رغباته و يستطيع تحقيق ذاته، كما أشارت ناهد سعود(2004) في مامانو(2019) أن قلق المستقبل مرتبط بعدة متغيرات و عوامل التي تؤدي لحصول قلق المستقبل المني فنذكر:

-التصور الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية مع الخرافات و النظرة الغير واضحة، فقلق المستقبل المني من المقرر أن ينظر للذات السلبية للفرد ، والأفكار اللاعقلانية تجاه الذات ، وظروف البيئة المحيطة بالفرد ، والنظرة السلبية لمن حولك.

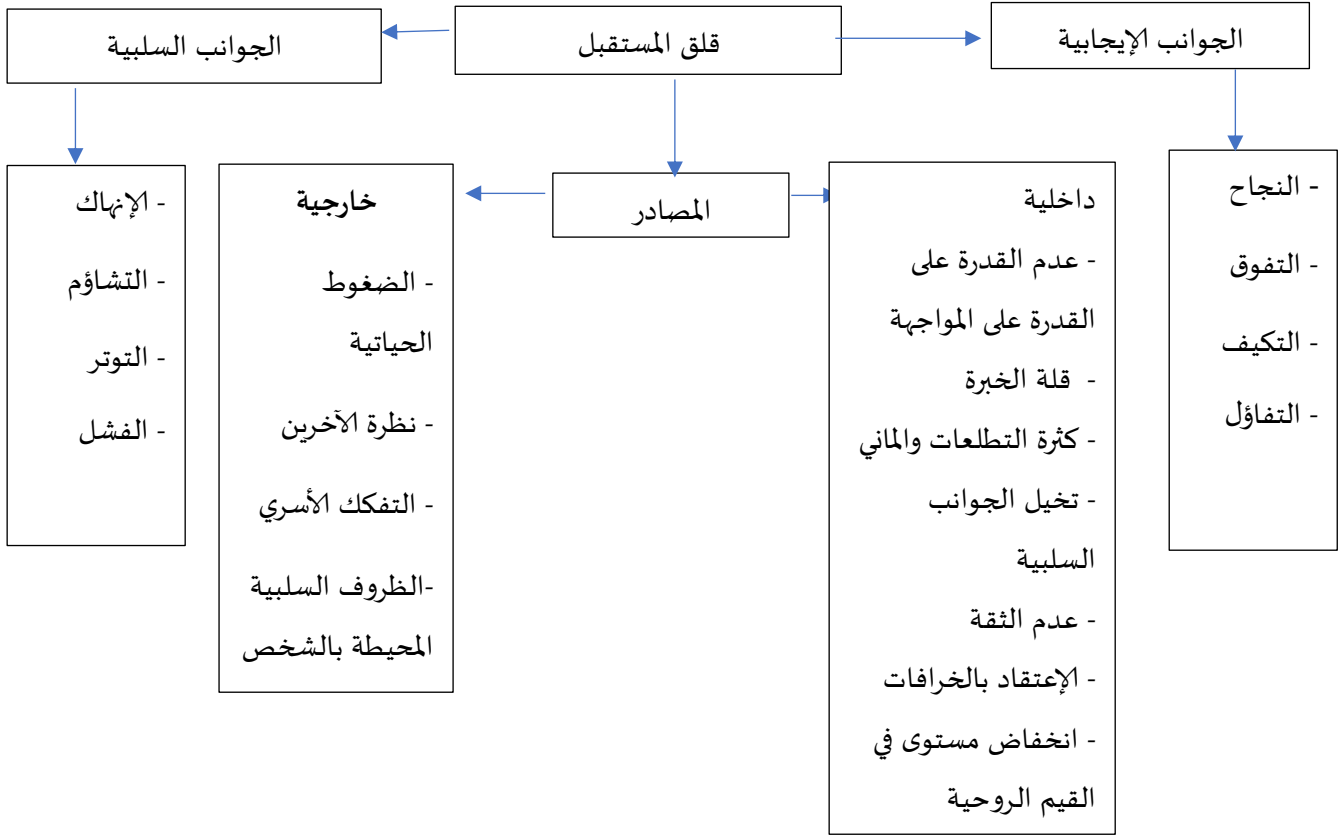
-الضغط النفسي وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

- عدم القدرة على تحديد المستقبل وعدم توفر المعلومات الكافية له لبناء أفكار حوله.

-البيئة الاجتماعية والثقافية فقلق المستقبل قد ينتج بسبب عوامل اجتماعية ثقافية ، فالبيئة التي تكون مليئة بالخوف والضغط والأفكار والتجارب التي يأخذها الفرد تنتج له شعور بالقلق.

- عدم القدرة على التحديد الصحيح لقدرات الفرد كما يريد لها فهو يريد فوق قدراته وإمكانياته وهذا نظرا للأمال الزائدة التي قد تكون أكثر من قدرات الفرد الفعلية و الواقعية.

--الشعور بعدم الانتماء للمحيط كالأُسرة و المجتمع وهذا بفعل الشكوك في قدرة المحيطين على أنهم غير قادرين على التعامل مع مشكلاتهم(ص34\_35).



شكل رقم (02) يوضح مصادر التأثيرات قلق المستقبل (مامانو، شكل رقم (02) يوضح مصادر التأثيرات قلق المستقبل (مامانو، 2019، ص 35)

#### 4-أسباب قلق المستقبل المني :

- قلة التخصصات بالجامعة تواكب التغيرات السريعة والمتلاحم. على مجالات الحياة المختلفة.
- عدم وجود صلة بين المسافات الدراسية والعمل .
- عدم كفاية مواد تخصص للإعداد للعمل .
- قصور برامج التدريب وعدم تنوع جهات التدريب العلمية .
- عدم توافر المال الذي يؤمن المستقبل وعدم وجود هدف واضح للطلاب .

• ينشئ قلق المستقبل المني لدى الطالب من أفكار خاطئة لا عقلانية تجعله يؤول الواقع من حوله ومختلف المواقف والأحداث بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية .(خليل، شلي، 2020، ص34).

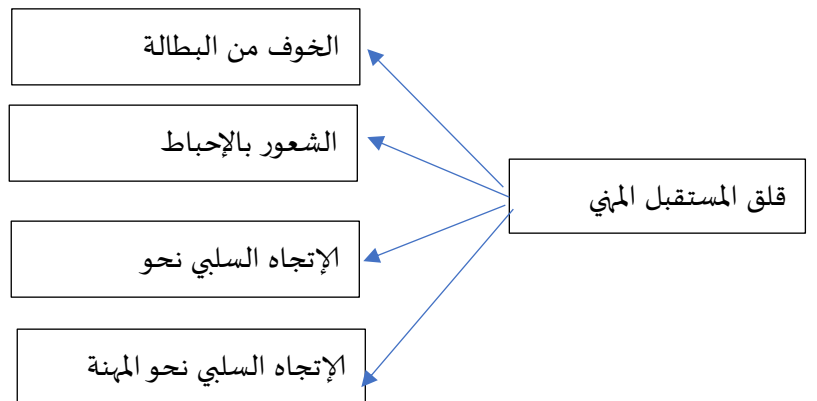
• كما يحددها المشابقة (2015) في مامانو (2019) أنها كالآتي:

- عدم القدرة على تحقيق الأهداف.
- عدم القدرة على الوصول للحياة المرادة.
- قلة المعلومات لبناء أن كار عن القادم.
- قلة الثقة في مساندة المحيط له.
- الخوف من الغد.
- يحمل نظرة سيئة عن القادم.

### 5- أعراض قلق المستقبل المهني:

توصلت دراسة عبد الرزاق جبر جبر(2021) إلى أنه يوجد أربعة أعراض لقلق المستقبل المهني والتي وضحت كما يلي:

- **الخوف من البطالة:** وهي رؤية الطالب للعدد الكبير للخريجين في مجال تخصصه ،و بنظرته السلبية للدراسة، إحساس بعدم الأمان من ناحية مستقبله المهني ،ثقلته في عدم وجود فرص له، القلق عند التفكير في هذا الجانب، القلق من الحصول على وظيفة، عدم القدرة على التخطيط للمستقبل المهني، انخفاض مستوى الطموح.
- **الشعور بالإحباط:** مواجهة كوابيس مزعجة بخصوص المستقبل ،التشاؤم بخصوص حياته المهنية بعد التخرج ،عدم القدرة على تحقيق الأهداف ،قلة الثقة في الكفاءة الذاتية ، انتشار ظاهرة الوساطة، المعاناة من الأرق لدى التفكير في المستقبل.
- **الاتجاه السلبي نحو التخصص:** الشعور أن التخصصات الأخرى توفر فرص عمل أكثر من تخصصه ،الخوف من أن يكون تخصصه عائقا له ،قلة رصد ما هو حديث في مجال تخصصه ،القلق من كثرة الخريجين في مجال التخصص بدون عمل.
- **الاتجاه السلبي نحو المهنة:** القلق بخصوص كل ما يتعلق بالعمل في ميدان التربية من أوضاع و تدني مستوى الدخل و المكانة الاجتماعية، الخوف من عدم المساواة بين المهن في المجتمع، و عدم القدرة على إبراز الذات(ص134).



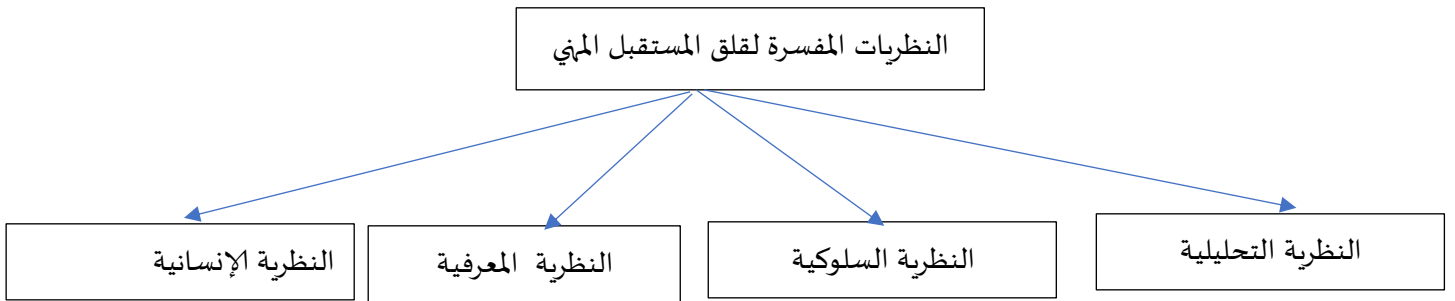


شكل رقم (03) يوضح أعراض قلق المستقبل المهي.

### 6-النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهي:

- النظرية التحليلية: بحيث حلل (فرويد) القلق على أنه تحذيرات وإشارات للذات (الأنا) وهذا من أجل أن تقوم بعمل ما يجب ضد ما يهددها من رغبات كامنة في اللاشعور وبهذا يتوجب على الأنا الدفاع عن نفسها أو الوقوع فريسة المرض النفسي نتيجة القلق. (العناني، 2000، ص115).
- النظرية السلوكية : يفسر رواد هذه النظرية القلق المرضي نتيجة عن القلق العادي بحيث يواجه الشخص مخاوف لم يتم التعامل معها ومعالجتها بالشكل الصحيح فينتج عنه توتر وعدم استقرار أو كذلك شعور الطفل بالخطر عند مواجهته للمحيط الخارجي وهذا بسبب الحماية الزائد. من طرف الوالدين. فنستنتج أن هذه النظرية اهتمت بما يظهر من السلوك.

- النظرية المعرفية: يرى رواد هذه النظرية أن التشويه المعرفي هو أساس القلق، فإن ردود أفعال الفرد تعود إلى أفكاره و ما يجول بعقله، بحيث أن الفرد يجعل تفكيره بالواقع سلبيًا و يفسره على هذا الأساس (دعاء جهاد، 2016). فهو يعطي الأولوية لأفكاره، فيأخذ هذا التفكير السلبي من أول تجربة له في حياته او من خلال فشله في تجربة ما ، منه فإن الخلل المعرفي ينتج اضطرابات نفسية كالقلق.
- النظرية الإنسانية: يرى كارل روجرز رائد هذه النظرية أن قلق المستقبل ينتج عن فشل الفرد في إعطاء استجابات تؤدي إلى التفوق والنجاح فتنشأ له صراعات مع ذاته تقوم على إثارة مشاعر القلق لديه وعدم الرضا عن نفسه، كما يفسر أيضا بأنه "جوهر طبيعية النفس الإنسانية، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق ويعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية" (سالي، 2018، ص.363).



شكل رقم (04) يوضح النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهي .

### 7-السمات الشخصية لقلق المستقبل المهي:

يحددها غالب رضوان (2015) في قويدري، بونويوة ( 2021) فيمايلي:

-استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت للتقليل من الحالات السلبية.

- الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- عدم المغامرة والانسحاب من الأنشطة البناءة.
- التشاؤم المستمر من المستقبل.
- فقدان الثقة بالآخرين. (ص.31)
- كما يشير بالعلي (2015) أنهم يتسمون ب:
- انعدام الدافعية.
- اضطراب النوم.
- فقدان الشهية للطعام .
- اختلال العمليات العقلية.
- التوتر النفسي.

### 8-النتائج السلبية لقلق المستقبل المهني

- من أهم النتائج السلبية التي تترتب عن قلق المستقبل نذكر:
- الخوف من التغيرات التي من الممكن أن تحدث مستقبلا(اجتماعية، سياسية ..).
- استخدام آليات دفاعية شخصية وهذا للتقليل من السلبية.
- الشكوك اتجاه الكفاءات الذاتية و التعامل بالإكراه مع الآخرين لتعويض نقص الكفاءة.
- استخدام العلاقات الاجتماعية كسلاح لضمان المستقبل.
- الالتزام بالنشاطات ذات الطابع الوقائي لحماية الذات.
- الانضمام لمهام ذات نتائج غير مضمونة.
- اختيار طرق التعامل مع المواقف الحياتية و البقاء في نفس الروتين(سالمي،2018،ص364).
- نقص التغيير في الحياة.
- الشقاء و الحرمان.
- زيادة الخوف و الهلع من أتفه الأمور.
- اضطرابات في الحياة اليومية.
- شخصية ضعيفة.

-تدمير نفسي للفرد.

-فقدان التماسك المعنوي.

-الاعتمادية و اللاعقلانية.

-الضعف الإيماني (قويدري، بونويوة، 2021، ص36).

### 9-المهنة وتأثيرها على الفرد:

دعا القرآن الكريم لضرورة العمل و الكسب و السعي لجلب الرزق

قال الله تعالى: (فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)

كذلك قال تعالى: (فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ).

فالعامل من أولى الأهداف في حياة الفرد، بحيث أنه يحفظ كرامته و يلبى كل احتياجاته الشخصية و مسؤولياته

المادية و التي بذلك تحقق له شعور بالأمان و الاستقرار. و يمكننا تلخيص أهميته في النقاط التالية:

-توفير الخدمات التي يحتاجها الفرد.

-المساعدة على احترام الذات و إبراز المكانة.

-فتح فرص للتعامل أكثر مع المحيط.

-بناء شخصية قوية للفرد .

-يساعد على بناء و إنشاء روابط و علاقات مع المجتمع و الابتعاد عن المشاعر السلبية.

-تحقيق الأهداف و الطموحات التي يسعى لها الفرد.

-زيادة القدرة على التعامل و التأثير في المحيط.

-يعتبر عائد اقتصادي مهم ووسيلة لتحقيق الاحتياجات(عيشوش، 2019، ص31\_32).

-الحصول على مكانة لائقة داخل المجتمع.

-لا يصبح الفرد عالة على أسرته.

--تجنب البطالة و التخلص من المشاكل المادية.

-تساعد على إنشاء أسرة خاصة.

تساعد على الاستقرار النفسي و الفكري و المادي(بولال، خواتمياني، 2020، ص42\_43).

## خلاصة:

من خلال ما سبق أن خاصية القلق موجودة لدى الجميع بتعدد فئاتهم وحالاتهم لكن يتباين مستواها من فرد لآخر وهذا بفعل المحيط والظروف السائدة فيه أهمها ابتعاد الحياة عن البساطة وتزايد متطلباتها خاصة لفئة الشباب فتشكل لهم اضطرابات نفسية كالقلق تجاه مهنتهم المستقبلية و خوفهم من عدم القدرة على تحقيق أهدافهم المستقبلية وطموحاتهم وإبراز ذاتهم في المحيط.

نستنتج ان قلق المستقبل المني هو حالة نفسية تتمثل في الخوف من عدم الحصول على منصب عمل في المستقبل، ويتعلق هذا المصطلح بعدة مفاهيم أخرى كالتشاؤم والخوف من الفشل والتوجه للمستقبل، كما ينتج من عدة عناصر أهمها: الافكار الخاطئة حول المستقبل والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد، كمصدر آخر كذلك نذكر المحيط والبيئة التي يعيش فيها.

من أهم مسبباته قصور برامج التدريب وعدم توافر الماديات التي تؤمن المستقبل وعدم القدرة للوصول لما يريد والخوف من القادم، وأهم الاعراض التي تظهر لمن يعاني منه نجد الخوف من البطالة، الشعور بالإحباط، الاتجاه السلبي نحو التخصص والاتجاه السلبي نحو المهنة.

أهم النظريات المفسرة لهذا النوع من القلق لدينا النظرية التحليلية لفرويد، النظرية السلوكية، النظرية المعرفية، والنظرية الإنسانية لكارل روجرز، أما بالنسبة للسمات الشخصية نلخصها فلي التشاؤم المستمر، فقدان الشهية واضطرابات في الاكل، الخوف من المغامرة، أما أهم النتائج السلبية التي تترتب عنه نجد الالتزام بالنشاطات ذات الطابع الوقائي، استخدام أليات دفاعية شخصية، البقاء على نفس الروتين، فقدان التماسك المعنوي و غيرها، أخيرا تحدثت عن المهنة وأهميتها وتأثيرها على الفرد بحيث أنها تعتبر من الأولويات، تضمن العيش الكريم والاستقرار المادي والنفسي.

## ثانيا -الفاعلية الذاتية:

## تمهيد:

لكل منا ذات تتكون وتنمو بفعل البيئة و المحيط الذي نعيش فيه، و أهم مصطلح يمكن ان يرتبط بها لإتمام معناها هو الفاعلية.

يعتبر البرت بان دورا رائد النظرية المعرفية الاجتماعية اول من قدم مفهوم الفاعلية الذاتية، بحيث يعتبر من اهم المفاهيم الحديثة في علم النفس و التي يفسرها مجملا على أنها إدراكات الفرد المعرفية لإمكانياته الشخصية و قدراته المباشرة و الغير مباشرة، فيمكنها التخطيط و رسم الطريق الذي يمكن إتباعه للوصول للمبتغى.

سأتطرق في هذا الجزء من الفصل النظري لمفهوم الفاعلية الذاتية لدى عدة باحثين و أهم المفاهيم التي ترتبط معه، كذلك سأتطرق لمصادر الفاعلية الذاتية، أنواعها و توقعاتها، كما سأعرض نظرية فاعلية الذات ل ألبرت بان دورا، بعدها سأتناول أبعادها و خصائصها، و ختما سيكون تطرق لأهم العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية.

### مفهوم الفاعلية الذاتية:

يعرفها باندورا (1977) أنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى المثابرة لإنجاز المهام المكلف بها" (قماري. بلوم، 2020، ص.22).

و عرفها أيضا باندورا (1999 Bandura) بأنها " إحكام الفرد لقدراته و ذلك لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء " (وادة، 2019، ص.76).

فهي كيفية السيطرة على نشاط الشخص بحيث أن الفرد يقوم بتوقع ما إذا كان سلوكه صحيح أو العكس و منه يقوم بالالتزام و الميل نحو السلوك اللازم و الذي يناسب محيطه (حنة.2018.ص.20).

و هي معتقدات الأفراد حول قدرتهم على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياتهم ، ومدى إيمانهم واستعدادهم لتطبيق مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية للتعامل مع الصعوبات ومواجهة الأحداث. (حنة، 2018).

فهي الإرادة في المبادرة لسلوك ما و الرضا عن المجهود المبذول في إتمام السلوك و الالتزام على المواجهة(السالم).

وهي سمة من سمات الشخصية ، وهي الأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد ويشكلها حول قدراته ويستخدمها للسيطرة على بيئته وزيادة قدرته على الإنجاز والأداء والنجاح (معروف، 2019، ص.31\_32).

من التعريفات السابقة يمكن أن تعرف الفاعلية الذاتية بصفة عامة على أنها حكم الفرد على قدراته و كفاءته للتعامل مع مختلف ما يواجهه والوصول لأهدافه المرجوة.

### 2-الفاعلية الذاتية و علاقتها بالمفاهيم الأخرى:

يتداخل مصطلح الفاعلية الذاتية مع عدة مصطلحات أخرى تدور حول نفس المحور و هو الذات، و نذكر منها ما يلي:

- مفهوم الذات: يعرف بأنه معرفة ذات الفرد التي تتكون بفعل التجارب التي يعيشها او التي يراها في محيطه.
- كما حدد نصر محمد و محمد عبد الله (2006) في دودو(2017) أن مفهوم الذات يكون بسؤال (من أنا) أي عن الكينونة في حين أن سؤال(هل أستطيع تأدية هذا العمل كما ينبغي) يكون لسؤال حول فاعلية الذات(ص.23\_24).

فمفهوم الذات هو تكوين معرفي للإدراك الشعوري وطريق تقييم الذات فيجعله الفرد تعريفا لذاته، فيتكون هذا المفهوم بناء على أفكار الفرد الشخصية و حكمه على قيمته.

كما نلاحظ تأثير كل مصطلح على الآخر بحيث أن من يرى أنه ذو قيمة ويتميز بالنجاح الدائم أي تقديرهم لذاتهم يكون ذو مستوى عالي فتكون لهم احتمالات نجاح أكثر ومنه تكون فعالية ذاتية عالية عن من يرون أنهم أقل كفاءة.

ومنه فنستنتج ان الفاعلية الذاتية لها سمة الخصوصية و التغير و إعطاء الحكم على القدرات في حين أن تقدير الذات يتجلى في إعطاء الحكم على قيمة الذات وله سمة الشمولية.

• إدراك التحكم في السلوك: وهو حكم الفرد على فعل ما إذا كان سهل أو صعب، كما يتكون في شكلين داخلي و خارجي ، فالشكل الداخلي ينمو من مؤثرات داخلية مثل الدافعية أما التحكم الخارجي فيكون في عوامل خارج نطاق الفرد ، فعند التمييز بين مصطلح إدراك التحكم و مصطلح الفاعلية الذاتية نرى أن فاعلية الذات تعتبر اعتقادات بأن الفرد يستطيع إنجاز عمل أو سلوك ما في حين أن إدراك التحكم في السلوك هو الحكم على إنجاز السلوك إن كان صعب أم سهل.

• تقدير الذات: هو شعور الفرد بالإنجاز و الفخر اتجاه نفسه بسبب تقديره لأهميته و قيمته و معرفة قدره و الابتعاد عن كل ما يشعره بالسلبية و النقص ، فمن الضروريان يتلقى الفرد هذه المشاعر من محيطه ، فكلما كان للفرد قدر كاف من التقدير و الاحترام لذاته كلما زادت رابطة علاقاته مع الآخرين.

فيمكننا تعريف مجملا أنه الرؤية التي يمنحها الفرد لنفسه و ما إحساسه نحوها، كما يعتبره البعض الآخر إعطاء تقييم للذات يتجلى فيه مدى قبول الفرد لنفسه و هذا بالإشارة إلى مستوى النجاح الذي حققه.

• تحقيق الذات: نقصد بها أنها الوصول للسعادة عن طريق ان يفعل الفرد كل ما يستطيع من اجل هذا ، بحيث ان بإمكان الفرد اختيار المهنة التي يريد و تتناسب مع إمكانياته ، فيكون له دافع لتحقيق طموحاته و اهدافه من خلالها، فمن الضروري ان يحقق الفرد ذاته و يتوافق مع الإمكانيات الداخلية و الفروق الفردية و المستويات الثقافية و طرق التنشئة الاجتماعية(بوناب، بوسعيد، 2020، ص.32).

### 3-مصادر الفاعلية الذاتية:

#### • خبرة السيطرة و الإنجازات الأدائية الماضية Mastery experiences

يعتمد هذا المصدر على الخبرات الماضية التي يمتلكها الشخص بحيث أن الشخص الذي يكون له رصيد مسبق من النجاحات و التفوق تظهر عليه الفاعلية بشكل مرتفع في حين أنه العكس إنه كانت له إخفاقات فتؤثر عليه بطريقة سلبية بحيث أنه يعاني من انخفاض في فاعليته الذاتية و يميل أكثر نحو المهام البسيطة .

#### • الخبرات البديلة vicarious experience

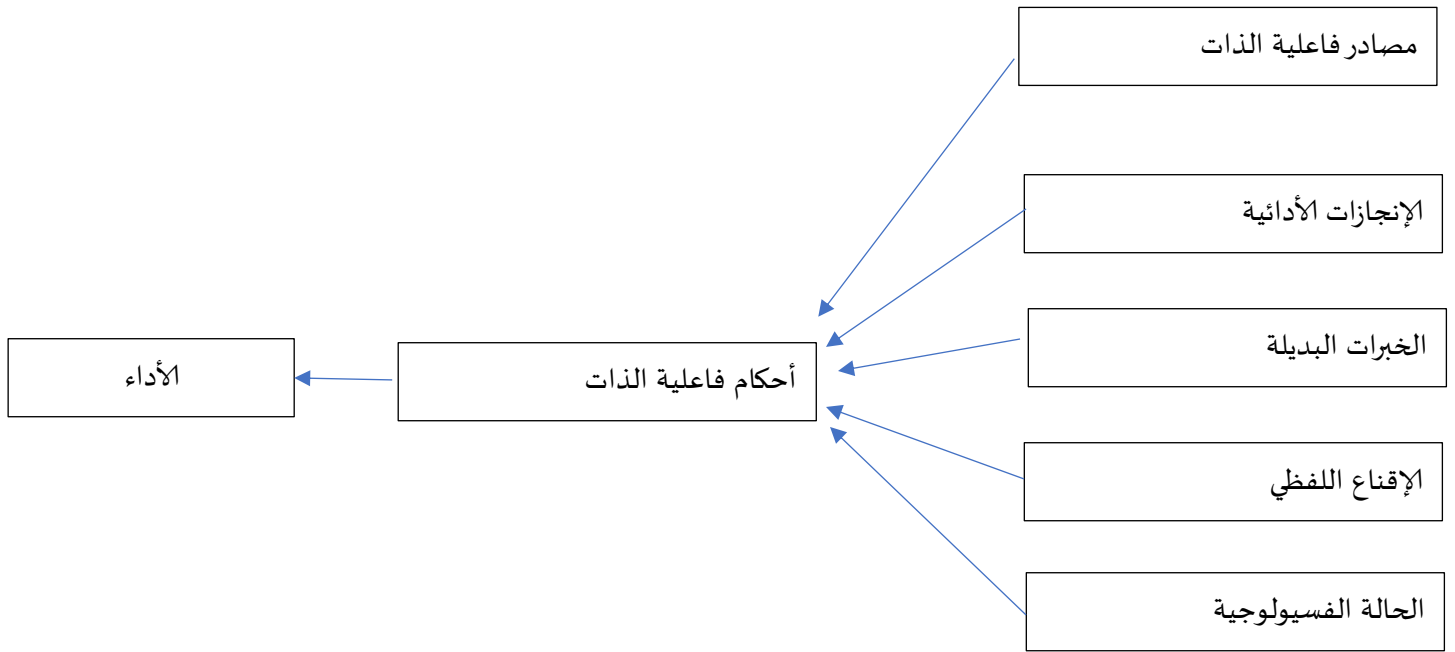
أو يطلق عليه اسم التعلم بالملاحظة أو النمذجة بحيث أنه يزيد مستوى الفاعلية الذاتية للشخص عندما يرى نجاح وتفوق أشخاص في محيطه في حين أنه يمكن أن يكون تدني في فاعليتهم الذاتية اذا ما لاحظ فشلهم، ومنه فإن الشخص يحكم على قدراته و مستوى فاعليته الذاتية.

• الإقناع اللفظي verbal persuasion

يشير هذا المصدر إلى أن كل ما يأتي لفظيا من المحيط يؤثر على الفرد فيزيد اجتهاده أكثر في أدائه وزيادة إحساسه بفاعلية ذاته، فإن تلقي عبارات المدح والتشجيع من الأفراد المحيطين يزيد من فاعلية الفرد بشكل كبير فيقويه ويساعده ويجعله يبذل جهد أكثر.

• الحالة النفسية و الفسيولوجية psychological and physiological state

أو يسمى ب الاستثارة الانفعالية Emontional consultation يعتبر هذا المصدر ذاتي بشكل كبير ، بحيث أنه يمثل دور الحالة النفسية في تقييم الفرد لقوة أدائه بحيث أنه عندما تكون حالته المزاجية جيدة يكون له تقييم إجابي لذاته و فاعليتها، والعكس صحيح كذلك في حالة ما كان سلبيا، وهذا ما يعني أن الحالة الانفعالية الإيجابية تزيد وتعزز الفاعلية المدركة في حين أن الانفعالية السلبية تثبطها(الحوارني،2016،ص20\_23).



الشكل رقم (05) يوضح مصادر فاعلية الذات عند باندورا (الحوارني ، 2016 ، ص 20).

4-أنواع الفاعلية الذاتية:

يمكننا تصنيف الفاعلية الذاتية لخمسة أنواع وهي :

1.3- فاعلية الذات العامة Generalized self efficacy



يفسرها باندورا على أنها ما يعتقد الفرد حول كفاءته على القيام بفعل ما وطريقة حله وتعامله مع ما يواجهه من صعاب.

### 2.3- فاعلية الذات الخاصة Specific\_self efficacy

وهي حكم الفرد حول قدرته على إنجاز فعل محدد أو مهمة أو نشاط معين.

### 3.3- فاعلية الذات القومية Population\_self efficacy

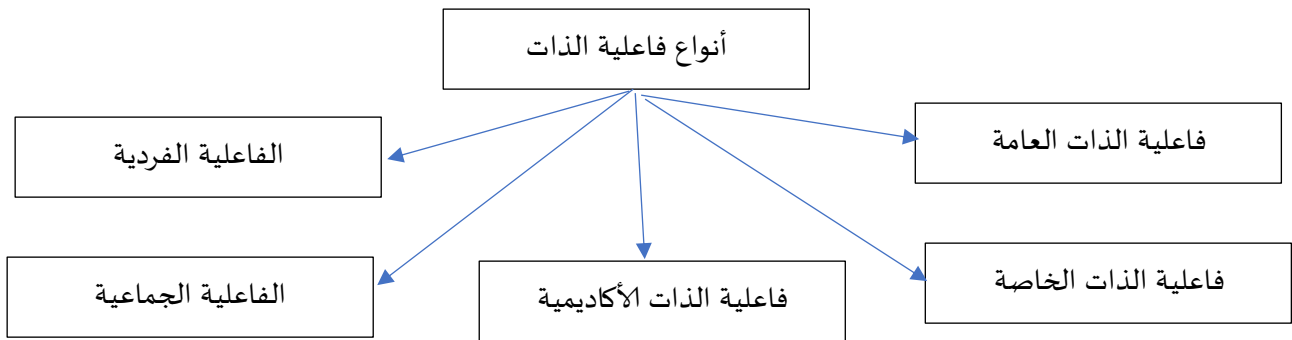
هي اكتساب الفرد معتقدات عن ذاته تحت تأثير الفئة أو القوم الذي ينتهي إليهم، فقد ترتبط بأحداث لا يستطيعون التحكم فيها.

### 4.3- فاعلية الذات الاجتماعية Collective\_self efficacy

وهي تكاتف مجموعة من الأفراد تتمتع بقدر عال من الفاعلية وهذا للوصول لمبتغاهما وتحقيق ما تصبو إليه .

### 5.3- فاعلية الذات الأكاديمية Academic\_self efficacy

ونعني بها معتقدات الشخص حول قدرته على التفوق في المجال الأكاديمي وإنجاز المهام التعليمية (خايط، 2018، ص66).



شكل رقم (06) يوضح أنواع فاعلية الذات (خايط ، 2018 ، ص 67).

### 5- توقعات الفاعلية الذاتية:

يشير باندورا لوجود نوعين إثنين من التوقعات التي لها علاقة بنظرية الفاعلية الذاتية، ولكل واحدة منهن تأثيرها على السلوك، وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج والتي نفسرها:

• التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات:

وهي ثقة الفرد في قدراته على فعل و أداء سلوك معين في مهمة محددة وإعطائها كل الجهد المطلوب منها، والتغلب على المعوقات التي تعترض المهمة.

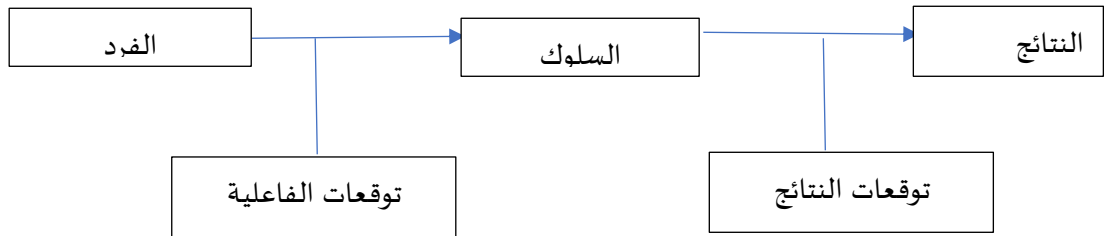
• التوقعات الخاصة بالنتائج:

تظهر النتائج عن طريق الانخراط و القيام بسلوك محدد وهنا تبرز العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وطريقتنا في تحديد السلوك اللازم للقيام بها، أما التوقعات الخاصة بفاعلية الذات ترتبط بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية، كما تتجسد في ثلاث أشكال، الإيجابية منها تكون كدوافع في حين ان السلبية تكون عوائق وهي:

1- الاثار البدنية الايجابية السلبية التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفرة، و عدم الراحة الجسدية.

2- الاثار الاجتماعية الايجابية و السلبية: فالأثار الايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كتغيرات الانتباه، والموافقة والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة أما الاثار السلبية فهي تشمل عدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

3- ردود الفعل الايجابية و السلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والتكريم والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم ونقد الذات يؤدي إلى مستوى ضعيف في الاداء(خابط،2018،ص47).



شكل رقم (07) يوضح العلاقة بين توقعات النتائج ( العتيبي 2007، في خابط 2018 ، ص 48)

6- نظرية الفاعلية الذاتية ل ألبرت باندورا Bandura

اشتقت الفاعلية الذاتية من النظرية المعرفية الاجتماعية Cognitive theory لرائدها "ألبرت باندورا" و التي كان أساسها أن الأداء الإنساني يفسر حسب علاقة السلوك والعوامل المعرفية و الشخصية و البيئية . وهنا سأعرض بعض افتراضات هذه النظرية:

- أن لكل سلوك هدف محدد، فهو موجه عن طريق التنبؤ أو التوقع، فيعتمد كثيرا على قدرته على عمل الرموز سواء ثقافية كانت أو اجتماعية وغيرها.
- يتلقى الفرد المعارف عن طريق مشاهدة سلوك الآخرين وملاحظة ما ينتج عنه، فهو يقلل من طريقة التعلم بالمحاولة و الخطأ بحيث أنه يساعد على اكتساب المهارات المعقدة بسرعة و التي لا تكتسب بالممارسة فقط.

- للفرد قدرة على إنشاء نماذج داخلية للتأكد من فاعلية التجربة قبل القيام بها، أي له القدرة على الرموز، وتطوير مجموعة من الأفعال التي تختار من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين تجارب الآخرين والأفكار.
- لكل فرد القدرة على التنظيم الذاتي، وهذا بالتأثير على التحكم في السلوك و اختيار الظروف البيئية اللازمة، كما يقيم سلوكه حسب معايير شخصية وهذا ما يدفع لبناء حافز ذاتي يرشد السلوك.
- للفرد القدرة على التأمل الذاتي والتقييم والتحليل، فهي التي تتيح التحكم الذاتي في السلوك.
- تتكون قدرة الفرد نتيجة لتطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة، بحيث يتفاعلون مع بعض تبادلياً، وهذا ما يسمى بمبدأ الحتمية المتبادلة وهو أهم مبدأ في النظرية المعرفية الاجتماعية (سرايه، بالقاسي، 2019، ص26\_27).

### 7- أبعاد الفاعلية الذاتية:

تحدد أبعاد فاعلية الذات حسب باندورا (1977) إلى:

#### • قدرة الفاعلية Magnitude

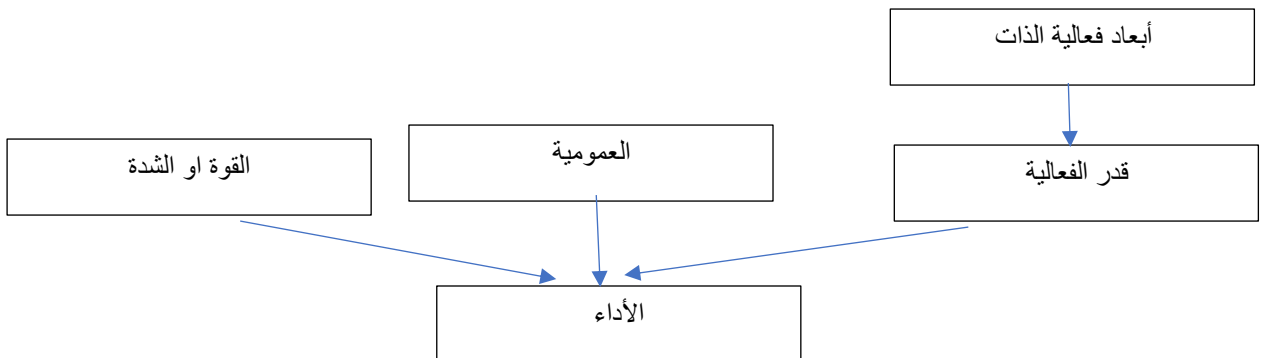
ويسمى أيضاً مستوى صعوبة المهمة level of task difficulty أي أنه قوة دوافع الفرد للأداء في مختلف المواقف، فعندما تكون المهام مرتبة حسب صعوبتها فهنا تظهر الفاعلية بشكل أكثر، ويختلف مستواها حسب صعوبة الموقف.

#### • العمومية Generality

غالبا نرى الأفراد عندما يتعرضون لمواقف مشابهة لما تعرضوا له من قبل فإنهم يعممون إحساسهم بالفاعلية عليه، كما تختلف درجة العمومية حسب مجموعة من المحددات كالخصائص الكيفية للموقف ووسائل التعبير عن الإمكانية وإلى أي مدى تتماثل الأنشطة.

#### • القوة Strength

يشير الشعراوي (2000) إلى أن القوة تتحد حسب خبرة الفرد وتناسبها مع الموقف، بحيث أن من يملك توقعات مرتفعة يستطيع الاجتهاد في عمله، وإعطائه جهد أكثر لمواجهة الخبرات الصعبة، فإن قوة توقعات فاعلية الذات تكمن في ضوء خبرة الفرد وتناسبها للموقف (الرشيدي، 2017).



شكل رقم (08) يوضح أبعاد فعالية الذات عند باندورا (دودو، 2017، ص 26).

### 8. خصائص الفاعلية الذاتية :

يذكرها باندورا (1977) ان ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة يتميزون ب:

- مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- القدرة على تحمل المسؤولية .
- قدرات كبيرة على التواصل.
- مواجهات الصعاب التي تواجههم.
- طاقة مرتفعة.
- يتمتعون بمستوى طموح عالي.
- سمة التفاؤل مرتفعة عندهم.
- لهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- القدرة على تحمل الصعاب و الضغوط التي يواجهونها.

كما ذكر (مصباح) سمات ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة وهي:

- الخوف و الخجل من المهام الصعبة.
  - سرعة الاستسلام.
  - مستوى طموح منخفض.
  - تضخيم من صعوبة المهام المطلوبة.
  - التركيز على الفشل.
  - يعانون من الاكتئاب و الفشل.
  - صعوبة النهوض من النكسات.
- كما تذكر خصائصها بصفة عامة على أنها
- ثقة الشخص في نجاحه.
  - المعلومات عن مستوى الفرد.
  - وجود قدر من الاستطاعة.
  - توقعات الفرد الأداء في المستقبل .

- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي، فهي مجموعة من الأحكام ال تتصل بما ينجزه الشخص فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية .  
- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب و اكتساب الخبرات المختلفة .

-إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع و التنبؤ، ولكن بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرته و امكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.  
-تحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل ، مثل صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد.

-إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد و تحقيق نتائج مرغوب فيها(الهوراني،2016،ص24\_25).

### 9-العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية:

وقد تم تصنيفها لثلاث مجموعات وهي :

#### • المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية

و التي تعتمد كذلك على أربع مؤثرات شخصية وهي

-المعرفة المكتسبة: هذا حسب المجال النفسي لكل منهم، فعند اكتساب معرفة ما فإنه الفرد يقوم على تنظيمها و تخزينها و استعمالها مستقبلا.

-عمليات ما وراء المعرفة: و التي تدفع الفرد للتخطيط لأفكاره، فهي أهم عامل يؤثر على قرارات الفرد ، فبطبيعته يقوم بدراسة اي هدف يسطر في حياته.

-الأهداف: كما اشار باندورا الى ان طبيعة الفرد الذي يتمتع بفاعلية ذاتية قوية فإنه يندفع اكثر لإنجاز المهام الصعبة و التي تكون بدرجة اولى واقعية كما يرتفع لديهم حب التحدي.

-المؤثرات الذاتية: تعتبر العوامل الداخلية للفرد اكثر تأثير على سلوكه بطريقة مباشرة في طريقة فعله لبعض المهمات و التي بدورها تؤدي لصعوبة في التنظيم الذاتي.

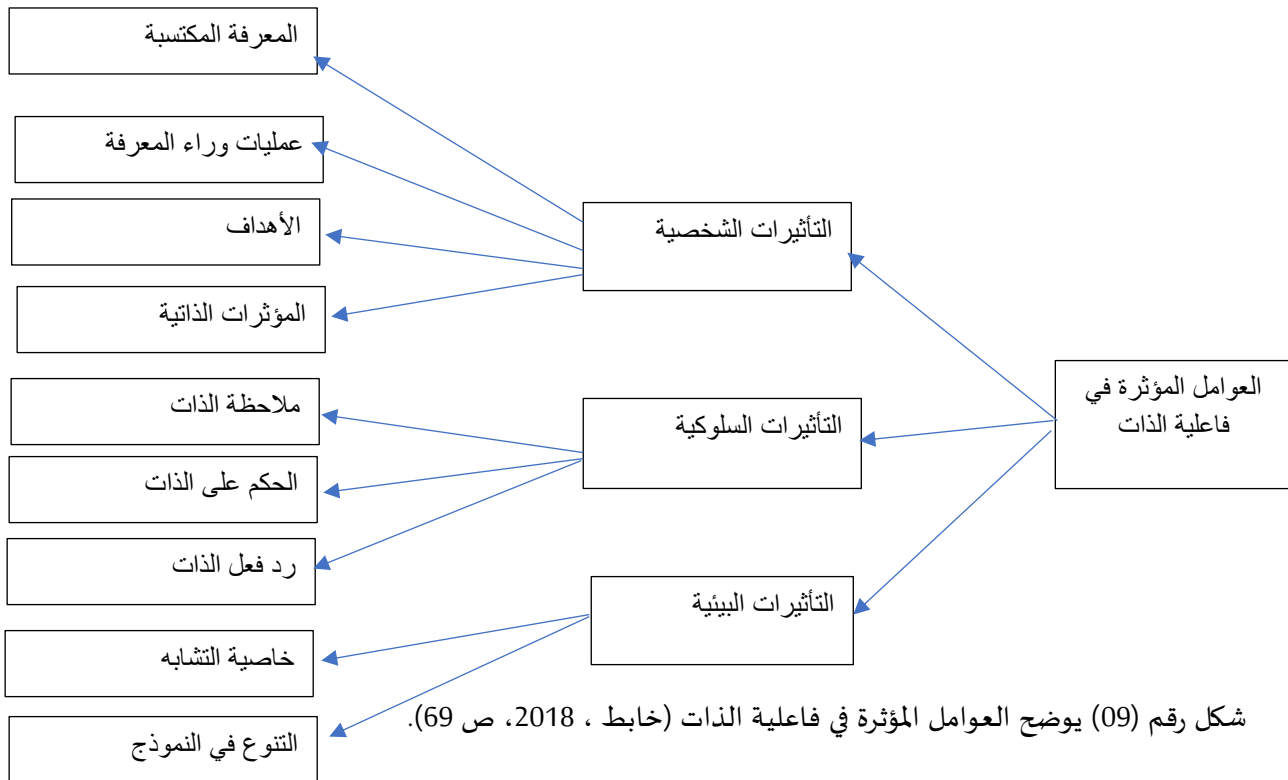
#### • المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية

بحيث اشار باندورا لثلاث مراحل يمر بها الفرد لإقدامه على سلوك معين و هي ملاحظة الذات، الحكم على الذات ورد فعل الذات و التي نفسرها فيما يلي:

- ملاحظة الذات: فالملاحظة الذاتية تعطي معلومات حول دنو الشخص من تحقيق أهدافه.
- الحكم على الذات: وهي رد فعل الفرد نحو أدائه مع الأهداف التي يسعى إليها ولتحقيقها بحيث يعتمد على تركيب الأهداف.
- رد فعل الذات: و اليت بدورها تتكون من ثلاث ردود أفعال:
  - .رد الفعل الذاتي السلوكي: والتي يتكون فيها السعي للبحث عن استجابات تعليمية نوعية بحيث تحقق أهدافها.
  - .رد الفعل الشخصي: والتي يسعى فيها الفرد للبحث عن استراتيجيات تزيد من كفاءته الشخصية للتعلم.
  - .رد الفعل الذاتي البيئي: والتي يبحث فيها الفرد عن أحسن الظروف المحيطة والمناسبة للتعلم.

• المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية

- يشير باندورا للعوامل العديدة المؤثرة على الفاعلية الذاتية للفرد وهذا عن طريق الصور و النمذجة، و التأثير الكبير للنمذجة الرمزية على اعتقادات المعرفة ، كما نجد خصائص متعلقة بالنموذج و تأثر في الفاعلية الذاتية للفرد وهي:
  - خاصية التشابه: كالعمر و الجنس و المستوى التعليمي.
  - التنوع في النموذج: عرض عدة نماذج عن المهارات(خابط، 2018، ص67\_68).



## خلاصة

نستخلص ان الفاعلية الذاتية من أهم السمات في شخصية الفرد تركز على الإدراك و الثقة في القدرات الخاصة وهذا لأجل المقدرة على القيام بعمل أو بفعل معين بطريقة سليمة و صحيحة ، فهي عملية ذاتية تعطي الفرد لمحة أولية عن قدراته، و يتعلق هذا المفهوم بعدة مفاهيم أخرى كمفهوم الذات، إدراك التحكم في السلوك، تقدير الذات، وتحقيق الذات، كما يحدد لها أربع مصادر اساسية وهي: خبرة السيطرة والإنجازات الأدائية الماضية ، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي و الحالة النفسية و الفسيولوجية، و تحتوي على خمس أنواع و هي: فاعلية الذات العامة، فاعلية الذات الخاصة، فاعلية الذات القومية، فاعلية الذات الاجتماعية و فاعلية الذات الأكاديمية. كما تتفرع أنواع التوقعات في الفاعلية الذاتية لنوعين هما: التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات و التوقعات الخاصة بالنتائج، كما عرضت بعض افتراضات نظرية فاعلية الذات ل ألبرت باندورا و التي تنص مجملا على القدرات الشخصية للفرد، بينما تحتوي على ثلاث أبعاد أساسية يحددها باندورا و هي قدرة الفاعلية، العمومية و القوة.

من اهم خصائص الفاعلية الذاتية نجد المستوى العالي من الثقة بالنفس و الطموح، القدرات على التواصل و تحمل الضغوط، اما بالنسبة للعوامل التي تؤثر فيها لدينا ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى و التي تضم التأثيرات الشخصية، ثاني مجموعة تضم التأثيرات السلوكية و أخر مجموعة تحتوي على التأثيرات البيئية.

# الإطار التطبيقي



الفصل الثالث : منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

1.منهج الدراسة

2.الدراسة الاستطلاعية

3.مجتمع الدراسة

4.عينة الدراسة

5.أدوات الدراسة (و خصائصها السيكومترية)

6.إجراءات الدراسة

7.الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

## تمهيد

بعد أن قدمت في الجانب النظري إلمام بما يخص الدراسة وكلا المتغيرين نتبعه بهذا الجانب التطبيقي و الذي يكون مكمل له بحيث تناولنا فيه كل ما يخص الدراسة ميدانيا من الدراسة الاستطلاعية و منهج الدراسة و ميدانها كما تطرقت لمجتمع الدراسة و وصف العينة و ذكر خصائصها، بالإضافة لذكر الادوات المستخدمة في الدراسة و خصائصها السيكومترية من صدق وثبات، و بعدها الإجراءات المتبعة لإجراء الدراسة و ختمته بالأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة على تساؤلات الدراسة و التحقق من فرضيتها، و فيما يلي توضيح لذلك.

**1. منهج الدراسة:**

تبعاً لنوع وطبيعة الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وهذا لتماشيه مع موضوع الدراسة ومتغيراتها، وكذلك الأهداف التي تسعى للوصول إليها، فهذه الدراسة الوصفية تسعى لمعرفة مستويات كل من قلق المستقبل المهني ومستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية، والتحقق من العلاقة بين قلق المستقبل المهني والفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

**2. الدراسة الاستطلاعية:**

تهدف الباحثة من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية للتعريف بميدان الدراسة وتعريف العينة بالمقاييس المراد تطبيقها عليهم، والتأكد من أن عبارات المقاييس مفهومة وواضحة لهم بحيث لا تكون صعبة في الإجابة عليهم، كما تساعد كذلك في التعرف على مختلف الصعوبات التي تواجهها في الدراسة الأساسية وهذا من أجل تفاديها، دون أن ننسى ضرورة قياس الخصائص السيكومترية للمقياسين وهذا للتأكد من صلاحيتها (الصدق والثبات) كما تزيد من مهارة جمع وتحليل البيانات واستغلالها في الدراسة.

تم إجراء الدراسة بتاريخ 2022/12/04 بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة على عينة مكونة من 30 طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية، وهذا لتحقيق الأهداف التالية:

- التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- التعرف على المعينات التي من الممكن أن تواجهني في الدراسة الأساسية.
- معرفة المدة الزمنية اللازمة للإجابة على المقياسين.

**3.مجتمع الدراسة:**

هو المجتمع الذي نأخذ منه عينة الدراسة وهو مجموع الافراد الذين يشتركون في السمة المراد قياسها ، و مجتمع دراستي هو مجموع طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة خلال الموسم الجامعي 2023/2022 ، والذين بلغ عددهم(714).

**4.عينة الدراسة:**

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والتي تكونت من 100 طالب وطالبة طور الماستر موزعة حسب المستوى الموضح في الجدول التالي:

## خصائص العينة:

| المستوى     | العدد | النسبة المئوية |
|-------------|-------|----------------|
| أولى ماستر  | 59    | %59            |
| ثانية ماستر | 41    | %41            |
| المجموع     | 100   | %100           |

## جدول رقم (01) يمثل حجم عينة الدراسة

-تلاحظ من خلال الجدول أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة هم طلبة السنة أولى ماستر بحيث بلغت نسبتهم 59% في حين أن النسبة المتبقية كانت من طلبة السنة الثانية ماستر والتي بلغت 41%.

## 5.أدوات الدراسة(الخصائص السيكومترية)

تعتبر أداة جمع المعلومات من أهم العناصر في أي دراسة علمية بحيث تساعدنا على الحصول على البيانات اللازمة لإنجاز موضوع الدراسة وتحقيق أهدافها، و انطلاقا منه وللإجابة على أسئلة الدراسة تم الاعتماد على المقياسين التاليين:

## تعلية المقياسين:

في إطار إنجاز دراسة بعنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية".

يسعدني ان اتقدم اليكم بهاذين المقياسين للإجابة على فقراتهم و هذا بغرض مساعدتي على استكمال دراستي الميدانية.

- مقياس قلق المستقبل المهني ل سلاف مشري و اخرون(2018).

- مقياس الفاعلية الذاتية لعادل العدل(2001).

## 1-مقياس قلق المستقبل المهني:

- اعتمدت في هذه الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد (د. سلاف مشري، أخولة فلاح و أوسيلة جوادي) بحيث يحتوي على 35 بند في صيغة عبارات تقريرية موزعة على 3 أبعاد تقابلها خمس بدائل للإجابة عنه ( موافق جدا، موافق، محايد، معارض، معارض جدا ) يكون تصحيحها تسلسليا من (5) إلى (1).

|           |       |       |       |           |
|-----------|-------|-------|-------|-----------|
| معارض جدا | معارض | محايد | موافق | موافق جدا |
| 1         | 2     | 3     | 4     | 5         |

جدول رقم ( 02 ) يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني ل سلاف مشري وآخرون (2018).  
وهنا توزيع البنود على الأبعاد:

| الرقم | الأبعاد                                      | أرقام البنود                               | عدد البنود |
|-------|--|--|------------|
| 1     | التفكير السلبي و المتشائم في المستقبل المهني | 35-32-30-29-28-12-10-9-7-4-1               | 11         |
| 2     | المظاهر النفسية لقلق المستقبل المهني         | -23-21-20-17-16-14-13-11-6-5-2<br>34-27-24 | 14         |
| 3     | المظاهر الجسمية لقلق المستقبل المهني         | 33-31-26-25-22-19-18-15-8-3                | 10         |

جدول رقم ( 03 ) يوضح توزيع بنود مقياس قلق المستقبل المهني حسب الأبعاد

- الهدف من استخدام هذا المقياس هو تقدير درجة قلق المستقبل المهني لدى العينة ومقارنتها مع المتغير الثاني.

- المبرر من استخدام هذا المقياس هو لتلائمه مع موضوع دراستي وكذلك لتناسبه مع عينة الدراسة و باعتبارانه يحقق الاهداف المرجوة من الدراسة، و الأهم انه في نفس البيئة.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني:

صدق مقياس قلق المستقبل المهني في نسخته الاصلية:

للتأكد من صدق المقياس تم الاعتماد على طريقتين :

1. صدق المقارنة الطرفية و الذي توصل بأن للمقياس القدرة على التمييز بين المستجيبين.
2. صدق الاتساق الداخلي للأبعاد بحيث بلغ معامل ارتباط البعد الثاني مع المقياس (0,97) و هي أكبر قيمة لمعاملات الارتباط ، اما البعد الاول و الثالث فيرتبط بمعامل مقبول يساوي (0,56) و هي ادنى قيمة ، و هذا ما دل على صدق المقياس .

-ثبات مقياس قلق المستقبل المهني في نسخته الاصلية:

تم الاعتماد على طريقتين وهما:

- 1.معامل الفا كرونباخ و الذي توصل الى انه يساوي (0,96) و هذا ما يشير لوجود اتساق قوي بين بنود المقياس و درجته الكلية، و هذا ما يدل على انه معامل ثبات هذا المقياس قوي.

2. التجزئة النصفية للمقياس بحيث تم حسابه عن طريق معامل ارتباط بيرسون وهذا وفق برنامج spss، فتحصلوا على النتيجة المصححة الكترونياً بمعادلة "سبيرمان براون" والتي تشير ل معامل الارتباط (0,96) وهي قيمة تدل على التكافؤ مما يعني ان المقياس ثابت.

### 2-مقياس الفاعلية الذاتية:

• كما اعتمدت كذلك على مقياس فاعلية الذات من إعداد عادل العدل ويحتوي على 50 بند مصاغة في 26 عبارة موجبة و 24 عبارة سالبة، تقابلها (4) بدائل للإجابة عنها (نادراً، أحياناً، غالباً دائماً) وتصحح من (1 إلى 4) في العبارات الإيجابية ، أو من (4 إلى 1) في العبارات السالبة.

| العبارة | ترقيمها   | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
|---------|---|--------|---------|--------|--------|
| إيجابية | 2-3-6-8-10-11-13-14-16-18-20-21-25-28-29-31-32-33-36-38-40-42-43-45-47-48 | 1      | 2       | 3      | 4      |
| سلبية   | 1-4-5-7-9-12-15-17-19-22-23-24-26-27-30-34-35-37-39-41-44-46-49-50        | 4      | 3       | 2      | 1      |

جدول رقم (04) يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات ل عادل العدل(2001).

-استخدمت هذا المقياس بهدف جمع البيانات للوصول لهدف الدراسة والكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى العينة، ومعرفة مدى الارتباط بينه وبين المتغير الأول.

-مبرر استخدامي لهذا المقياس هو تناسبه مع عينة الدراسة وموضوعها كما انه يساعد لتحقيقها.

الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الذاتية:

-صدق مقياس الفاعلية الذاتية في البيئة المصرية:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

1. صدق المحكمين والتي كانت اغلب اجاباتهم موافقة على فقرات هذا المقياس.

2. صدق المحك وهذا بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس سكوارزير و

أخرون، بحيث كان معامل الارتباط يساوي (0,64) وهذا ما دل على صدق المقياس.

-ثبات مقياس الفاعلية الذاتية في البيئة المصرية:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة الفا كرونباخ بحيث بلغ (0,77) كما تحقق كذلك بطريقة التجزئة

النصفية معادلة سبيرمان براون بحيث بلغ (0,83) ومعادلة جتمان والتي بلغ (0,79) وهذا ما دل على تمتعه بدرجة

عالية من الثبات.

اما في الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات هذا المقياس والأساليب التالية:

أولاً: صدق مقياس الفاعلية الذاتية في الدراسة الحالية

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس تبنت الباحثة طريقة صدق الاتساق الداخلي و الذي يتم عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بند و الدرجة الكلية للمقياس و هذا باستعمال برنامج الحزم الإحصائية spss. تم التوصل الى ان كل البنود في المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ماعدا البنود (15-22-23-24-32-34-39-41-45-46-49) بحيث قامت الباحثة بحذفها وبذلك اصبح المقياس متسق داخليا ، و الجدول التالي يمثل النتائج المتحصل عليها :

| رقم البند | معامل الارتباط | رقم البند | معامل الارتباط |
|-----------|----------------|-----------|----------------|
| 01        | 0,498          | 21        | 0,525          |
| 02        | 0,491          | 22        | 0,516          |
| 03        | 0,501          | 23        | 0,439          |
| 04        | 0,555          | 24        | 0,397          |
| 05        | 0,479          | 25        | 0,368          |
| 06        | 0,481          | 26        | 0,334          |
| 07        | 0,466          | 27        | 0,357          |
| 08        | 0,506          | 28        | 0,439          |
| 09        | 0,465          | 29        | 0,450          |
| 10        | 0,477          | 30        | 0,463          |
| 11        | 0,425          | 31        | 0,534          |
| 12        | 0,398          | 32        | 0,510          |
| 13        | 0,407          | 33        | 0,562          |
| 14        | 0,446          | 34        | 0,494          |
| 15        | 0,407          | 35        | 0,521          |
| 16        | 0,336          | 36        | 0,559          |
| 17        | 0,280          | 37        | 0,552          |
| 18        | 0,354          | 38        | 0,563          |
| 19        | 0,371          | 39        | 0,452          |
| 20        | 0,423          | /         | /              |

جدول رقم (05) يمثل معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم الارتباطات تراوحت بين (0,280) و (0,563) و جميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0,01).

ثانيا ثبات مقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية:

للتحقق من ثبات مقياس فاعلية الذات في هذه الدراسة قامت الباحثة باستخدام معامل الفا كرونباخ ، وتوصلت للنتائج الموضحة في الجدول التالي:

| المقياس      | الفاكرونباخ |
|--------------|-------------|
| فاعلية الذات | 0,694       |

جدول رقم ( 06 ) يوضح معامل الفا كرونباخ ومعاملات التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات

-نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الثبات المحسوبة من خلال معامل الفاكرونباخ و الذي يساوي (0,69)، و هذا ما يشير لمتعة المقياس بدرجة عالية من الثبات.

#### 6. إجراءات الدراسة :

بعد التأكد من صدق وثبات المقياسين (قلق المستقبل المهي ،الفاعلية الذاتية) قامت الباحثة بتطبيقها ميدانيا على عينة من طلبة قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة (طور الماستر) وهذا بعد نهاية المحاضرة مع التأكيد على الطلبة أن الهدف من الدراسة هو هدف علمي ، و مع الحرص على ضرورة الإجابة على كل البنود التي يحتويها المقياسين.

-بعد التطبيق الميداني قمت بحساب درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المهي وكذا حساب درجات أفراد العينة على مقياس الفاعلية الذاتية، ثم انتقلت لمرحلة المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ومنه اختبار فرضية الدراسة.

#### 7. الأساليب الإحصائية:

قمت بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعرفة مستوى قلق المستقبل المهي ومستوى الفاعلية الذاتية وكذا معرفة عن ما إذا كانت علاقة بين قلق المستقبل المهي والفاعلية الذاتية، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية وهذا لتلائمها مع أسئلة وفرضية الدراسة.

-اختبار "ت" لعينة واحدة : للكشف عن الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في كلا المقياسين.

-معامل الارتباط بيرسون : للكشف عن العلاقة بين المتغيرين.



## خلاصة

تطرقَت الباحثة في هذا الفصل إلى كل الخطوات المنهجية للدراسة وإجراءاتها والتي سهلت على الباحثة التعمق في الدراسة الميدانية بالطريقة اللازمة فنستنتج انها اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها، كما قامت بجمع البيانات باستعمال مقياسي قلق المستقبل المهني ومقياس الفاعلية الذاتية وتطبيقهما على عينة مكونة من (100) طالب و طالبة من طلبة الماستر قسم علم النفس و علوم التربية وهذا بعد التحقق من صدق وثبات المقياسين، كما اعتمدت إحصائيا على اختبار "ت" لعينة واحدة ومعامل الارتباط بيرسون.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة و مناقشتها

أولاً: عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة

## تمهيد

بعد جمع معطيات الدراسة من خلال تطبيق المقياسين على عينة الدراسة، سنقوم بتباحث اعتدالية التوزيع لهذه المعطيات، و البحث عن إجابات للتساؤلات المطروحة في الاشكالية والتحقق من صحة الفرضية فنعرض النتائج المتحصل عليها ونفسرها وهذا حسب ترتيب الأسئلة في الدراسة.

أولاً: عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات:

1. للإجابة على أول سؤال و الذي كان مفاده " ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قيم علم النفس و علوم التربية" تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني ، ومقارنتها بالمتوسط الحسابي الفرضي، فتوصلت للنتائج التالية:

| عدد الطلبة | المتوسط الحسابي | المتوسط الحسابي الفرضي | الانحراف المعياري |
|------------|-----------------|------------------------|-------------------|
| 100        | 103,30          | 88                     | 11,94             |

جدول رقم(07) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني -يتضح من خلال الجدول رقم(07) أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني تقدر ب(103,30) بينما ينحرف عن القيمة ب(11,94) فقيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي المقدر ب(88)، فهذه القيمة أي المتوسط الحسابي تعبر عن مستوى عالي من قلق المستقبل المهني مما يؤكد أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني.

2. للإجابة على ثاني سؤال و الذي مفاده " ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية " تم كذلك حساب كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس الفاعلية الذاتية و مقارنتها بالمتوسط الحسابي الفرضي ، فتوصلت للنتائج التالية:

| عدد الطلبة | المتوسط الحسابي | المتوسط الحسابي الفرضي | الانحراف المعياري |
|------------|-----------------|------------------------|-------------------|
| 100        | 141,86          | 78                     | 10,77             |

جدول رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس الفاعلية الذاتية -يتضح من خلال الجدول رقم(08) أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات الطلبة على مقياس الفاعلية الذاتية قدر ب(141,86) بينما ينحرف عن القيمة ب(10,77)، فنرى ان قيمة المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي المقدر ب(78) إذا فهذه القيمة تعبر عن مستوى عالي من الفاعلية الذاتية مما يؤكد أن افراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية.

3. للإجابة على السؤال الثالث الذي مفاده " هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية " و للإجابة على هذا السؤال تم استعمال معامل الارتباط بيرسون للعلاقة الارتباطية بين متغيرين كميين فتوصلت للنتائج الموضحة في الجدول التالي :

| المتغيرات           | العينة | معامل الارتباط بيرسون | مستوى الدلالة الإحصائية | الدلالة |
|---------------------|--------|-----------------------|-------------------------|---------|
| قلق المستقبل المهني | 100    | 0,21-                 | 0,05                    | دال     |
| الفاعلية الذاتية    | 100    | 0,21-                 | 0,05                    | دال     |

#### جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية

-يتضح من خلال الجدول رقم (09) أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المتغيرين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية بحيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0,21) و منه نستنتج وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية بحيث أنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل المهني انخفضت الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة، وكلما انخفض مستوى قلق المستقبل المهني زادت الفاعلية الذاتية.

#### ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضية الدراسة

تبعاً للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) و التي توصلنا فيها إلى انه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية. بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل المهني انخفض مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية، و هذا ما إتفق مع نتيجة بعض الابحاث و الدراسات السابقة التي تناولت علاقة نفس المتغيرين، نذكر منها:

الدراسة التي أجراها فتحي وادة (2019) حول "قلق المستقبل وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي" التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة هذه الدراسة.

كذلك دراسة بنيان باني دغش القلايدي (2017) تحت عنوان "قلق المستقبل و الفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات" و التي توصلت إلى أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية لأبعاد قلق المستقبل و الدرجة الكلية مع الفاعلية الذاتي، وهذا ما يشير لوجود ارتباط سلبي بينهما.

كذلك لدينا دراسة هيام زياد عابدين (2015) حول "قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة" و قد كانت أهم نتيجة لها أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة حيث بلغ معامل الارتباط 0,069.

لدينا كذلك دراسة التي أجراها مصطفى بن مريجة (2015) تحت عنوان "القلق و علاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي" التي توصلت لوجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين القلق و فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

و أخيراً لدينا دراسة غنية عيبب بعنوان "قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة" التي توصلت لوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

كما فسرت الباحثة نتائج هذه الدراسة أن لقلق المستقبل المهني تأثير مؤكد على الفاعلية الذاتية للطالب بحيث أن من يكون له خوف من الفشل في إيجاد وظيفة تناسبه مستقبلاً بعد التخرج نظراً للظروف الاقتصادية السائدة حالياً، يكون له تقليل من قدراته وثقته بنفسه وهذا ما يؤثر أكيد على قوة فاعليته الذاتية.

تشير الدراسات إلى أن قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية يمكن أن يؤثر سلباً على فاعليتهم الذاتية ويقلل من أدائهم الأكاديمي والمهني. ويعزى ذلك إلى عدة عوامل، منها قلة الثقة بالنفس والقدرات الذاتية، وعدم الاطلاع الكافي على فرص العمل ومتطلبات سوق العمل. ولتحسين فاعلية الطلبة وتقليل قلقهم المستقبلي، ينبغي عليهم تطوير مهارات التخطيط والتنظيم والتواصل والتفكير النقدي، وزيادة معرفتهم بمتطلبات سوق العمل وفرص العمل المتاحة. ويمكن للمؤسسات التعليمية أن تدعم الطلبة في هذا الصدد من خلال توفير الموارد اللازمة والتوجيه والإرشاد المهني.

يمكن للطلبة تحسين فاعليتهم الذاتية وتخفيف قلقهم المستقبلي عن طريق العمل على تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية، مثل مهارات التفكير الإيجابي والتحليل والتخطيط والتنظيم والتفاوض والتواصل. كما يمكن لهم البحث عن فرص التدريب والتدريب المهني والمشاريع المتعلقة بمجالهم الدراسي، والتطوع في المؤسسات والمنظمات ذات الصلة بمجال عملهم المستقبلي.

علاوة على ذلك، يمكن للمؤسسات التعليمية توفير الموارد والإرشادات اللازمة للطلبة لمساعدتهم على التعرف على مختلف مجالات العمل وفرص العمل المتاحة، وتوفير الدعم اللازم لهم للتحضير للعمل في هذه المجالات، بما في ذلك التدريب على مهارات البحث عن الوظائف وإعداد السيرة الذاتية وإجراء المقابلات الوظيفية.

بشكل عام، يمكن للطلبة أن يحافظوا على فاعليتهم الذاتية ويقللوا من قلقهم المستقبلي من خلال تطوير مهاراتهم الشخصية والمهنية، والتحضير الجيد للعمل في مجالات اهتمامهم، والاستفادة من الموارد والدعم المتاح في المؤسسات التعليمية والمجتمع المحيط بهم.

يمكن أن يكون للطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل المهني فوائد إضافية عندما يتعلمون كيفية التعامل مع هذا القلق بشكل صحيح. فعلى سبيل المثال، يمكن لهذا القلق أن يحفزهم على العمل بجدية أكبر وتحديد أهدافهم بشكل أكثر وضوحاً واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيقها. كما يمكن لهذا القلق أن يحفزهم على الاهتمام بتطوير مهاراتهم وإجراء البحوث والدراسات حول فرص العمل ومتطلبات السوق.

ومن المهم أن يتذكر الطلاب أنه من الممكن أن يتغير اهتمامهم المهني مع مرور الوقت، وأنه لا يوجد وظيفة مثالية ولا يوجد مجال عمل مثالي. وبالتالي، فإن الطلاب يجب أن يكونوا مستعدين للتعلم وتطوير مهاراتهم ومواجهة التحديات المختلفة في مساراتهم المهنية.

فيجب على الطلاب أن يتذكروا أن النجاح المهني لا يتحقق بشكل فوري، وأنه يتطلب العمل الجاد والالتزام والصبر. وبتطوير مهاراتهم وتحديد أهدافهم واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيقها، يمكن للطلاب بناء مستقبل مهني ناجح.

استنتاج :

من خلال ما تم عرضه في دراستي الحالية من الجانبين النظري و التطبيقي وبعد مناقشة النتائج وتفسيرها

استنتج ما يلي:

1. مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية مرتفع.
2. مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية منخفض.
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس و علوم التربية بحيث بلغ معامل الارتباط (-0,21) عند مستوى الدلالة 0.05.

اقتراحات :

في ضوء النتائج المتحصل عليها تقترح الباحثة ما يلي:

1. إجراء دراسات لمعرفة علاقة المستقبل المهني بمتغيرات أخرى كالدافعية للإنجاز، الدافعية للتعلم، المستوى الاقتصادي.
2. بناء برامج تهدف للتقليل من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة و الرفع من دافعتهم الذاتية.
3. دراسة الفروق بين التخصصات في مستوى الفاعلية الذاتية.
4. دراسة الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل المهني.
5. توفير مرشدين نفسانيين للطلبة في الجامعات.
6. محاولة زيادة فرص توظيف الطلبة المتخرجين خاصة ذوي الكفاءة.
7. إجراء دراسات مشابهة في مجتمعات و عينات أخرى.
8. إجراء ملتقيات و حملات توعوية للطلبة للتقليل من قلق المستقبل المهني.
9. إجراء أبحاث تهتم بطرق الرفع من مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة.
10. تبني الجامعات للبرامج الإرشادية للحد او التقليل من قلق المستقبل المهني.
11. التوعية بالخيارات المهنية المتاحة للطلبة الجامعيين.
12. توفير فرص التدريب و التوظيف و الدعم الاجتماعي و النفسي للطلبة لمواجهة تحديات الحياة المهنية.
13. توفير الدعم النفسي و التوجيه المهني.

خاتمة



خاتمة:

تشير الدراسة الى ان قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية يؤثر سلبا على فاعليتهم الذاتية ويقلل من ادائهم الاكاديمي ، ويرجع هذا لعدة عوامل منها الثقة بالنفس والقدرات الذاتية وعدم الاطلاع الكافي على فرص العمل ومتطلبات سوق العمل، ولتحسين فاعلية الطلبة وتقليل قلقهم المستقبلي ينبغي عليهم تطوير مهارات التنظيم والتواصل وزيادة معرفتهم بمتطلبات سوق العمل وفرص العمل المتاحة، كما يمكن كذلك عن طريق العمل على تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية كمهارات التفكير الإيجابي والتحليل والتخطيط والتنظيم والتفاوض والتواصل، ويمكن البحث عن فرص التدريب المهني والمشاريع المتعلقة بمجالهم، والتطوع في المؤسسات ذات الصلة بمجال عملهم المستقبلي.

كما لا يخفى ان لقلق المستقبل المهني فوائد عندما يتعامل معه بشكل صحيح، بحيث من الممكن ان يكون حافز للعمل بجدية اكبر وتحقيق تفوق اكايمي وتحديد الاهداف بشكل اكثر وضوح واخذ كل الاجراءات اللازمة لتحقيقها، كما يمكن ان يكون دافع للاهتمام بتطوير المهارات الشخصية.

# قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

1. مامانو، رزيقة. (2019). قلق المستقبل المهني لدى متريصي التكوين المهني. [مذكرة ماستر]. جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.
2. الطوخى، طه عبد الباقي. (2020). الفاعلية الذاتية و اهمية الثقة بالنفس. مجلة النفس المطمئنة. العدد(141). ص. 6\_9.
3. -باني دغش القلاوي الرشيدى، بنيان. (2017). قلق المستقبل و الفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. جامعة الازهر. العدد(174). ص. 639-686.
4. -بطاط، نور الدين. (2020). الفاعلية الذاتية و علاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و بعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، مجلد(5). العدد(01). ص. 287\_321.
5. -بن حميد بن سيف المقبالي، علي. (2021). قلق المستقبل المهني و علاقتة بمستوى الطموح المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان . مجلة الفنون و الادب و علوم الانسانيات و الاجتماع. العدد(63). ص. 248-261.
6. -بن قاسم، فريد. (2020). الفاعلية الذاتية و علاقتها بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي. [مذكرة ماستر]. جامعة محمد البشير الابراهيمي- برج بوعريبيج.
7. -بن مريجة، مصطفى. (2015). القلق و علاقتة بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. [رسالة ماجستير]. جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم.
8. -بولال، سمية و خواتمياني، سميحة. (2020). دور الافكار الانهزامية في التنبؤ بمستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج. [مذكرة ماستر]. جامعة الجيلالي بونعامة -خميس مليانة.
9. -بوناب، مريم و بوسعيد، نوال. (2020). المساندة الاجتماعية و علاقتها بفاعلية الذات لدى الاساتذة. [مذكرة ماستر]. جامعة العربي بن مهيدي-ام البواقي.
10. -جبرجر، رضا عبد الرزاق. (2021). قلق المستقبل المهني و علاقتة باليقظة العقلية و فاعلية الذات الاكاديمية و مستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية و العادية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد(22). العدد(02). ص. 125\_187.
11. -حنة، عبد القادر. (2018). فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. [مذكرة ماستر]. جامعة محمد بوضياف-المسيلة.
12. -خابط، ليلية. (2018). فاعلية الذات و علاقتها بالذكاء الوجداني و الدافع للإنجاز لدى المتفوقين و المتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [اطروحة دكتوراه]. جامعة مولود معمري-تيزي وزو.

13. - خليل، امنة و شلبي، مبروكة.(2020). قلق المستقبل المهني و علاقته بالتوافق الاكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.[مذكرة ماستر]. جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.
14. - دباغ، يمينة و الخير، الزهراء.(2020). قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.[مذكرة ماستر]. جامعة محمد دراية\_ ادرار.
15. - دودو، صونيا.(2017). الفاعلية الذاتية و علاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل و التشاؤم لدى فريق الشبه الطبي. [اطروحة دكتوراه]. جامعة قاصدي مرباح -ورقلة.
16. - زريبي، احلام.(2018). الفاعلية الذاتية و علاقتها بالأداء المهني. [أطروحة دكتوراه]. جامعة وهران 2.
17. - زكريا محمد الجوراني، حياة.(2016). فعالية الذات و المهارات الاجتماعية كمتنبئات بجودة الحياة لدى المعلمات في مدارس التعليم العام.[رسالة ماجستير]. كلية التربية قسم علم النفس. غزة\_فلسطين.
18. - زهران، حامد عبد السلام.(2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي . دارعالم الكتب للنشر و التوزيع. ط(4).
19. - زياد عابد، هيام.(2015). قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة.[رسالة ماجستير]. الجامعة الاسلامية غزة-فلسطين.
20. - سالي، مسعودة.(2018). قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. مجلة العلوم النفسية و التربوية.مجلد(6). العدد(1). ص.376\_358.
21. - سرايه، الهادي و بالقاسمي، محمد الازهر.(2019). الفعالية الذاتية الارشادية للأخصائي النفسي المدرسي و دورها في العملية الارشادية. مجلة العلوم النفسية و التربوية. مجلد(5). العدد(03). ص.137\_124.
22. - سقني، اسماء و زيدي، ناصر الدين.(2022). علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة المرشد. المجلد(12). العدد(01). ص.127\_115.
23. - عبد الحميد العناني، حنان.(2000). الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع . عمان-الأردن.
24. - عيب، غنية. قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات في العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية. عدد(82). ص82\_96.
25. - عثمانى، ابتهاج.(2020). قلق المستقبل المهني و علاقته بالدافعية للانجاز لدى طلبة علوم التربية بجامعة العربي بن مهيدي. [مذكرة ماستر]. جامعة العربي بن مهيدي- ام البواقي.
26. - عيشوش، منال.(2019). قلق المستقبل المهني و علاقته بالدافعية للتعلم لدى الطلبة المقبلين على التخرج.[مذكرة ماستر]. جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.
27. - فتحي احمد عبد العزيز، اسماء.(2021). فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية و خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا.مجلة البحث العلمي في التربية. مجلد(22). العدد(03).

28. -قماري، هيام و بلوم، نجاة. (2020). فاعلية الذات وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى الاخصائي النفسي المدرسي. [مذكرة ماستر]. جامعة حمه لخضر-الوادي.
29. -قندوز، عبد الوهاب و بوعبيد، وليد.(2021). مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم النشاط البدني و الرياضي المكيف المقبلين على التخرج. [رسالة ماجستير]. جامعة محمد بوضياف-المسيلة.
30. -قويدري، اسامة سليم و بونويوة، يونس. (2021). قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.[مذكرة ماستر]. جامعة محمد بوضياف-المسيلة.
31. -مشري، سلاف و فلاح ، خولة و جوادي، وسيلة. (2018). مقياس قلق المستقبل المهني للطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم الاجتماعية . مجلد(7). ص.273-288.
32. -معروف، محمد. (2019). الفاعلية الذاتية و علاقتها بالاحترق الوظيفي و استراتيجيات التعامل.[أطروحة دكتوراه]. جامعة وهران2.
33. -وادة، فتحي.(2020). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية و التربوية. مجل(5).العدد(4). ص.69\_90.
34. -يوسف السالم، منى. العلاقة بين الاستجابات الإجتارية و الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت.[اطروحة دكتوراه]. جامعة حلوان. الكويت.
35. -Bandura, albert (1977). Self efficacy, toword a unifying theory of behavicular change psychology review vol(84).N(2). Issn1726-6807.

الملاحق

## الملحق رقم (01) يوضح مقياس قلق المستقبل المهني

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

التخصص إرشاد وتوجيه

أخي الطالب أختي الطالبة

في إطار إنجاز دراسة بعنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية"، يسعدني ان اتقدم اليكم بهاذين المقياسين للإجابة على فقراتهم وهذا بغرض مساعدتي على استكمال دراستي الميدانية.

البيانات الشخصية:

المستوى الجامعي:  السنة الاولى ماستر  السنة الثانية. ماستر.

## 1- مقياس قلق المستقبل المهني:

| الرقم | الفقرات   | موافق جدا | موافق | محايد | معارض | معارض جدا |
|-------|---|-----------|-------|-------|-------|-----------|
| 01    | يبدو لي مستقبلي المهني غامضا  |           |       |       |       |           |
| 02    | أخشى الفشل في حياتي المهنية مستقبلا                                   |           |       |       |       |           |
| 03    | ينتابني الأرق حين أتذكر أن من تخرجوا قبلي لم يجدوا عملا               |           |       |       |       |           |
| 04    | نظرتي لحياتي المهنية تتسم بالسوداوية                                  |           |       |       |       |           |
| 05    | أعاني ضغوطا نفسية بسبب قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني             |           |       |       |       |           |
| 06    | لا أشعر بالأمان عند التفكير في مستقبلي المهني                         |           |       |       |       |           |
| 07    | أفكر كثيرا في المشاكل التي ستواجهني في حياتي المهنية مستقبلا          |           |       |       |       |           |
| 08    | أعاني من صداع مستمر حين التفكير بحياتي المهنية                        |           |       |       |       |           |
| 09    | أتوقع أنني سأعاني من صعوبات في مسيرتي المهنية بعد تحصيلي على الشهادة. |           |       |       |       |           |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية | 10 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإحباط بسبب غموض مستقبلي المهني  | 11 |
|  |  |  |  |  | أتوقع أن لا أجد عملاً يتناسب مع مؤهلاتي العلمية.                                | 12 |
|  |  |  |  |  | أخشى أن لا أحصل في المستقبل على منصب عمل يحقق لي مكانة إجتماعية                 | 13 |
|  |  |  |  |  | أشعر بعدم الإرتياح كلما فكرت في نظرة المجتمع لمهنتي المستقبلية.                 | 14 |
|  |  |  |  |  | تتناوبني إضطرابات الهضم كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية.                       | 15 |
|  |  |  |  |  | أشعر بخيبة أمل كلما تخيلت مصيري بعد تخرج  | 16 |
|  |  |  |  |  | أخاف من البطالة بعد تحصيلي على الشهادة الجامعية.                                | 17 |
|  |  |  |  |  | أشعر بسرعة نبضات القلب عندما أتأمل في مستقبلي مهني                              | 18 |
|  |  |  |  |  | تتعرق يدي كلما فكرت بعمق في حياتي المهنية.                                      | 19 |
|  |  |  |  |  | تضايقتني عدم قدرتي على مواجهة الصعوبات التي ستعرض مساري المهني.                 | 20 |
|  |  |  |  |  | تتناوبني نوبة غضب عندما أتصور كيف ستكون مسيرتي المهنية بعد التخرج.              | 21 |
|  |  |  |  |  | أعاني من جفاف في حلقي عندما أتخيل المسيرة المهنية التي تنتظرني.                 | 22 |
|  |  |  |  |  | أصبح سريع الإنفعال كلما فكرت في فرص الشغل النادرة جداً.                         | 23 |
|  |  |  |  |  | أخاف من الفشل في تكوين علاقات عمل ناجحة   | 24 |
|  |  |  |  |  | أكثر من الطقطة بأصابعي حينما أفكر بعمق في مسيرتي المهنية.                       | 25 |
|  |  |  |  |  | أكثر من الضرب بقدمي على الأرض عندما أكون جالسا وأفكر في مهنتي المستقبلية        | 26 |
|  |  |  |  |  | يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية.                            | 27 |
|  |  |  |  |  | ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي المهني                               | 28 |
|  |  |  |  |  | أتوقع أن وجود المحسوبة والوساطة سيعيق حصولي على منصب عمل.                       | 29 |



|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | يشغل تفكيري التعرض لظروف اجتماعية تعيقني على الوصول للعمل الذي أرغب فيه.                       | 30 |
|  |  |  |  |  | أشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلي المهني  | 31 |
|  |  |  |  |  | يزعجني أن أضطر للعمل في وظيفة لا أرغب فيها مستقبلا   | 32 |
|  |  |  |  |  | أحس بالألم في معدتي كلما تأملت في مستقبلي المهني.  | 33 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالقلق عندما أفكر انه قد يتوجب على مزيد من سنوات الدراسة لأحصل على الوظيفة التي أرغب فيها | 34 |
|  |  |  |  |  | لا تعجبني الا أحد من زملائي الذين أعرفهم في التخصص حصل على منصب بعد تخرجه                      | 35 |

الملحق رقم (02) : مقياس فاعلية الذات:

| الرقم | العبرة   | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|-------|--|-------|--------|-------|-------|
| 1     | لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني               |       |        |       |       |
| 2     | إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها                     |       |        |       |       |
| 3     | أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني              |       |        |       |       |
| 4     | أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب            |       |        |       |       |
| 5     | يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي             |       |        |       |       |
| 6     | يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا                    |       |        |       |       |
| 7     | لا يمكنني وضع الخطط المناسبة آمالي                           |       |        |       |       |
| 8     | يلجأ زملائي لي في حل معظم مشكلاتهم                           |       |        |       |       |
| 9     | يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يعصب علي حلها        |       |        |       |       |
| 10    | ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي           |       |        |       |       |
| 11    | يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة                              |       |        |       |       |
| 12    | لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة. |       |        |       |       |
| 13    | سيكون لي مشتقبلا زاهرا                                       |       |        |       |       |
| 14    | عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها                        |       |        |       |       |
| 15    | يمكنني التفكير بطريقة علمية عندما أجد مأزق ما                |       |        |       |       |
| 16    | يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء                              |       |        |       |       |
| 17    | أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة                 |       |        |       |       |
| 18    | لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان                |       |        |       |       |
| 19    | يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي                |       |        |       |       |
| 20    | يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي.                |       |        |       |       |

|    |   |
|----|---|
| 21 | أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات     |
| 22 | أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي                |
| 23 | يصعب علي الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي                |
| 24 | عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولاً كثيرة               |
| 25 | يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة                 |
| 26 | يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة                    |
| 27 | أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات            |
| 28 | وهبني الله عزوجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً       |
| 29 | إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه                |
| 30 | أنتصر لنفسي في كثير من المواقف                          |
| 31 | يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده                         |
| 32 | لا اترك حقي مهما كان مع أي إنسان                        |
| 33 | على الإنسان ان يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك |
| 34 | سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع                 |
| 35 | أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد              |
| 36 | ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد         |
| 37 | تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم.              |
| 38 | وجودي في أي مكان كفيلاً بأن يجعله ممتعاً ومشوقاً        |
| 39 | يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.                    |

الملحق رقم(03) يوضح التكرار والنسب المئوية الخاصة بمتغير المستوى

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 59        | 59.0    | 59.0          | 59.0               |
|       | 2.00  | 41        | 41.0    | 41.0          | 100.0              |
|       | Total | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

الملحق رقم(04) يوضح الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الذاتية

| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| 0,534**        | 31          | 0,525**        | 21          | 0,425**        | 11          | 0,489**        | 1           |
| 0,510**        | 32          | 0,516**        | 22          | 0,398**        | 12          | 0,491**        | 2           |
| 0,562**        | 33          | 0,439**        | 23          | 0,407**        | 13          | 0,501**        | 3           |
| 0,494**        | 34          | 0,397**        | 24          | 0,446**        | 14          | 0,555**        | 4           |
| 0,521**        | 35          | 0,368**        | 25          | 0,407**        | 15          | 0,479**        | 5           |
| 0,559**        | 36          | 0,334**        | 26          | 0,336**        | 16          | 0,481**        | 6           |
| 0,552**        | 37          | 0,357**        | 27          | 0,280**        | 17          | 0,466**        | 7           |
| 0,563**        | 38          | 0,439**        | 28          | 0,354**        | 18          | 0,506**        | 8           |
| 0,452**        | 39          | 0,450**        | 29          | 0,371**        | 19          | 0,465**        | 9           |
|                |             | 0,463**        | 30          | 0,423**        | 20          | 0,477**        | 10          |

\*\* دال عند مستوى (0,01). \* دالة عند مستوى (0,05)

Reliability Statistics

|                                |                  |            |      |
|--------------------------------|------------------|------------|------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | 590  |
|                                |                  | N of Items | 20*  |
|                                | Part 2           | Value      | 542  |
|                                |                  | N of Items | 20*  |
|                                | Total N of Items |            | 39   |
| Correlation Between Forms      |                  |            | 708  |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | .829 |
|                                | Unequal Length   |            | .829 |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | .650 |

الملحق رقم (05) يوضح نتائج التساؤل الاول

|                        | N   | Mean   | Std.Deviation | Std.Error Mean |
|------------------------|-----|--------|---------------|----------------|
| قلق المستقبل<br>المربي | 100 | 103.30 | 11.94         | 1.193          |

الملحق رقم (06) يوضح نتائج التساؤل الثاني

|                  | N   | Mean   | Std.Devition | Std.Error mean |
|------------------|-----|--------|--------------|----------------|
| الفاعلية الذاتية | 100 | 141.86 | 10.74        | 1.07           |

الملحق رقم(07) يوضح معامل الإرتباط بيرسون بين قلق المستقبل المهني و الفاعلية الذاتية

Correlations

|                     |                     | قلق المستقبل المهني | الفاعلية الذاتية   |
|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| قلق المستقبل المهني | Pearson Correlation | 1                   | -.211 <sup>*</sup> |
|                     | Sig. (2-tailed)     |                     | .035               |
|                     | N                   | 100                 | 100                |
| الفاعلية الذاتية    | Pearson Correlation | -.211 <sup>*</sup>  | 1                  |
|                     | Sig. (2-tailed)     | .035                |                    |
|                     | N                   | 100                 | 100                |

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