وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى –جيجل–
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس التربوي

عنوان المذكرة:

قلق المستقبل المهني وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية بجامعة "محمد الصديق بن يحيى"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطالبين:

- شتوان حليمة
- شلي خولـــــة

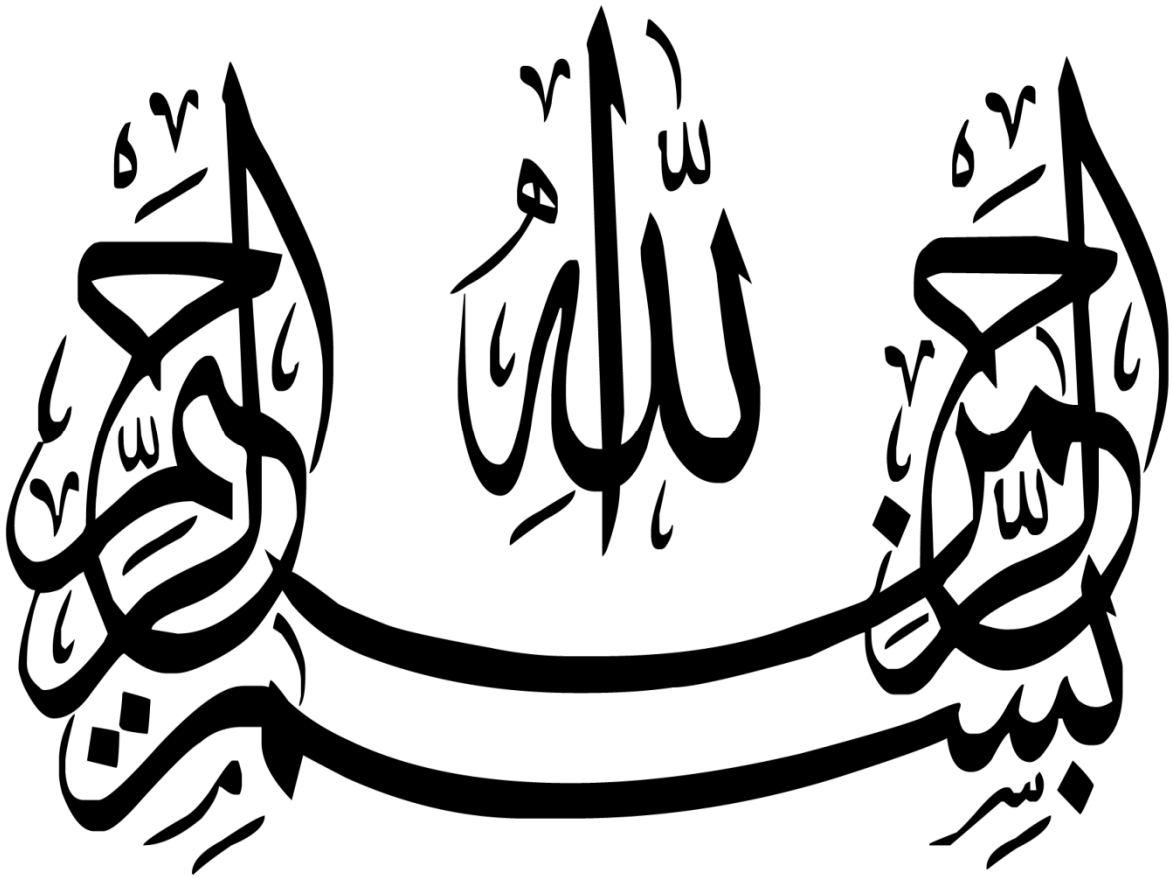
إشراف الأستاذ:

د/ كعبار جمال

لجنة المناقشة (في حالة التقييم):

الأستاذ (ة)	الجامعة	الصفة
– أ.	جامعة جيجل	رئيسا
– أ. كعبار جمال	جامعة جيجل	مشرفا ومقررا
– أ.	جامعة جيجل	مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

نحمد الله و نشكره على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع و الصلاة و السلام على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم أما بعد :

يدعونا واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل .

كما يطيب للباحثتين في نهاية مطاف المرحلة العلمية التقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف

" كعبار جمال "

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ولهذا الغرض اختيرت عينة قوامها(98) طالب وطالبة من جامعة جيجل – قطب تاسوست، وقد تم استخدام مقياسين لإجراء هده الدراسة، الأول هو مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة "اوشن نادية" والثاني هو مقياس الاغتراب النفسي للباحثة "يونسي كريمة"، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة . كما تمت معالجة البيانات بالاستعمال الحزم الإحصائية spss، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" واختبار "ت" للعينات المستقلة، وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية أنه:

- توجد علاقة ارتباطيه ضعيفة بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0,05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي، الطلبة المقبلين على التخرج.

Summary

This study aimed to reveal the relationship between professional future anxiety and psychological alienation among graduate students. For this purpose, a sample of (98) female students from Jijel University – Pole Tasoust - was selected.

We use Two scales for this study, the first is the scale of professional future anxiety prepared by the researcher **"Ouchen Nadia",** and the second is the measure of psychological alienation by the researcher **"Younsi Karima."** The descriptive analytical approach was adopted in the study, and the data was processed using the statistical program spss fo calculating the Pearson correlation coefficient and the t-test for independent samples, and We obtained the following results:

- There is a statistically significant correlation between professional future anxiety and psychological turmoil among students who are about to graduate at the significance level of 0.05.

- There are no statistically significant differences in the response of the study sample to the professional future anxiety due to the gender variable.

- There are no statistically significant differences in the response of the study sample to psychological alienation due to the gender variable.

- There are no statistically significant differences in the response of the study sample members about future anxiety due to the variable of specialization.

- There are no statistically significant differences in the response of the study sample to psychological alienation due to the variable of specialization.

Keywords: professional of future anxiety, psychological alienation, graduate students.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

المحتوى	الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة بالغة الانجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ-ب
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
أولا : إشكالية الدراسة	05
ثانيا : فرضيات الدراسة	06
ثالث: أهمية الدراسة	07
رابعا: أهداف الدراسة	07
خامسا: تحديد مفاهيم الدراسة	07
سادسا: الدراسات السابقة	08
سابعا: التعقيب على الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني	
تمهيد	13
أولا: القلق	14
1 - تعريف القلق	14
2 – أنواع القلق	14
3 – أعراض القلق	15
ثانيا : قلق المستقبل	16
1 – تعريف قلق المستقبل	16
2 – الفرق بين قلق المستقبل و الخوف من المستقبل	16
3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل	17
4 – أسباب قلق المستقبل	17
5 – مظاهر قلق المستقبل	18
6 – سمات ذوي قلق المستقبل	19
ثالثا : قلق المستقبل المهني	19
1 – تعريف قلق المستقبل المهني	19
2 – قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به	20
3 – أسباب قلق المستقبل المهني	21

فهرس المحتويات

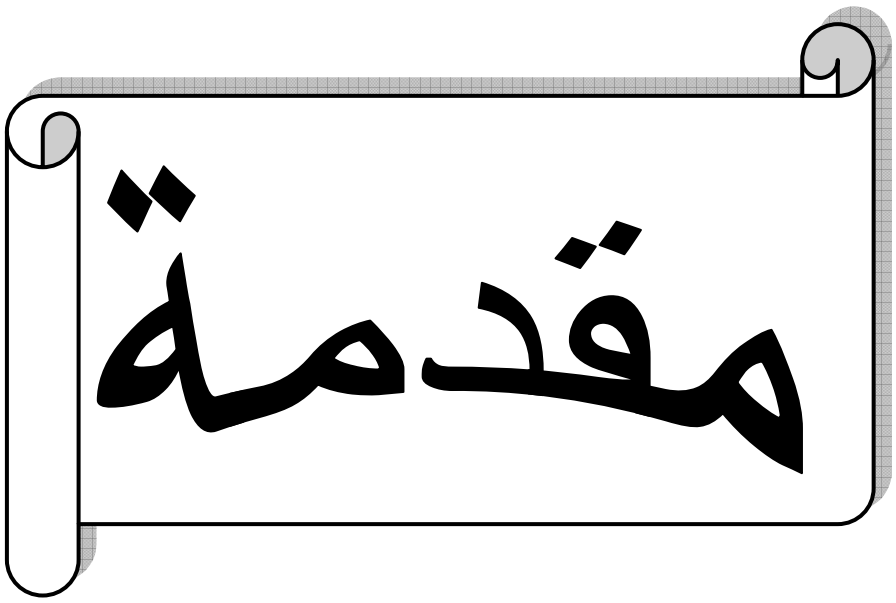
4 – سمات ذوي قلق المستقبل المهني	21
5 – طرق التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني	22
6 – النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني	23
خلاصة الفصل	26
الفصل الثالث: الاغتراب النفسي	
تمهيد	28
أولا: تعريف الاغتراب النفسي	29
ثانيا: أنواع الاغتراب النفسي	30
ثالثا: أسباب الاغتراب النفسي	32
رابعا: خصائص الاغتراب النفسي	33
خامسا: أبعاد الاغتراب النفسي	33
سادسا: أثار الاغتراب النفسي	34
سابعا: تصنيف الشعور بالاغتراب النفسي	34
ثامنا: النظريات المفسرة للاغتراب النفسي	35
خلاصة الفصل	39
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
أولا: مجالات الدراسة	42
ثانيا: المنهج المتبع في الدراسة	42
ثالثا: أداة الدراسة	42
رابعا: الأدوات المستخدمة في الدراسة	43
خامسا: الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	46
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة و تفسيرها	
أولا: عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	48
1 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	48
2 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	48
3 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	49
4 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	50
5 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية	50
ثانيا: مناقشة وتفسيرالفرضيات في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة	51
1 – مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى	51
2 – مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية	51
3 – مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة	52
4 - مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة	52
5 – مناقشة وتفسير الفرضية الرئيسية	53
اقترحات	54

خاتمة	56
قائمة المراجع	58
الملاحق	63

فهرس الجداول

فهرس الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
1	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.	42
2	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص.	43
3	جدول يوضح كيفية تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني.	43
4	جدول يوضح كيفية تصحيح مقياس الاغتراب النفسي.	45
5	جدول يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني حسب متغير الجنس.	48
6	جدول يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي حسب متغير الجنس.	49
7	جدول يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني حسب متغير التخصص.	49
8	جدول يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي حسب متغير التخصص.	50
9	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي.	51


مقدمة

مقدمة:

يعد التفكير في مهنة المستقبل والتخطيط لها من الأمور التي يتهم بها الطالب الجامعي المقبل على التخرج خاصة أنها تحقق له الكثير من المكتسبات المعنوية والمادية، وتعتبر نهاية المرحلة الجامعية البوابة التي ينتقل منها الطالب من مجال اكتساب المعارف إلي مرحلة أخرى هامة وهي مرحلة تجسيد وتطبيق الخبرات والمعارف واختبار القدرات وهذا عن طريق المهنة التي سيمتهنها، فالطالب يقوم بإشباع حاجاته النفسية والمهنية من خلال هذه المهنة التي يختارها.

إن توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بمجموعة من التناقضات والأزمات في ظل الظروف الراهنة، والتي تخلف آثارا على مختلف فئات المجتمع وخاصة فئة الشباب، وتمتد إلى قدراتهم وسلوكهم ومن ثم عطائهم، وتنعكس أيضا على صفاتهم الشخصية وأفكارهم العلمية وتوجهاتهم المستقبلية، لذا أصبح الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع هدف كل امة تنشد للتقدم والتطور، أنهم عصب الحياة ومرآتها الصادقة، تعكس من خلالها مدى تطورها وتوجيهها نحو المستقبل،غير أن التحولات السريعة في جميع ميادين الحياة الاقتصادية والاجتماعية وكذلك الثقافية والمهنية دفعت الطالب إلى التفكير الدائم في المستقبل المهني حيث يظهر عليه بعض المظاهر التي توحي بالتوتر والخوف والإحساس بالقلق التي بدورها تؤدي إلى ما يسمى بالشعور بالاغتراب النفسي.

ويعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي، والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارية يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها، ويسعى جاهدا إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانات والظروف المناسبة لتحقيق ذالك، مما يترتب عليه الكثير من الضغط والضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، إلى أن الاغتراب النفسي مفهوم عام وشامل يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصية للانشطار أو الضعف والانهيار ، بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع، وهنا يعني النمو المشوه للشخصية الإنسانية ،فالحياة الاجتماعية للإنسان في تغير مستمر، في تغيرها تحمل الكثير من الأمور الجديدة التي تحتم على الإنسان التعامل معها بشكل ما لم يألفه بعد، حيث أصبح الإنسان يحيا حياة روتينية ابتعدت به تدريجيا عن العلاقات الإنسانية الحميمة بالآخرين، فيجد نفسه يعيش مشاعر اليأس وفقدان معنى وجوده، كما يعيش مشكلة في إحساسه بالانتماء إلى عالم يملاه ما هو غير مألوف بالنسبة له .

ومن هنا جاءت فكرة البحث في العلاقة بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، بالنظر لما يلعبه كل من قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي من دور مهم في حياة الطالب الجامعي ومستقبله و بالأخص الطلبة المقبلين على التخرج، نأمل من هذه الدراسة أن تلبي حدا من الفضول المعرفي ومحاولة عمل توليفة بين المعلومات المتناثرة في الكتب وتسليط الضوء على هذه الفئة المهمة التي تعتبر آمال المجتمع ومستقبله.

ولقد اعتمدت الطالبتين خطة منهجية في تقسيم الدراسة الحالية إلى جانبين: أحدهما نظري والآخر تطبيقي، وذلك بالاعتماد علو خمسة فصول، تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تضمن الإطار العام للدراسة يضم الإشكالية، وفرضيات الدراسة، أهميتها، أهدافها، مفاهيم الدراسة، وجملة من الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: بعنوان قلق المستقبل المهني تناولنا فيه تعريف القلق وأنواعه، وأعراض القلق، وأثاره، كم تطرقنا إلى تعريف قلق المستقبل، الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل، طبيعته المعرفية، أسبابه ومظاهره و كذلك سمات ذوي قلق المستقبل، كما تطرقنا أيضا إلى تعريف قلق المستقبل المهني وأهم المفاهيم المرتبطة به، أسبابه وسماته، وطرق التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني، والنظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني.

الفصل الثالث: بعنوان الاغتراب النفسي تناولنا فيه مفهوم الاغتراب النفسي وأنواعه، أسبابه وخصائصه أبعاده وأثاره ، وكذلك تصنيفاته والنظريات المفسرة له، والجانب التطبيقي تضمن فصلين.

الفصل الرابع: تعلق بالإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، حيث تم التطرق إلى مجالات الدراسة، المنهج المتبع، العينة، الأدوات المستخدمة في الدراسة وكذلك الأساليب المعتمدة .

الفصل الخامس: تم فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها، تم فيه عرض البيانات وتحليلها ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية والفرضية العامة، وكذلك مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة واستخلاص النتائج العامة للدراسة، في نهاية الفصل تم الخروج بجملة من الاقتراحات والتوصيات، وقد انتهى البحث في الأخير بخاتمة تليها قائمة المراجع، ثم قائمة الملاحق التي تم الاستناد إليها أثناء الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولا: الإشكالية

ثانيا: فرضيات الدراسة

ثالثا: أهمية الدراسة

رابعا: أهداف الدراسة

خامسا: تحديد مفاهيم الدراسة

سادسا: الدراسات السابقة

سابعا: التعقيب عن الدراسات السابقة

الإشكالية :

يسعى الإنسان في حياته إلى تحقيق الطمأنينة والسكينة النفسية كما يعمل على تحقيق أهدافه المختلفة بالرغم من الصعوبات التي تواجهه أحيانا، فعصرنا هو عصر العولمة والانفتاح الذي يشهد تحولات اجتماعية واقتصادية، ثقافية وسياسية سريعة تشكل خطرا حقيقيا على المجتمع وخاصة على الشباب.

إن التحولات السابقة الذكر لها تأثيرات ايجابية وأخرى سلبية، إذ تؤثر على الشباب حيث تعرقلهم على تلبية احتياجاتهم نتيجة التغيرات التي حصلت على جميع المستويات بشكل مفاجئ وسريع .إن هذه التحولات لها تأثير سلبي على الحياة بشكل عام والحياة الاجتماعية بشكل خاص حيث تجعل الشباب غير قادر على التعامل مع هذه التغيرات وعلى تحقيق أهدافه وطموحاته، وكذلك سوء التكيف مع المواقف الحياتية نتيجة التغيرات السريعة المتمثلة في الثورة المعرفية الهائلة التي ألقت بطلالها على الإنسان الذي وجد نفسه عاجزا على ملاحقتها أو مواكبتها إلا بعد بذل جهد كبير قد يؤدي إلى إصابته بالتوتر وعدم الثقة بالنفس والتردد، ومن مخرجات هذا التغيير على فئة الشباب عامة وطلبة الجامعة خاصة، الأمر الذي يستدعي الكشف عن واقع القلق المستقبل المهني وذلك بهدف تنمية ودعم ثقتهم بذاتهم وتشجيعهم على التعبير عن أرائهم ومشاعرهم والمطالبة بحقوقهم، وتكوين شخصية قوية ومتزنة ومؤهلة لتفادي الوقوع في المشكلات التي تعترضهم في مسارهم الأكاديمي كالضغوط النفسية وصعوبة اتخاذ القرارات والقلق، خصوصا في مرحلة التخرج التي تعتبر مصدرا أساسيا للضغوط النفسية لدى الطالب، فهي فاصل في حياته من الخوف والفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد انتهاء الدراسة والتخرج ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق انخفاض مسقف للطموحات لديه التي يطمح لتحقيقها، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر عليه ويعتريه القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته المستقبلية التي تحقق له السعادة.

إن قلق المستقيل المهني هو القلق الناتج عن التفكير الدائم في المستقبل والشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية واليأس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء وعدم الشعور بالطمأنينة اتجاه مستقبله.

وفي هذا السياق نستطيع القول بان قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق العام والذي يشكل خطرا على حياة الفرد الناجم عن خبراته الماضية وكذلك الحاضرة التي يعيشها وتجعله يشعر ويحس بعد الأمن والاستقرار، وبالتالي يتوقع الخطر ويتولد لديه حالة من اليأس وفي نهاية الأمر يؤذي إلى الاضطراب أو مرض خطير كالاكتئاب. (بولعسل، 2014، ص03)

وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلبا على إدراك الطالب وقدرته وطموحه المستقبلي مما يجعله عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية والتوتر وعدم القدرة على التوافق والتواصل الفعال ، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العلمي والعملي مما قد ينتج عنه الشعور بالاغتراب النفسي.

فظاهرة الاغتراب النفسي هي ظاهرة ذات ملامح ومظاهر متعددة لا يكاد يخلو منها من المجتمعات الإنسانية على وجه الأرض، ولما كانت ظاهرة الاغتراب من الظواهر الاجتماعية النسبية التي تختلف باختلاف الزمان والمكان حسب المجتمع وتنتشر انتشارا ملموسا، ومما زاد إحساسنا بهذه

الأهمية وما لاحظناه من خلال اتصالنا ومعايشتنا للشباب الجامعي بما فيهم طلاب الدراسات العليا حيث لاحظنا ضعف الشعور بالانتماء للجامعة ، بل ضعف الاهتمام بالحياة والمستقبل مما يؤدي إلى اللامبالاة ومما قد ينتج عنه عدم الإحساس بالمسؤولية وغموض الأهداف وانتقاء النظرة الجادة للأمور والحياة بشكل عام، فالاغتراب النفسي يعد من مظاهر فقدان الشعور بالانتماء وعدم الالتزام بالمعايير وفقدان الهدف وفقدان المعنى والتمركز حول الذات، فإذا نجح الفرد في إشباع حاجته وتحقيق أغراضه أصبح سويا نفسيا واجتماعيا ومنتجا ايجابيا في مجتمعه، كما أن عدم إشباع الجامعة لمتطلبات وحاجيات الطالب هي عامل من العوامل المسببة للقلق والاغتراب النفسي كذلك، ويلاحظ أن قلق المستقبل المهني يشغل حيزا كبيرا من المشكلات النفسية لدى الطالب بالإضافة إلى الآثار المترتبة على ذلك سواء على الطالب أو على المجتمع ككل وتكمن أهمية الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص؟

ثانيا: فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0,05.

الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

ثالثا: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

- تقديم معلومات حول متغيرات الدراسة والتي من شانها أن تساهم في إثراء الجانب النظري.
- إثارة اهتمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى حول قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي، وهذا ما سوف يساهم في معرفة العوامل التي ترتبط بهما.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي.
- إتاحة الفرصة للتعرف على ميادين المعرفة ومعرفة التطورات الحاصلة والاستجابة لمتطلبات العصر وتجاوز المشكلات النفسية لهذه الشريحة.
- مساعدة القائمين على رعاية الشباب بوضع برامج إرشادية مناسبة لخفض مستوى القلق المستقبل لديهم.

رابعا: أهداف الدراسة

تهدف دراستنا هذه إلى تحقيق مجموعة من الأهداف نوجزها فيما يلي:

- الكشف عن العلاقة بين مستوى قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة الفروق في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير الجنس.
- معرفة الفروق في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تبعا لمتغير الجنس.
- معرفة الفروق في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير التخصص.
- معرفة الفروق في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق الاغتراب النفسي تبعا لمتغير التخصص.

خامسا: تحديد مفاهيم الإجرائية للدراسة

1. قلق المستقبل المهني:

يقصد به حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة وهو مقدار ما بتحصل عليه الأفراد على مقياس قلق المستقبل المهني.

2. الاغتراب النفسي:

هو الحالة النفسية التي يشعر بها الفرد، فيظهر عليه انفصال عن ذاته أو عن الآخرين، وهو ما يظهر عليه كفقدان الشعور بالانتماء للمجتمع الذي ينتمي إليه،وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية المتفق عليها وكذا عدم إحساسه بالقيمة من طرف الآخرين، ومركزية الذات وهو مقدار ما يتحصل عليه الأفراد على مقياس الاغتراب النفسي.

3. الطلبة المقبلين على التخرج:

هم الطلبة المسجلين بجامعة محمد الصديق بن يحي في قسم علوم التربية للسنة الثانية ماستر المقبلون على التخرج في اخر السنة الجامعية ويمثلون مجتمع أو العينة التي تجرى عليها الدراسة.

سادسا: الدراسات السابقة

1. الدراسات المتعلقة بمتغير قلق المستقبل المهني:

أولا:الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة **بولا نسكي** (2005): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القلق اتجاه المستقبل المهني لدى طلبة كلية الطب بولندا، وتكونت عينة هذه الدراسة من(992) طالب وطلبة للسنة الأخيرة بكليات الطب في بولندا، تمثلت عينة الدراسة في استبانه لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

أشارت إلى (81%) من طلبة كلية الطب كان مستوى القلق لديهم مرتفع وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزى إلى كل من الجنس، المستوى التعليمي للوالدين، وجود شريك في الحياة (زوج، زوجة)، ولم توجد علاقة بين مستوى القلق ودرجات الطلبة (التحصيل الدراسي)، مستوى المعلومات النظرية والمهارات العلمية للطلبة. (دعا ء، جهاد شلهوب، 2016، ص 18)

ثانيا الدراسات العربية :

الدراسة الأولى: دراسة المحامد شاكر، السفاسفة محمد (2007): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الأردنية الرسمية وأثر من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني، وطبقت الدراسة على عينة تقدر ب(407) من طلبة جامعة اليرموك والهاشمية مؤتة، واستخدم الباحثان مقياس قلق المستقبل المهني من إعدادهما بعد التأكد من دلالة صدقه وثباته.

حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالي لدرجات قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة.

وهناك فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية في قلق المستقبل المهني، ولا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التفاعل بين متغيري الكلية والجنس لصالح الذكور في الكليات العلمية. (المحاميد، السفاسفة، 2007،ص20)

ثالثا: الدراسات المحلية

الدراسة الأولى: دراسة **بكار سارة**(2012): تحت عنوان أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنماط التفكير (السلبي والايجابي) لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني الذي يعد ابرز أنواع القلق انتشارا في السنوات الأخيرة خصوصا في ظل التغيرات الراهنة الاقتصادية منها والسياسية وحتى الاجتماعية، وقد تم اختيار عينة من طلبة جامعة تلمسان التي تكونت من (220) طالب وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه الأنسب والأكثر استخداما لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية واستخدام الطالبة

مقياس التفكير السلبي والايجابي للباحثة حنان عبد العزيز واستمارة قلق المستقبل المهني من إعداد الطالبة ثم اختبار صحة الفرضيات باستعمال الأساليب الإحصائية التالية: معامل بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرات واختبارT test لدراسة الفروق بين المتغيرات وفقا لمتغير الجنس والتخصص، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائية بين أنماط التفكير وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط التفكير باختلاف الجنس والتخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس والتخصص. (بكار، 2012،ص 16)

الدراسة الثانية: دراسة سوف(2017): هدفت إلى دراسة الرضا عن التوجه الجامعي وعلاقته بقلق المستقبل لديهم، شملت العينة (100) طالب وطالبة من جامعة زان عاشور بولاية الجلفة، طبق عليهم مقياس الرضا عن التوجيه الجامعي من تصميم الباحث قدوري خليفة، ومقاس قلق المستقبل المهني من تصميم الباحثين أحمادي وسالمي.

و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يوجد ارتباط عكسي بين كل من الرضا عن التوجيه الجامعي وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
- يوجد مستوى رضا مرتفع لدى طلبة علم النفس ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن التوجيه الجامعي لدى طلبة علم النفس تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس تعزى لمتغير الجنس، غر أنه توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن التوجيه الجامعي تبعا لمتغير نمط التوجيه لصالح فئة الطلبة الموجهين حسب رغبتهم، كما انه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير التوجيه.

2. الدراسات المتعلقة بمتغير الاغتراب النفسي:

أولا:الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة " كنستون " (1964): بعنوان اغتراب الشباب في المجتمع الأمريكي، هدفت إلى البحث في أسباب اغتراب الشباب الأمريكي وعدم اغتراب البعض الأخر، على الرغم من أن هؤلاء الطلبة يعيشون في مجتمع يتصف بالوفرة والرفاهية وتمتعون بأفضل فرص تعليمية، وتكونت عينة الدراسة من (211) طالبا من جامعة 'هارفارد' يمثلون مختلف التخصصات.

وفي الأخير استنتج أن الشعور بعدم الثقة يعد مظهر أوليا لمظاهر الاغتراب النفسي فيشعر الطلبة المغتربون بالقلق والاكتئاب، والعدوانية ويصاحب إحساس قوي بالرفض معطيات المجتمع وثقافته وتصبح الألفة مع الآخرين مستحلية في حين كشفت الدراسة أن الطلبة الغير المغتربين يتصفون بالتكيف

والاستقرار ويعتبر **" كنستون "** مصادر الاغتراب ولكنه يردها إلى الذات، بوصفها العامل الأساسي وراء الاغتراب .

الدراسة الثانية: دراسة "سميث "(1975): هدفت الدراسة إلى معرفة السمات الشخصية للطلاب المغتربين في المجتمع الجامعي، وقد كان هدفها هو التعرف على علاقة الاغتراب بعدد من المتغيرات تضم: الجنس، الاتجاهات، الرضا الشخصي، متغيرات التفاعل الأسري، الدين، الاتجاهات السياسية. وتكونت عينة الدراسة من (348) طالب وطالبة من طلاب الجامعات، وقد استخدم الباحث المقاييس التالية: استبيان المعلومات الشخصية لقياس المتغيرات الأخرى، مقياس كاليفورنيا النفسي، وقد تبين أن طلاب الجامعة مرتفعوا الاغتراب، أن الذكور أكثر اغترابا من الإناث.

ثانيا:الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة"بشير أمال" (1989): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن عوامل الاغتراب ودراسة العلاقة بينه وبين مفهوم الذات، حيث تألفت عينة البحث من (312) طالب وطالبة من أقسام الدراسات العليا بجامعات جمهورية مصر العربية وكشفت الدراسة على عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد الاغتراب ودرجة التباعد بين مفهوم الذات ومفهوم الذات المثالي، وأشارت على أن الاغتراب ظاهرة نفسية متعددة العوامل.

الدراسة الثانية: دراسة "الحديدي فايز"(1990): بعنوان ظاهرة الاغتراب وعوامله لدى الطلبة الجامعين بالجامعة الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (275) طالب وطالبة أسفرت النتائج عن انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي لدى أفراد العينة وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية لانتشار ظاهرة الاغتراب النفسي بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي وذلك لصالح طلبة السنة الأولى، وأن طالبات الكليات العلمية يعانون من الاغتراب أكثر من طلبة الكليات الإنسانية.

ثالثا:الدراسات المحلية

الدراسة الأولى:دراسة **"كريمة"** (2012): بعنوان الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة كما تسعى إلى الكشف عن الفروق بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التحصيل الأكاديمي تبعا للمتغيرات التالية: الجنس، المكان، الإقامة، نوع الكلية، التخصص، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في حين تكونت العينة من (220) طالب وطالبة من جامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التحصيل الأكاديمي، مما يدل على انه كلما زاد الاغتراب النفسي كلما قل التحصيل لدى طلاب الجامعة.

الدراسة الثانية: دراسة **"عمارة"(2013)**: بعنوان الشعور بالاغتراب النفسي والاجتماعي لدى الشباب المستخدم الأنترنت، هدفت الدراسة إلى معرفة الشعور بالاغتراب النفسي والاجتماعي لدى الشباب

المستخدم الأنترنت بولاية ورقلة . استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا من شباب مستخدمي الانترنت وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن الشباب يشعر بدرجة عالية من الشعور بالاغتراب النفسي والاجتماعي، وأن هناك فروق جوهرية دالة باختلاف متغيري الجنس لصالح الذكور ومستوى التعليمي. (عباس، 2015 ،ص 20)

سابعا: التعقيب على الدراسات السابقة:

استعرضنا في هذا الفصل عشر (10) دراسات وزعت على مجالين وهي: قلق المستقبل المهني بواقع (04) دراسات منها، دراسة أجنبية ودراسة عربية، ودراستين محليتين، والاغتراب النفسي بواقع (06) دراسات اثنان منها أجنبية واثنان عربية، وكذلك اثنان محلية، وقد تم عرض هذه الدراسات وفق ترتيبها الزمني من الأقدم إلى الأحدث في كلا المتغيرين **(قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي)**، وقد كانت أقدم الدراسات تلك التي قام بإعدادها **(كنستون 1994 بعنوان الاغتراب لدى الشباب الأمريكي)**، أما أحدثها فهي دراسة **(سوف 2017 بعنوان التوجه الجامعي وعلاقته بقلق المستقبل)**، ما تجدر الإشارة إليه هو أن هذه الدراسات سواء منها الأجنبية أو العربي المحلية تشترك مع دراستنا الحالية في بعض النقاط، فمثلا **(دراسة بكار سارة 2012 حول أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني)**، وقد استخدمت هذه الدراسة لاختبار صحة الفرضيات الأساليب الإحصائية التالية: معامل **بيرسون** لدراسة العلاقة بين المتغيرين واختبار **T Test** لدراسة الفروق ، كما تنوعت عينات الدراسة من دراسة إلى أخرى، وتباينت من حيث حجم العينة، إذ بلغ أكبر حجم لعينة الدراسة (407 طلبة)، **(دراسة المحامد شاكر والسفاسفة محمد 2007)**، وبلغ أقل عدد أفراد عينة دراسة (100 طالبة)، **(دراسة سوف 2017)**.

وبالنسبة لجنس عينة الدراسات فقد طبق معظمها على جنس الذكور ولإناث، وما يلاحظ في جل هذه الدراسات هو استخدامها للمنهج الوصفي بمختلف مداخله، كما اعتمد مختلف الباحثون لهذه الدراسات على أدوات مختلفة لجمع المعلومات حول مجتمع الدراسة، تراوحت بين الاستبيان الذي يعد الأكثر استخداما في معظمها، وبالنسبة لنتائج تلك الدراسات فقد توصلت معظمها إلى عدم وجود دالة إحصائية بالاختلاف المتغيرات.

الفصل الثاني : قلق المستقبل المهني

تمهيد .

أولا : القلق

1. **تعريف القلق .**
2. **أنواع القلق .**
3. **أعراض القلق .**
4. **أثار القلق .**

ثانيا : قلق المستقل .

1. **تعريف قلق المستقبل .**
2. **الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل .**
3. **الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل .**
4. **أسباب قلق المستقبل .**
5. **مظاهر قلق المستقبل .**
6. **سمات ذوي قلق المستقبل .**

ثالثا : قلق المستقبل المهني .

1. **تعريف قلق المستقبل المهني .**
2. **قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به.**
3. **أسباب قلق المستقبل المهني .**
4. **سمات ذوي قلق المستقبل المهني .**
5. **طرق التعامل مع ذوي قلق المستقبل المهني .**
6. **النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني .**

خلاصة الفصل .

تمهيد :

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني يعتبر مشكل من مشاكل التي تأرق الشباب، فهي ظاهرة تتميز بجملة من الاضطرابات، تنتشر في عصرنا الحديث فقلق الطالب من الفشل في دراسته أو الحصول على مهنة، قلق يهدد مستقبله عامة، ومستقبله المهني خاصة، فقلق المستقبل المهني يعد احد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب الشباب ولا سيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع.

حيث نستعرض في هذا الفصل كل ما يشمل قلق المستقبل المهني، مرورا بالقلق العام وقلق المستقل.

أولا : القلق

1. تعريف القلق :

المعنى اللغوي :

قلق الشيء قلق أي تحرك فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو القلق.(المعجم الوسيط، 1973،ص18)

المعنى الاصطلاحي:

يعرف أنه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل وهي من خصائص الاضطرابات النفسية، والقلق الأساسي هو القلق الذي ينشا في الطفولة ويتميز بالشعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوانية البيئة. (شحاتة ، النجار، 2003، ص239)

ويرى " **أحمد عكاشة** " أن القلق شعور غامض غير سار بالوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية الخاصة كزيادة نشاط الجهاز العصبي ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو ضيق التنفس. (المطيري، 2005، ص 278)

ويعرف أيضا على انه الشعور بقلة الراحة، قد يتضمن الاهتمام بأحداث مستقبلية تكون عادة مصحوبة بالتأمل والتفكير وتوفر الشر وعدم الراحة. (عبد الهادي، 2006، ص 180)

من خلال التعاريف السابقة نرى أن القلق يغير من الانفعالات الإنسانية الأساسية، حيث تشكل خطر على صحة الفرد ومستقبله شعوره دائما بالخوف من المجهول والتهديد والشك وعدم الاستقرار النفسي، ويؤثر كذلك على مجالات الحياة المختلفة.

2. أنواع القلق:

1.2. القلق الموضوعي:

إن هذا النوع من القلق مثير خارجي يتعلق بالأنا، فهو رد فعل لخطر خارجي معروف، يتكون عندما يدرك الفرد خطرا ما في بيئته وذلك بهدف الإعداد لمواجهة هذا الخطر، إما للتغلب عليه أو للحد من تأثيره، هذا النوع من القلق هو أقرب ما يكون إلى الخوف لان مصدرها واضح ومعلوم للفرد، وأن القلق والخوف يمثلان ردود أفعال لموقف معين معلوم، فالخوف يمثل استجابة لخطر خارجي معروف والقلق يمثل استجابة لخطر داخلي معروف. (القريطي،1998،ص121)

كما يطلق عليه الأخصائيون مصطلح القلق الشامل بأنه غير محدد، حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد وهو نقص في الارتياح النفسي والجسمي، ويتميز هذا النوع من القلق في الناحية النفسية بخوف منتشر، وبشعور كبير من نقص الأمن، أما من الناحية الجسمية فيظهر على شكل انقباضات صدرية أو تقلصات في المعدة. (أبو عزب 2008،ص 16)

2.2. القلق العصابي :

هو عبارة عن فوبيات شديدة من القلق تصاحبها بعض الأعراض كالصداع والخوف ...الخ، والقلق العصابي قد ينتقل إلى الإنسان السوي بالوراثة، أو بسبب أزمة نفسية معينة، كما يرى الأخصائيون أن القلق المرضي أو العصابي يعتبر من المستويات المرتفعة من القلق، وتكمن الصعوبة في الاكتشاف المبكر له، حيث يضل كامنا داخل الشخص ثم يظهر المرض فجأة وبصورة حادة تدعوا للانزعاج، كما أن هذا النوع من القلق يؤدي بصاحبه إلى الوقوع رهينة للضيق والتوتر والإحساس بالعجز والفشل. (عزت،1998، 41)

3.2. القلق الهستيري :

يبدو القلق واضحا أحيانا وفي بعض الأحيان يبدو غير واضح ونحن لا نستطيع عادة أن نجد مناسبة أو خطر معينا يبرر ظهور نوبات القلق في الهستيريا، ويرى **"فرويد"** أن الأعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب أنها تحل محل القلق . (بالعلي،2014، ص 94)

1.2. القلق الاجتماعي:

ويتضمن التعرض لمستويات عالية من القلق والخوف وتجنب المواقف الاجتماعية بسبب مشاعر الحرج والشعور بالذات والقلق من أن يحكم عليه الآخرين بصورة سلبيه، حيث يشمل:

5.2. قلق التفاعل:

ويشير إلى القلق الاجتماعي الناتج عن المواجهات غير المتوقعة ويشمل الخجل، قلق المواعدة، قلق اشتهاء الأخر، بعض حالات القلق العلاقة الشخصية.

2.6. قلق المواجهة:

ويشير إلى القلق الاجتماعي الناتج عن المواجهات غير متوقعة ويشمل قلق الحديث، وقلق الاتصال وكذلك قلق المسرح. (الرشيدي، 1998، ص260)

3. أعراض القلق:

هناك أعراض كثيرة ومتنوعة للقلق منها:

1.3. فقدان الشعور بالأمن: يمثل عدم الشعور الداخلي بالأمن سببا رئيسيا للقلق فالقلق المزمن هو نتيجة انعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات، وفقدان الشعور الداخلي بالأمن.

2.3. الشعور بالذنب: قد يتطور الشعور بالقلق لدى الأطفال نتيجة اعتقادهم بأنهم قد تصرفوا على نحو سيء وتتعقد المشكلة عندما يتبلور لدى الفرد إحساس عام بأنه لا يتصرف بالطريقة الصحيحة وقد يمر الفرد في حلقة مفرغة عندما يشعرون بالقلق.

3.3. تقليد الوالدين: غالبا ما يكون للآباء القلقون أبناء قلقون حيث يتعلم الأبناء القلق ويرون الخطر في كل ما يحيط بهم.

1.3. الإحباط المستمر: يؤدي الإحباط الزائد إلى مشاعر القلق والغضب وعندما يعجز الأبناء في التعبير عن غضبهم فإنهم يشعرون بالقلق. (القاسم،البكري وآخرون، 2012، ص173)

ثانيا: قلق المستقبل

1. تعريف:

تعددت تعاريف قلق المستقبل نذكر منها:

قلق المستقبل هو شعور بعدم الارتياح و التفكير السلبي اتجاه المستقبل والحياة، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

هو حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد. (الحمداني، 2011، ص 80)

كما عرفه **"المشيخي"** (2009): بأنه الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس. (المشيخي، 2009،ص 12)

يعرفه **"احمد معوض عبد التواب"** (1996): انه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الذي يعاني من التشاؤم نحو المستقبل، كما انه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن. (معوض، 1996، ص68)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير الدائم في المستقبل وكذلك حالة من التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة.

2. الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل:

هناك فرق طفيف بين القلق والخوف، فالخوف هو الشعور الذي ينتابك عندما ترى أو تختبر بشكل مباشر شيء تخشى منه ويمكن اعتبار القلق نوع من أنواع الخوف الذي تعانيه عندما تفكر في الأشياء أو تقلق بشأنها من دون أن تختبرها بشكل مباشر، فمثلا يمكن أن أخاف على حياتي إذا اتجهت نحوي سيارة مسرعة وأنا في وسط الشارع، أما إذا كنت جالسا في بيتي أفكر في السلامة على الطرقات وأقلق بشأنها فهذا هو القلق ، وجدير بالذكر إن كل من الخوف والقلق هو إن كل كلا من الخوف والقلق هو اللذان الشعور ذاته في الجسم. (مكنزي،2013، ص 9)

فالخوف هو آلية دفاعية مهمة طالما تمتع الإنسان بها فالأشخاص الذين يشعرون بالخوف ينتابهم شعور بالخطر على أنفسهم وعلى المحيطين بهم.

3. الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل

قلق المستقبل له مكونات معرفية مهمة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي انفعاليا عاطفيا، ويؤكد هذا الكلام " **زاليسكي Zaleski"** وهذا عرض موجز للنموذج المعرفي للقلق كالأتي:

النموذج المعرفي للقلق:

يشير **"زاليسكي"** إلا أن السمة الكبرى للقلق هي توقع لعلاقات التهديد والخطر الوشيك، ولذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة، أو الأحداث الغير سارة.

ويرى **محمد معوض**(1996): إن التطور الرئيسي لهذا النموذج يعتمد على تغيير الأفراد للأحداث المسؤولة عن حدوث الانفعالات السالبة مثل القلق والغضب، وفي حالة القلق فان تغيرات الأحداث أو المعارف تتعلق بالإحساس بالخطر مثل المرض، والموت و يجود العديد من المناسبات في حياة الشخص والتي يتعرض فيها لمواقف خطيرة وفي هذه الحالات يكون إدراكه لدرجة إن الخطر الذي يتعرض له معتمدا أساسا. أو طبيعة الخطر الأساسية إلى أن مرضى القلق يبالغون في الإحساس بالخطر المتضمن أو الموجود أساسا، في المواقف وأضاف هذه المبالغة غالبا ما تنتج عن خطا أو أكثر من الأربعة أخطاء التالية:

- المبالغة في تقدير احتمالات حدوث حدث مخيف.
- المبالغة في تقدير قوة وحدة الحدث المخيف.
- التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف (ما يمكن أن يفعله اتجاه الحدث).
- التقدير المنخفض لعوامل الخلاص من الحدث المخيف (ما يمكن أن يفعله الأشخاص الآخرون لكي يساعدوه).(المصري، 2016، ص35)

هذا ويمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحنى المعرفي على أنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناءا على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية، وبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية لكونها خطرة، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن معنى الخطر في الحالات وعن مقدرتهم المنخفضة معلومات عن معنى الخطر بشكل فاعل فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكار تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث نفسية اجتماعية جسدية. (المشيخي، 2009، ص49)

فالمكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي وقلق المستقبل يعود إلى الأفكار الخاطئة للمعارف والخبرات التي يتلقاها الفرد.

4. أسباب قلق المستقبل

يظهر قلق المستقبل نتيجة مجموعة من العوامل والأسباب الذاتية والموضوعية يمكن ذكر بعضها فيما يلي:

- غموض قلق المستقبل وعدم وضوحه يؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق.
- التوقعات السلبية للأحداث ولما هو أتي.

- غياب الأهداف الشخصية بما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له اضطراب القلق.
- نقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته.
- ضعف مهارات التنفيذ واتخاذ القرار، وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك.
- غياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة من الأهداف محددة ضمت إطار زمني يفترض الإمكانية والقدرة على تطور الوضع الحالي والمستقبلي.
- الخبرات السيئة الناتجة عن طبيعة التنشئة الاجتماعية التي مر بها الشخص.
- الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله ويدفعه إلى حالة من الخوف والقلق.

كما يحدد مولين (moline1990) مجموعة من الأسباب المثيرة للقلق من المستقبل المتمثلة في:

- عدم قدرة الفرد على التكيف مع مشاكل الحياة.
- عدم قدرته على فعل أمانيه عن توقعات المبنية على الواقع.
- المشكلات الأسرية داخل البيت والعجز عن إيجاد الحلول لها.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق. (زقاوة، 2016، ص489)
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته وحل مشاكله.
- انهيار العلاقات الاجتماعية والقيم والغزو الخارجي للفشل. (النجاجي، د.س، ص386)

5. مظاهر قلق المستقبل

لقلق المستقبل ثلاث مظاهر هي:

1.5. المظاهر المعرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متدبدبة وتجعل منه شخص متشائم من الحياة، معتقدا قرب اجله وإن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الشخصية أو الجسمية أو العقلية.

2.5. المظاهر السلوكية :

هي مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكال مختلفة تتمثل في سلوك الفرد مثل تجنب المواقف الحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

3.5 . المظاهر الجسدية :

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفيزيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر،عسر الهضم. فالقلق يجعل الفرد يفتقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية وأيضا عدم منطقية تصرفاته، إما في الحالات الحادة فان الفرد يقضي معظم وقته في التغلب على مخاوفه لكن دون فائدة. (منتصر مسعودة، 2017، ص82)

6. سمات ذوي قلق المستقبل

يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل المهني بمجموعة من السمات نوجزها فيما يلي:

- التركيز الشديد حول أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة دون مخاطرة.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع بدلا من المخاطرة من زيادة فرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتامين مستقبل الفرد الخاص.
- الانطواء و ظهور علامات الحزن والشك والتردد. (دانييز، 2006، ص49)
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر.
- الإحساس بأن الحياة غبر جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة اتجاه المستقبل.
- الخائف من المستقبل لا يثق بأحد، وكثيرا ما يؤدي به هذا الأمر بالاصطدام بالآخرين.
- شعور الفرد بالعجز وانفقاذ دافعتيه وتدهور صحته. (جبر، 2012 ، ص47)

ثالثا: قلق المستقبل المهني

1. تعريف:

عرف **المحايد والسفاسفة** (2007) قلق المستقبل المهني هو: 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.

ويعرف عبد المحسن عبد التواب (2007): إن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرصة العمل بعد التخرج.

ويعرفه مخيمر(2013): بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان تعميمات بأن الفرص المهنية تتضاءل إن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد، قد يصبح أمر صعب المنال، مهما بدل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي. (نعمة، 2015،ص24)

واستنادا لما سبق يعد قلق المستقبل المهني حالة من عدم الارتياح والتوتر والخوف تصاحب الفرد اتجاه مستقبله المهني.

2. قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه إما في التأثير أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطوون تحت هذا المفهوم.

1.2. الخوف من الفشل

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين اقلق المستقبل ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري. للفرد أن يجد للفرد مكانا مميزا وقد أشار (الطواب) إن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الطالب عرضة للقلق ويشعر بالاهتمام .

وكذلك فان من يعاني من قلق المستقبل فانه يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف في الفشل وهذا ما أكده(رونالد مولين) حيث يرى إن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة في النفس مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين، ويتصف بصلابة الرأي والعناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله وعدم القدرة على مواجهة المستقبل.

2.2. قلق المستقبل و التوجيه للمستقبل:

يمكن القول أن التوجيه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبله، أنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقده الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد. ويعد مفهوم التوجيه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل فبقدر ما يكون قلق حافز على الانجاز فانه يقترب من التوجيه للمستقبل لدى الفرد. ويعبر عن قلقه اتجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق بالحاضر، وإذا كان التوجيه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع. (بكار، 2013، ص46)

3.2. قلق المستقبل والتشاؤم:

يمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع نسبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، فالتشاؤم يؤثر سلبا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية ويتداخل مع مفهوم قلق المستقبل المهني في النظرة السلبية لمستقبل الفرد وهذا يؤدي بالطلب الجامعي إلى سوء التوافق والاضطرابات النفسية.

4.2. قلق المستقبل في مقابل اليأس والأمل:

إذ افترضنا أن الأمل هو نقيض اليأس وإذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل)، من حيث كل منهما نزعة انتشار وتوقع النتائج الايجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف، فان الأمل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل المسار الأصلي لتحقيق الهدف، لكن الأمل ليس هو التفاؤل لأنه يتعلق أكثر بأهمية الحدث وبقيمة الشخصية، انه يخبرنا عن منظومة القيم التي يتبناها

الفرد وعن مدى تفاؤله بالمستقبل لكن عندما تتضمن مواقفنا جوانب سلبية وتتعقد مشاعرنا ومعارفنا فإننا عندها نتعامل مع الخوف من المستقبل. (بكار، 2013، ص47)

فمفهوم قلق المستقبل المهني يتداخل مع كل من مفهوم التشاؤم والخوف من الفشل، وكذلك التوجيه للمستقبل واليأس والأمل في النظرة التشاؤمية والتوقع السلبي للأحداث المستقبلية، ولكن لكل مفهوم خصائصه ومميزاته رغم هذا التداخل، ولهذا لا يمكن القول أن مفهوم قلق المستقبل المهني هو نفسه التوجه نحو المستقبل أو مفهوم الخوف من المستقبل. فمفهوم قلق المستقبل المهني يشتمل في مضمونه على المفاهيم الثلاثة السابقة الذكر.

3. أسباب قلق المستقبل المهني :

تعددت أسباب قلق المستقبل المهني فمنها ما يتعلق بالفرد في حد ذاته وطبيعة الشخصية، ومنها ما يتعلق بعوامل أخرى وهذا ما سنتطرق إليه فيما يلي:

- إن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو ذاته وإيجاد معنى لها.
- إن قلق المستقبل المهني يرجع إلى الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشعور بعدم الأمان.
- الانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات.
- الانتشار الواضح للمحسوبية على كل القطاعات العمومية والخاصة.
- تزايد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيره.
- ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حاجات بسيطة إلى حاجات مركبة، وهنا قد يتضح الاقتصادي للأسرة قد يؤدي إلى ارتفاع القلق بشان المستقبل المهني لدى الشباب.(بكار، 2013، ص89)

4. سمات ذوي قلق المستقبل المهني:

يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل عامة وقلق المستقبل المهني خاصة بالعديد من السمات انبثقت من الأطر النظرية والدراسات التي تناولت هذا الموضوع، إلى أن ذوي قلق المستقبل المهني يتسموا بالاغتراب واللامبالاة والشعور بالإحباط والمسؤولية والأمل في المستقبل ونقص الرضا عن النفس، ومن هذه السمات نذكر منها:

- انعدام الدافعية لأشخاص ذوي قلق المستقبل المهني، حيث يشعر الفرد بانخفاض ثم انعدام مستوى دافعتيه نحو ممارسة الأعمال المطلوبة منه القيام بها، وعجزه عن تحقيق أهدافه المهمة في حياته فيظهر عليه العجز في دافعتيه نحو الانجاز وتنعدم دافعية المثابرة ويموت طموحه، وهذه الدوافع النفسية المتمثلة في الدافع للانجاز والمثابرة تتأثر وتأثر مباشرة بمرض القلق النفسي.
- اضطرابات النوم: يعاني الفرد من صعوبة النوم العميق، وكثرة حالات الأرق الذي يتميز بالصعوبة في بداية النوم ، وإذا نام يصبح نومه أحلام وكوابيس مزعجة مما يجعل نومه سلسلة من الآلام النفسية.

- فقدان الشهية للطعام: يظهر على الأشخاص القلقين التناقص في الوزن حيث تنعدم لديه الشهية العادية لتناول الطعام.
- اختلال العمليات العقلية: تظهر لدى المريض علامات التشتت في الانتباه وضعف القدرة على التركيز والمتابعة وضعف الذاكرة للأحداث البعيدة أكثر من الأحداث القريبة.
- التوتر النفسي: إذ يرتفع التوتر النفسي أو التهييج العصبي لدى الأفراد القلقين، كما ترتفع لديهم درجة الحساسية لأي مثير خارجي كسماعه لرنين الهاتف أو الباب الخارجي، أو الضوضاء وصوت فرامل السيارات، وقد يفقد أعصابه. (بالعلي، 2014، ص91)
- يتصف الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل المهني بأنه لا يثق بأحد مما يؤدي للاصطدام بالآخرين، وهذا ما يخلق الخلافات معهم كما أنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية مثل إزاحة الكبت والإسقاط من اجل التقليل من الحالات السلبية.

حيث إن كل هذه السمات قد تؤثر سلبا على حياة الفرد و على أسرته، بحيث يشعر الفرد دائما بالخوف والفشل والإحباط والقلق وينعزل ويبتعد عن المجتمع ومن الممكن أن يصل إلى الاضطراب والاكتئاب النفسي.

5. طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

هناك عدة أساليب للتعامل مع قلقل المستقبل المهني وهي كالتالي:

1.5. طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة، وتعتمد هذه الطريقة على الاسترخاء، فقد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة عشرة ثواني فقط، وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق.

إن طريقة كف الحساسية للتخلص من المخاوف والقلق هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها الاسترخاء، وتكون المواجهة أولا في الخيال، حتى تتم إزالة المخاوف على أرض الواقع . (ملوكه، 2017،ص 47)

2.5. طريقة الإغلاق:

هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلا، ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه لمخاوف فترات طويلة، حتى يتكيف معها تماما ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر، لأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينة أصبحت لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره، وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معهما بخياله. ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدث. (قراره وبقة ، 2018 ،د.ص)

3.5. طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى قائمة استبدال الأفكار السلبية، وعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلما ذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة بعكس ذلك في توقع الايجابيات بذل السلبيات وهذه القاعدة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة، وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل، فالهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي والأفكار الغير ايجابية في التخلق من القلق والخوف من المستقبل وذلك باستخدام العلاج السلوكي، فلابد من أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما ويحتاج فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما. (القاضي،2009،ص34)

6. النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

هناك بعض وجهات النظر التي فسرت قلق المستقبل المهني نذكر منها:

1.6. النظرية البنائية:

يؤكد علماء النفس الإنسانيون على طبيعة الإنسان بوصفه كائنا بشريا متميزا وفريدا له خصائصه الايجابية ومن تم يرون أن القلق ينشا إما عن أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلا، إذ تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الإنسان، وتفوق أهدافه وتحول دون تحقيق ذاته.

ومن أهم رواد هذا التيار كارل "**روجز**" و" أبراهم **ماسلو**"، حيث يرى روجرز أن القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الانسياق والتناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على أنها تمثل تهديدا له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر. (بعلي، 2015،ص 104)

ويعد "**ماسلو**"و"**روجز**" من أهم المنظرين للنظرية الإنسانية، فماسلو حدد هرم سلم الحاجات الإنسانية والذي يتكون من خمسة حاجات (حاجات الفيزيولوجية، حاجات الأمن، الحاجات الاجتماعية، الحاجة للتقدير ـالحاجة لتحقيق الذات)، فعدم إشباع هذه الحاجات وعدم بلوغ الفرد حاجته العليا لتحقيق الذات سيؤدي حسب **ماسلو** إلى حدوث القلق.

2.6. النظرية المعرفية :

يرى " **فستنجر**" أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات ثم الحصول عليها بالوقت ذاته (أو بين المدركات السلوكية)، فان هذا التعارض يؤدي إلى حدوث حالة من التوتر وعدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي يتطابق مع سلوكه. واستنادا إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل لمدركات الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينه سيضع لنفسه مكانة تنسجم وطبيعة مؤهلاته هذه.

ويمكن تفسير قلق المستقبل بناءا على النماذج المعرفية و منها نموذج "أرون بيك"، حيث تحدث "بيك" عن قلق المستقبل من خلال عرضه المعرفي للاكتئاب، وهو ينظر للاكتئاب بوصفه تنشيط لثلاثة أنماط معرفية رئيسية، إذا ف **"بيك"** هنا يتحدث عن قلق المستقبل كمسبب للاكتئاب وهو يرى أن قلق المستقبل لدى الفرد يتكون من سبب نظرته التشاؤمية للحياة، والتي يكونها استندا على الأفكار التي تحتفظ بها مند الطفولة واستنادا على خبرات حياتية مؤلمة. (بعلي،2015،ص 105)

3.6. النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية إلى القلق أو الخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الايجابي أو السلبي ومصادر القلق من وجهة المدرسة السلوكية هي:

- **استجابة الرأي العام**: ويطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.
- **القلق المرتبط بالأمراض**: وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤذي حيات الفرد.

استجابات القلق العصبي: يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية الرفض للشخص، الخوف من السلطات، الأماكن المزدحمة، فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية للإشارة من خلال التفكير فيها. (عبد الباقي والشريف، 2014، ص215)

- كما أن القلق يمكن أن تكون أسبابه سلوكية نتيجة التعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء التوافق مع البيئة.

4.6. نظرية التحليل النفسي:

يرى" **فرويد**" أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فانه يتوقع بعد ذلك الخطر في المواقف المشابهة، وإذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضا بان الخطر قد وقع فعلا، يؤذي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة إذ انه يكون بمثابة إشارة تندر بحالة خطر مقبلة حتى يستطيع 'الأنا' الاستعداد لمواجهة هذا الخطر المتوقع .

وحسب تفسير الذي جاء به " **فرويد**" فان قلق المستقبل المهني يرتبط بالتوقع السلبي للأحداث القادمة، وقد يؤدي هذا الأخير إلى استشارة الفرد مما يجعله في حالة تركيز على ما هو قادم وليس على ما هو فيه.

في حين يرى" **الفرد ادلر**" أن سلوك الفرد تحدده دافعتيه بدلالة توقعات المستقبل، وأن أهداف المستقبل أكثر أهمية بأحداث الماضي إذ أن توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية. (بكار، 2013، ص 76)

وحسب ما جاء به **"الفرد ادلر"** فان نشأة قلق المستقبل المهني راجعة إلى دافعية الفرد وكفاءته وتوقعه للأحداث القادمة فالفرد ذو توقع المرتفع للكفاءة الذاتية يبني خطط مستقبلية تحمل تحديات كبيرة والعمل على الوصول إلى طموحاته وتحقيقها وتجاوز الصعاب. مما يخفض من قلقه نحو

مستقبله المهني في حين أن الفرد ذو التوقع المنخفض للكفاءة الذاتية يعتقد انه لا يستطيع مواجهة العقبات التي تواجهه وانجاز المهام الصعبة مستقبلا، مما يولد لديه قلق المستقبل المهني. (أحماي، سالمي،2015،ص 68)

التعقيب عن النظريات السابقة الذكر

من خلال العرض السابق لمجموعة من النظريات النفسية التي تناولت قلق المستقبل المهني تنوعت أسبابها بين عوامل نفسية وعوامل اجتماعية، وأن النظر في هذه النظريات بصورة شمولية يظهر أنها تتكامل في وضع تصور عام لقلق المستقبل المهني، فقد أكدت النظريات السابقة الذكر على وجود دوافع ورغبات نفسية للحفاظ على صحة الأفراد النفسية، فالنظرية البنائية لكل من "روجرز وابراهم ماسلو" تؤكد على طبيعة الإنسان بوصفه كائنا بشريا متميزا و فريدا له خصائصه الايجابية وتم يرون أن القلق ينشأ إما عن أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلا، إذ تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الإنسان، وتفوق أهدافه وتحول دون تحقيق ذاته،أما النظرية المعرفية "فستنجر" واستنادا إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل لمدركات الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تنجسم وطبيعة مؤهلاته هذه، في حين أن النظرية السلوكية تنظر إلى القلق والخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي ينشا فيها الفرد تحت التدعيم الايجابي أو السلبي، كما أن القلق يمكن أن تكون أسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء التوافق مع البيئة، أما نظرية التحليل النفسي لكل من " فرويد وأدلر" تؤكد أن نشأة قلق المستقبل المهني راجعة إلى دافعية الفرد وكفاءته وتوقعه للأحداث القادمة.

خلاصة الفصل:

وخلاصة لما سبق ذكره نستخلص أن قلق المستقبل المهني هو عبارة عن حالة من الخوف والقلق والتوتر، تثير شخصية الفرد حول مستقبله ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه، وعليه فان إحساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل مستقبلا بعد تخرجه قد يسبب له نوعا من التوتر والتفكير الدائم في مصيره المهني.

الفصل الثالث: الاغتراب النفسي

تمهيد .

أولا: مفهوم الاغتراب النفسي

ثانيا: أنواع الاغتراب النفسي

ثالثا: أسباب الاغتراب النفسي

رابعا: خصائص الاغتراب النفسي

خامسا: أبعاد الاغتراب النفسي

سادسا: آثار الاغتراب النفسي

سابعا: تصنيف الشعور بالاغتراب النفسي

ثامنا: النظريات المفسرة للاغتراب النفسي

خلاصة الفصل.

تمهيد :

الاغتراب ظاهرة إنسانية لقت اهتماما كبيرا من علماء النفس والتربية، وهي ظاهرة تستوجب الكشف عن مظاهرها والعوامل المؤدية لها، وهي ظاهرة متعددة الأبعاد وليست أحادية البعد وخبرة يعيشها الفرد وتضرب في الوجود الإنساني ، وسنحاول في هذا الفصل التعرف على مشكلة الاغتراب النفسي من مختلف أنواعه وأسباب حدوثه وخصائصه وأثاره و كذلك النظريات المفسرة له.

أولا: مفهوم الاغتراب النفسي

1. تعريف الاغتراب:

في التراث اللغوي والفكري والفلسفي والاجتماعي والنفسي استخدامات متنوعة لمصطلح الاغتراب، لذلك يعد مفهوم الاغتراب من المفاهيم التي يكتنفها الكثير من الغموض التي أولها الكثير من الباحثين اهتماما خاصا وأعطوه معاني وأسباب مميزة عن غيره وهذا ما أكسبه الكثير من المعاني سواء لغويا أو موسوعيا أو نفسيا.

معنى الاغتراب لغويا :

استخدمت كلمة الاغتراب في اللغة العربية ضمن سياقات عديدة ومتنوعة ، فقد جاء في مختار الصحاح ما يأتي:

الغربة الاغتراب تقول (تغرب و اغترب) بمعنى (غريب) و(غرب) والغرباء الأبعاد . (الرازي، 1992، ص223)

ذكر "شاخت" أن المعنى اللغوي لكلمة اغتراب تاريخيا له أربع سياقات هي:

- السياق القانوني: استخدم في القانون الروماني بمعنى النقل والتسليم ، عنصران يؤلفان ما يمكن تسميته بالحركة الجدلية للاغتراب.
- السياق النفسي: تشير كلمة اغتراب هنا إلى ما يحدث للفرد من اضطرابات نفسية وعقلية و ما يشعر به من غربة وخفاء مع من حوله.
- السياق الديني: وردت كلمة اغتراب في معجم الترجمات والشروح اللاتينية فيما يتعلق بالخطيئة كالانفصال عن الله جل جلاله.
- السياق السيكولوجي: يعني الاغتراب فقدان الوعي والعجز أو فقدان القوى العقلية ، أو فقدان الحواس. (ريتشارد،1980، ص 36)

وتستخدم كلمة الاغتراب في معجم " الاكس فورد " بمعنى حالة من العزلة أو رد فعل يشير إلى الانعزال والابتعاد . (السعافين، 2004، ص 28)

معنى الاغتراب اصطلاحا :

ارتبط مفهوم الاغتراب بأهم رواد الحركات الفكرية التي انعكست آراءهم العلمية والثقافية والدينية على تفسير الاغتراب بمعان مختلفة ومكملة لبعضها البعض، فقد لاقى مفهوم الاغتراب الكثير من الاهتمام لمحاولة ضبطه، ونظرا لتعقد هذا المفهوم تعددت وجهاته وأبعاده وارتبط بشكل وثيق بالجذور الفلسفية التي يعد استخدام هذا المفهوم بعيدا عنه أمرا مستجدا نسبيا.

هو شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أوعن الذات أو كليهما، نمط من التجربة يعيش الإنسان فيها كشيء غريب، ويمكن القول أنه قد أصبح غريبا عن نفسه، انه لا يعود نفسه كمركز للعالم وكمحرك لانفعاله ونتائجها.

ويرى "بارسوتر" الاغتراب نتيجة للصراع بين ما يريده الآخرين وما تريده الذات من خلال الحاجات التي تدفعه إلى الفعل يجب أن نلاحظ أن الاغتراب هو جزء من بناء الشخص دافعي و ثنائي

المشاعر فالفرد يتوق إلى أن يرضى ميول نفسه على إشباع حاجته الاجتماعية فإذا أجير على التخلي عما تميل إليه ذاته في سبيل التطابق مع متطلبات الجماعة حوله يكون عند ذلك في حالة اغتراب، فالفرد يكون في صراع مع نفسه فيضطرب سلوكه نتيجة. (مجلة كلية التربية،2019،د ص)

2. تعريف الاغتراب النفسي :

يرى "روجرز"(1959): أن الاغتراب النفسي يحدث عندما يمنع الكائن الحي عددا من خبراته الحسية ذات الدلالة من بلوغها مرتبة الوعي ، ويؤدي هذا بدوره إلى الوعي له دون تحول هذه الخبرات إلى صور رمزية للذات وإلى عدم انتظامها في بناء الذات.

في حين عرفه " زهران"(2004): انه شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار وتأثر العمليات الثقافية والاجتماعية التي تنمو داخل المجتمع. (إبراهيم،2019، ص7)

تعد ظاهرة الاغتراب النفسي ظاهرة إنسانية نفسية امتد وجودها لتشمل مختلف أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والدينية والنفسية ، حيث تزايدت مشاعر الاغتراب وتعددت نتيجة لطبيعة العصر الذي يعيشه الإنسان والمجتمع والتنافس والتغيرات المتلاحقة .

ثانيا: أنواع الاغتراب النفسي

1. الاغتراب الموضوعي:

يحدث الاغتراب الموضوعي عندما تتحول الأشياء والأفكار والنظم التي ساهم الإنسان في إنتاجها بإرادته لتشبع حاجات اجتماعية إلى قوى مغربة له، تتحكم في إرادته وتبدد خططه وتزيلها، أي تهدد وجوده وتسيطر عليه، ومن هنا النماذج الأساسية لهذا النمط:

- الاغتراب الاقتصادي.
- اغتراب الأنساق الاجتماعية.
- اغتراب العناد الاديولوجية.

والنمط الموضوعي للاغتراب يتسق مع صور أو أنواع الاغتراب عند "كارل ماكس" والتي تتمثل في:

- **الاغتراب الاقتصادي:** وفيه تسود الرأسمالية وتستولي طبقة خاصة على الإنتاج كله.
- **الاغتراب الاجتماعي:** وهو الاغتراب عن المجتمع ومعاييره والشعور بالعزلة الهامشية الاجتماعية والمعارضة بالرفض ، والعجز عن ممارسة السلوك الاجتماعي العادي.
- **الاغتراب الثقافي:** هو ابتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها والانبهار بما هو قريب أو أجنبي من عناصر الثقافة، وخاصة أسلوب حياة الجماعة والنظام الاجتماعي وتفضيله على ما هو محلي ، ومن أمثلة وشواهد التعليم باللغات الأجنبية (على حساب اللغة العربية، استخدام أسماء أجنبية للمدن والقرى السياحية والمؤسسات الإنتاجية ومنتجاتها والأسواق والمحلات التجارية).

2. الاغتراب السياسي:

وفيه يصبح الفرد تحت تأثير السلطة الديكتاتورية مجرد قوة خارجة عنه، وينتابه الشعور بعدم الارتياح للقيادة السياسية الحكومية والنظام السياسي. والشعور بالعجز إزاء المشاركة الايجابية في الانتخابات السياسية الحرة وكذلك الشعور بالعزلة عن المشاركة الحقيقية الفعالة في صنع القرارات المصيرية . (عبد الله، 2008، ص 44)

ويرى أحمد فاروق حسن (1992): أن الاغتراب السياسي له خمسة أبعاد هي:

- انعدام المعنى السياسي.
- انعدام المعيار السياسي.
- العزلة السياسية.
- اللامبالاة السياسية و فقدان الاهتمام السياسية.

وهناك أنواع أخرى للاغتراب وهي:

3. الاغتراب الديني:

ورد الاغتراب الديني في كافة الأديان على انه الانفصال أو التجنب عن الله ، فقد جاء الاغتراب في الإسلام على هذه الصورة التي يوضحها حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال " الإسلام غريبا و سيعود غريبا كما بدا " ، فطوبى للغرباء قيل ومن الغرباء يا رسول الله قال الذين يصلحون إذا افسد الناس . إن الاغتراب في الإسلام جاء في ثلاث درجات هي:

- **اغتراب المسلم بين الناس.**
- **اغتراب المؤمن بين المؤمنين.**
- **اغتراب العالم بين المؤمنين .**

فغربة العلماء هي اشد أنواع الاغتراب لقلتهم بين الناس ولقلة مشاركة الناس لهم . وقد زالت الغربة حين دخل الإسلام وانتشرت دعوته ودخل الناس في دين الله أفواجا ، ولكن سرعان ما أخذ الإسلام في الاغتراب والترحل حتى عاد كما بدأ.

4. الاغتراب النفسي:

على الرغم من شيوع الاغتراب النفسي فانه من الصعب تخصيص نوع مستقل نطلق عليه الاغترابالنفسي وذلك نظرا لتدخل الجانب النفسي للاغتراب وارتباطه بجميع أنواع الاغتراب الأخرى، فالاغتراب النفسي مفهوم هام و شامل، يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصية للانشطار أو الضعف والانهيار، بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع، مما يعني أن الاغتراب يشير إلى النمو المشوه للشخصية الإنسانية حيث تفقد فيه الشخصية مقومات الإحساس المتكامل للوجود والديمومة.

5. الاغتراب الذاتي :

ينظر الباحثون إلى اغتراب الذات على انه اضطراب نفسي يتمثل في اضطراب الشخصية الفصامية، حيت يتسم الشخص الفصامي بالعجز عن إقامة علاقات اجتماعية والافتقار إلى مشاعر الرفق واللين والرقة مع الآخرين فهناك تشابه بين اغتراب الذات واضطراب الشخصية الفصامية في إنهما يشيران إلى صعوبة استمرارية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين من أفراد المجتمع. إن كل صور الاغتراب لا تعدو أن تكون وجوها ثنائية مرضية أو ازدواجية موبوءة، حيث ميزت " **كارلين هورني**" بين نوعين من اغتراب الذات هما: اغتراب عن الذات الفعلية والاغتراب عن الذات الحقيقية، فالأول يتمثل في إزالة وإبعاد كافة ما كان عليه الفرد بما في ذلك ارتباط حياته الحالية بماضيه، وجوهر هذا الاغتراب هو البعد عن مشاعر الفرد ومعتقداته وفقدان الشعور بذاته ككل . أما الاغتراب غن الذات الحقيقية فيشير إلى التوقف عن سيران الحياة في الفرد من خلال الطاقات النابعة من هذا المنبع أو المصدر التي تشير إليه "**هورني**" باعتباره جوهر وجودنا. وترجع "**هورني**" أسباب الاغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه معظم نشاطاته نحو الوصول إلى اعلي درجات الكمال حتى يحقق الذاتية المثالية ويصل بنفسه إلى الصور التي تصورها، وترى " **هورني** " إن المغترب يكون غافلا عما يشعر به وعن واقعه ويفقد الاهتمام به، ولا يعرف حقيقة ما يريد ويعيش في حالة من اللاوقعية وبالتالي في حالة من الوجود الزائف. (عبد الله، 2008، ص 46)

ثالثا: أسباب الاغتراب النفسي

يرى جلال محمد السري (1997): أن الأسباب المسببة للاغتراب النفسي تتمثل فيما يلي:

أسباب نفسية: تتمثل في:

- الصراع بين الدوافع المتعارضة وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد، مما يؤذي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب الشخصية.
- **الحرمان**: حيث تقل الفرصة لتحقيق دوافع وإشباع الحاجات كما هو في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية الاجتماعية.
- **الإحباط:** حيث تعاق الرغبات الأساسية أو الحوافز أو المصالح الخاصة بالفرد ويرتبط الإحباط بالشعور بالخيبة والفشل أو العجز التام بالشعور بالقهر وتحقيد الذات.
- **الخبرات الصادمة :** وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة للاغتراب مثل الأزمات الاقتصادية والحروب.

أسباب اجتماعية: ومن أهمها:

- ضغوط لبيئة الاجتماعية والفشل في مقابلة هذه الضغوط.
- التطور الثقافي السريع وعدم توفر القدرة على التوافق معه.
- اضطراب التنشئة الاجتماعية حيث تسوء الاضطرابات للأسرة والمدرسة والمجتمع.
- مشكلة الأقليات ونقص التفاعل الاجتماعي والاتجاهات الاجتماعية السالبة والمعاناة من خطر التعصب والتفرقة في العاملة لسوء التوافق المهني، حيث يسود اختيار العمل على أساس الصفة وعدم مناسبة العمل للقدرات وانخفاض للأجور.
- سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة.

- تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال.(السري، 1997، ص 59)

رابعا: خصائص و مميزات الاغتراب النفسي

حيث وجد كل من **"بيكونيس"** و**"زيمباردو"** و**" سبيرمات"** و**" كيترونا"**: أن الأفراد الدين يعانون من الشعور بالاغتراب النفسي يميلون إلى الخجل والانطواء والسلبية ويقل ميلهم إلى المخاطرة الاجتماعية ويحصل معهم انخفاض في تقدير الذات فضلا عن الحساسية الزائدة ونقص الثقة بالنفس والرغبة في تجنب الآخرين خوفا من الحصول على تغذية رجعية سلبية، كما أن المغترب كذلك يعاني من عدم القدرة على تحمل أفكار ومشاعر الآخرين مما يعيق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصفة طبيعية، وجود ميولات اكتئابية نظرا لمشاعرعدم الارتياح وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي ويمكن إجمال الخصائص النفسية للشخصية المغتربة ولا متوافقة حسب " **صلاح محتير**" في:

- الافتقار إلى التفكير الواقعي.
- عدم تقبل الذات.
- الاعتمادية ولا استقلالية.
- عدم تبني فلسفة ايجابية في الحياة.
- الميل إلى الخمول و الركود أي عدم الاستمرارية في التقدم و النمو.
- ضعف الرغبة في تحقيق الذات.

اللاواقعية وعدم تقبل الذات: ويقصد بها سوء تقدير الأوضاع الراهنة سواء في البيئة المحيطة بالإنسان أو فيما يتعلق بادراك الذات، فالإنسان الذي يسيء تقدير إمكاناته وقدراته بحيث إما ينقص منها أو يبالغ في تقديرها على أن يستغلها على أفضل نحو لأنه سيصادف الكثير من الصراعات والاحباطات مما ينقص من فرص نجاحه ويخلق لديه عدم الرضا عن الذات وعن الآخرين.

الاستقلالية: حيث يكون الفرد ضحية للظروف ويفتقر إلى القدرة على الحسم بين الاختيار بين البدائل والحلول، وهذا يجعله يتهرب من المسؤولية ولا يستطيع تحملها مما يجعله معتمدا على الآخرين لافتقاره للدافعية الداخلية وعدم وضوح الأهداف في الحياة نظرا لعدم ثقته بنفسه.

الركود والاستمرارية في النمو: إن للطبيعة الإنسانية دائما إمكانات التطور والتفكير وعلى الإنسان أن يلاحق هذا التطور باستمرار ولأن التوقف في حالة معينة من الأداء بسبب التخلف عن الآخرين وحتى عن ذاته أيضا لان ايجابيات الإنسان تتحقق من خلال تغيير واقعه إلى الأفضل.

ضعف الرغبة والدوافع لتحقيق الذات: فالإنسان لا يستطيع أن يبلغ إلى السوية إلا من خلال إدراكه لذاته واستثمار طاقاته وإمكاناته ، وهذا الاستثمار الحقيقي الذي يعينه **"ماسلو"** في تحقيق الذات وأن الشخص فاقد الرغبة في تحقيق ذاته هو غير مكتمل النضج ولم يشبع حاجاته الرئيسية للانتماء كالاحترام والمكانة الاجتماعية. (يحياوي،2010، ص40 -4)

خامسا: أبعاد الاغتراب النفسي

1) اللامعيارية:

وهي حالة انهيار المعايير التي تنظم وتوجه سلوك الفرد للقيم والمعايير والقواعد السائدة في المجتمع ،نظرا لعدم ثقته في المجتمع ومؤسساته.

2) العزلة الاجتماعية:

ويقصد بها شعور الفرد بالوحدة والفراغ والبعد النفسي، والافتقاد إلى الأمن والعلاقات الاجتماعية الحميمة وبالبعد عن الآخرين حتى وإن وجد بينهم ، كما قد يصاحب العزلة الشعور بالرفض الاجتماعي والانعزال عن الأهداف الثقافية للمجتمع والانفصال بين أهداف الفرد والمجتمع ومعاييره.(خليفة، 2003، ص39)

3) الوحدة النفسية:

وهي شعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه فينفصل عن بعض الأشياء أو الأشخاص مما يترتب عليه العزلة الاجتماعية.

4) اللاهدف:

هو أن يعيش الفرد حالة من العشوائية في حياته، والعيش على ما تقدمه له الحياة دون أدني غاية يتبعها ويسعى لطلبها. (النجار، 2016، ص14)

سادسا: آثار الاغتراب النفسي

يرى العديد من العلماء إن الاغتراب النفسي يمثل احد أسباب الإدمان و لعدوانية ومن أهم نتائج الاغتراب النفسي من وجهة نظر عبد اللطيف خليفة نجد:

- **الهامشية:** حيث أنه يؤدي الاغتراب النفسي إلى تشكل شخصية هامشية لسبب شعور الفرد بالانفصال عن المجتمع وأنه بلا هدف وأنه غريب وعاجز عن اتخاذ القرارات.
- **التطرف:** يلجا المتطرفون إلى شن حرب مدمرة على البناء السياسي التي تعيش فيه الأفكار المقيدة لحرياته ولا تعطيهم الفرصة للتعبير عن أفكارهم ومشكلاتهم ، ولهذا فان الفكر المتطرف عنوان للاغتراب النفسي والسياسي والثقافي والاجتماعي.
- **العنف:** حيث أن الاغتراب النفسي يؤدي إلى الكثير من الاضطرابات والمشاكل كالعنف بجميع أنواعه والإدمان والانتحار.
- **تعاطي المخدرات:** ويعد الاغتراب بما يتضمنه من شعور بالعجز والعزلة الاجتماعية واللامعنى، واللامعيارية وأن العوامل الأساسية المسؤولة عن الإقدام على تعاطي المخدرات أو المواد المؤثرة على الأعصاب ويمكن النظر إلى الاغتراب النفسي كمناخ مهيئ للعديد من المشكلات و لاضطرابات النفسية . (الروالذة،العرب، 2009، ص62)

سابعا: تصنيف الشعور بالاغتراب النفسي

لقد صنف كل من الباحثان **"مدحت عبد الحميد" و"رشاد الدمنهري"** الشعور بالاغتراب النفسي إلى:

1) **الشعور بالاغتراب عن الذات:** ويشتمل على:

- **الأنا المغترب فاقد الإشباع:** وهو الحالة التي يشعر فيها الفرد بالحرمان من الإشباع وحالة الاستقرار والقهر واللامن والوحدة والقلق، وعدم الاستمتاع بالحياة أو الشعور بالإحباط وعدم الشعور بالدفء الداخلي أو التوافق في رغبات الذات وإمكانيات الواقع.
- **الأنا المغترب فاقد الضبط :** حين يشعر الفرد بالعجز وعدم الرضا ، وعدم القدرة على التعبير عن الذات، وعدم القدرة على الاختيار واتخاذ القرار، والشعور بالضعف والحكم السلبي على الذات وعدم القدرة على السيطرة على الأحلام والشعور بالضياع و تلاشي التفاؤل.

2) **الشعور بالاغتراب عن الآخرين:** ويشتمل على:

- **الشعور بزيف الواقع وتجنب الآخرين:** يعني شعور الفرد المغترب أن العالم المحيط به ليس حقيقيا بل زائفا وأن الحقيقة ضائعة أو الشعور بان هناك مسافة بين الفرد والآخرين مع نقص الثقة في الأخر واتساع الفجوة بين ذات الفرد وذوات الآخرين والرغبة في هجرة الناس واعتزالهم وتجنبهم.
- **الاغتراب الفكري عن الآخرين:** ويعني تناقض وجهات نظر الفرد مع أصدقائه وأسرته بل ومجتمعه مع عدم الشعور بعدم التكيف فكريا أو عقائديا مع المحيط الخارجي.
- **الاغتراب الوجداني للآخرين:** يعني عدم الشعور بالحب والود اتجاه الآخرين والشعور بأن الماديات قد سيطرت على الجانب الإنساني فينا، وعدم الانتماء للمحيط الخارجي وجدانيا والشعور بأن الآخرين لا يكترثون. (عبد الحميد،2015 ،ص99)

ثامنا: النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:

يتم تفسير الاغتراب من خلال عدد من النظريات منها:

1) نظرية سكينر و الاغتراب النفسي:

على وفق هذا المنظور فالإنسان يكتسب سلوك الاغتراب النفسي بأساليب وطرق متعددة ،كأسلوب المحاولة والتعزيز والثواب والعقاب ، ويرى "سكينر" أن أسلوب الإنسان يتشكل من خلال تعزيز الاستجابة الملائمة المحيطة ببيئته ، فكلما تعززت الاستجابة أمكن حدوثها مرة ثانية ، والإنسان تحكمه قوى خارجية وليس داخلية وبقدر ما تدخل فيه من معلومات نستطيع أن نتنبأ بأفعاله وسلوكه .

ويحدث الاغتراب نتيجة نقص في عدد التعزيزات الايجابية وأنواعها ، أي أن الاغتراب يدور في شكل مخيف من الإحباط الناشئ عن نظام اضطراب نظام الاستجابة التي تلقت تعزيزا في بيئة اجتماعية معينة ، وأن الشخص الذي يشعر بالاغتراب النفسي لا يجد من يتحدث إليه ، فالاغتراب النفسي قد ينشأ بسبب فقدانه للأشخاص كانوا يقومون بدور التعزيز مما يترك تأثيرا عميقا ويلم في أشكال أخرى من السلوك (صالح،2013،ص 246)

تفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفردة ويحتفظ بها الفرد لفعاليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، والفرد وفق هده النظرية يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما يندمج بلا رأي أو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم وبدلا من ذلك يفقد التواصل مع ذاته.

2) تفسير نظرية المجال للاغتراب: "لكرث ليفن"

تمثل الاستقصاء عن أسباب الاضطراب والمشكلات النفسية يوجه الاهتمام إلى أمور هامة مثل:

- شخصية العميل وخصائصها المرتبطة بالاضطراب والمسببة له.
- خصائص حيز الحياة الخص بالعميل في زمن حدوث الاضطراب.
- أسباب اضطرابه شخصيا وبيئيا مثل الاحباطات والعوائق المادية والحواجز النفسية التي لا تحول دون تحقيق أهدافه ما قد يصاحبها من إقدام وهجوم غاضب، وعلى هذا فان الاغتراب هنا ليس ناتج عن عوامل داخلية فقط بل عن عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية والاتجاه نحو هذه التغيرات والعوامل. (عبد الله، 2008،ص50)

تأتي هذه النظرية بهمزة وصل بين النظريتين التحليل النفسي و السلوكية ن حيث ترى أن الاغتراب ينشأ من خلال العوامل داخلية وأخرى خارجية تتضمن السرعة في التغيرات البيئية واتجاهات الفكر ومدركات الفرد حلو تلك التغيرات.

3) تفسير نظرية التحليل النفسي: (لسيجموند فرويد)

فسر **فرويد** الاغتراب من زاوية التحليل النفسي حيث ارجع ذلك إلى نشأة الحضارة وتطورها والتي أسسها الإنسان دفاعا عن ذاته إزاء عدوان الطبيعة عليه ، لكنها جاءت على نحو يتعارض مع تحقيق أهدافه و من هذا المنطلق يذهب **"فرويد "** إلى أن كل إنسان في الواقع هو عدو الحضارة لأنها تقوم على كبت الغرائز بحيث تتولد لدى الفرد مشاعر القلق والضيق عند مواجهة الضغوط بما تحمله من تعاليم وتعقيدات مختلفة، وهذا بالتالي يدفع الفرد إلى وجود الكبت كآليات دفاعية يلجا إليها الأنا كحل للصراع الناشئ بين رغبات الفرد وأحلامه وبين تقاليد المجتمع وضوابطه ، ويؤكد **"فرويد"** أن الاغتراب هو سمة متصلة بالذات الإنسانية، ولا سبيل لتجاوز الاغتراب بين الأنا والهو والأنا الأعلى، لأنه لا مجال لإشباع كل الدوافع الغريزية والتوفيق بين الأهداف والمطالب وبين الغرائز ببعضها البعض.

لقد أتى تصور **" فرويد"** للاغتراب من خلال إعادة تحليل الباحثين لنسق التحليل النفسي وذلك بهدف الاسترشاد به التي تسود المجتمعات الحديثة وفيما يلي موجز عن الاغتراب كل من البناء العقلي ومكوناته الشخصية.

اغتراب البناء العقلي: يتضح من خلال اغتراب الشعور حيث يرى **"فرويد"** أن الأسباب التي تدفع إلى نسيان بعض الأحداث يصبح تذكرها أمرا صعبا نتيجة لمقاومة الأنا لتلك الكبت، وبالتالي فالمقاومة هنا توصف كأحد مظاهر اغتراب الشعور.

كما يظهر اغتراب لا شعور من الرغبات التي تم صدها وكبتها في الشعور ، إذ أنها تبدأ حياة جديدة في اللاشعور منتظرة فرصة للتنفيس عن الطاقة المكبوتة ، ويظل اللاشعور مغتربا عن الشعور مع استمرار عمليات الكبت والقمع ، وبقاء حالة الانفصال ولكن مع شدة إلحاح الرغبة المكبوتة بشكل أكبر حيث تظهر الأعراض المرضية التي تنتاب المصابين بصور مختلفة .

- **اغتراب مكونات الشخصية:** يظهر اغتراب مكونات الشخصية من خلال الهو فيما يقع تحت سيطرة الأنا الأعلى ويظهر الأنا من خلال سلب الحرية وسلب المعرفة، يظهر الأول حينما يفتقد حريته من إصدار حكمه فيما يتعلق بالسماح للرغبات الفردية بالإشباع ويظهر الثاني حينما

يفتقد معرفته بالمضمون الاجتماعي في حالة السماح لهذه الرغبات بالإشباع، مما يؤدي إلى بقاء الأنا جامعا بين الانفصال والخضوع وفي كليهما يبقي الإنسان مغتربا.

ويؤكد **"فروي دان"** السبيل الوحيد لتحقيق الشخصية السوية هو توازن المكونات الثلاث للشخصية ولولا هذا التوازن لكان هناك تفكك في الشخصية مع ظهور صور مختلفة من الأمراض النفسية.

4) النظرية الإنسانية :

يرى" **كارل روجرز"**(1902-1978): أن الاغتراب يحدث عندما تنشا شروط التقدي، حيث يخضع سلوك الفرد ليس لما تقتضيه الحاجة ، وإنما لما يسبب رضا الآخرين عنه، وبذلك لا يصبح الفرد صادقا مع نفسه، ولامع تقيمه الطبيعي للخبرة، لأنه من أجل أن يحتفظ بالتقدير الايجابي للآخرين يزيف بعض قيمه ولا يدركها إلا في ضوء الآخرين لها، وذلك بقصد الحفاظ على النظرة الايجابية من الآخرين، أصبح الآن يخطا بعضا من القيم، فالفرد هنا يسلك سلوكا وكأنه لا ينتمي إلى ذاته، أي أن سلوكه لا يتفق مع ذاته وكان هناك في داخل الإنسان دوافع أخرى لا تتحكم فيها ولا تنتمي إليها .

أما نظرة " **إبرهم ماسلو** "(1908 -1970): الاغتراب قد يتضح من خلال تفسيره للحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه والحاجات نفسها غريزية، والسلوك الذي يستخدمه لإشباع الحاجات يتباين حسب مستوياتها في الأهمية فبعضها يبقى غير مهم إلى حد ما ولا يمثل مصدر إثارة إلا بعد أن يتوفر للبعض الأخر الحد الأدنى من الإشباع لذلك أعد **ماسلو** نموذجا هرميا للدوافع والحاجات الإنسانية مع تأكيده على أن دوافع الإنسان معقدة جدا ومتداخلة في حين أن سلوكه محدد تماما ،ويشير إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الأخر أن الحاجة التي تشبع تسيطر على الفرد، وسلوكه بدرجة تجعل نظرته إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيرا بالغا في إدراكه وبالتالي في سلوكه ، ويضيف إلى أن الحاجات أعلى الهرم قد تطغى على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى ولو لم تشبع، وأن حاجات الأمن والانتماء تؤدي إلى شعورهم بالاغتراب والوحدة هذا من جهة، ومن جهة أخرى فان الشخص الذي لم يشبع الحاجة لتحقيق الذات يعاني من أعراض اغتراب التي تأخذ صور مبالغ فيها والتي تبقى مؤلمة تماما، والمغترب يكون مدفوعا للاحتكاك والصداقة الحميمة والانتماء والحاجة للتغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحطيم الجماعة التقليدية وبعثرة الأسرة ، والفجوة بين الأجيال بسبب التحضر واختلاف علاقة الوجه لوجه.(بن علية،2015 ،ص116)

5) الاغتراب النفسي في نظرية فرنكل:

يعتبر" **فيكتر فرنكل"** زعيم المدرسة النمساوية الثالثة في العلاج النفسي بعد مدرسة **"فرويد و أدلر"** حيث قدم " **فرانكل"** نظرية تدور حول المعنى باعتباره البعد الصميمي للوجود الإنساني، فإذا كان لدى الإنسان معنى أو هدف في حياته وجدير بالكفاح فان ذلك يعني أن وجوده له أهمية وله مغزاه و أن حياته تسير على نحو ايجابي وتبعد الرضا.

تعادل إدارة المعنى وجود قوة أولية تدفع الفرد للبحث عن أمر فريد يحقق الفرد ذاته ويشعر بمغزى لحياته ووجوده الإنساني، بحيث يتعرض بعض الأفراد إلى الفراغ الوجودي وهو اغتراب في حد ذاته في حالة إحباط إرادة المعنى، وقد تكون نتيجة لهروبه من المواقف الاجتماعية الخاطئة، وفيها يعاني

المغترب من افتقاد الهدف والمعنى وكذلك افتقاده لذاته حيث أنه يرغم على المسايرة والامتثال مع المجموع طالما انه لم يجد هدف أو قيمة خاصة به يحققها. (يوسف،2005،ص68)

*** التعقيب عن النظريات:**

من خلال العرض السابق لمجموعة من النظريات النفسية التي تناولت الاغتراب النفسي تنوعت أسبابها و تعددت بين عوامل نفسية ذاتية وعوامل اجتماعية وبيئية، وأن النظر إلى هذه النظريات بصورة شمولية يظهر أن هذه النظريات تتكامل في وضع تصور عام للاغتراب بكافة أبعادها المختلفة ، فقد أكدت النظريات السابقة الذكر على وجود دوافع ورغبات نفسية للحفاظ على صحة الأفراد النفسية، فنظرية **"سكينر"** ترى أن الاغتراب النفسي يرجع إلى المثيرات الخارجية، أما نظرية المجال **"لكرث ليفين"** فترى لا أن الاغتراب يعتمد على خصائص حيز الحياة الخاصة بالفرد والأسباب المؤدية إلى اضطرابه شخصيا و بيئيا، فالاغتراب النفسي عنده ليس ناتجا عن العوامل الداخلية فقط، بل تتدخل فيه حتى العوامل الخارجية البيئية، أما نظرية التحليل النفسي **"لسكموند فرويد"** فتطرقت إلى العوامل الداخلية للفرد و دورها في إحساس الفرد بالاغتراب النفسي، في حين أن النظرية الإنسانية لروجرز والتي ترى أن الاغتراب النفسي يحدث لدى الفرد عندما لا يتمكن من فهم ذاته كما هي ولا يستطيع أن يختار قراراته وذلك نتيجة القيود المفروضة عليه من قبل الآخرين وبالتالي يكون لديه مفهوم سلبي عن الذات، في حين أن نظرية "فرنكل" فترى أن الاغتراب يعود إلى الفراغ الروحي الذي يتعرض له الفرد.

خلاصة الفصل :

من خلال عرضنا لهذا الفصل نستخلص انه لا يخلو أي مجتمع من الاغتراب، فالاغتراب قابع إذن في جوهر الذات الإنسانية، يظهر كلما توفرت العوامل المهيئة له، وللاغتراب تتداخل فيما بينها لدرجة يصعب الفصل ما بين هذه الأنواع و ذلك لأنها تصيب العضوية وهذه الأخيرة كل متماسك، ولها ارتباطات داخلية وخارجية، كما يعرف أيضا انه سبب لمختلف الاضطرابات النفسية ونتيجة لها في آن واحد، كما أن هناك حبكة من العوامل المؤدية إليه، وأن الاغتراب يزول بزوال هذه العوامل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

أولا: المجالات الدراسة

ثانيا: المنهج المستخدم في الدراسة

ثالثا: عينة الدراسة

رابعا: أدوات المستخدمة في الدراسة

خامسا: أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في الدراسة

أولا: مجالات الدراسة

1. **المجال الجغرافي:** أجريت هذه الدراسة الحالية بجامعة محمد الصديق بن يحي قطب تاسوست.
2. **المجال الزمني:** يقصد بالمجال الزمني الوقت المستغرق لإجراء هذه الدراسة ، حيث كانت البداية مند وقت الموافقة على الموضوع من طرف الإدارة إلى غاية الانتهاء من جمع الاستمارات وتحليلها، حيث بدأت الدراسة بالجانب النظري من خلال جمع المعلومات المتعلقة بالمجال الموضوعي.

ثانيا: المنهج المستخدم في الدراسة

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج وذلك بغرض القيام بالدراسة وفق قواعد وأسس، ويرتبط المنهج ارتباطا وثيقا بطبيعة الدراسة التي يقوم بها أي باحث معنى هذا أن نوعية الدراسة هي التي تفرض نوع المنهج المستخدم لذلك.

وقد استخدمت الطالبتين في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي هو عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته، من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال معبرة يمكن تفسيرها.

ثالثا:عينة الدراسة

استخدمت الطالبتين في هذه الدراسة العينة القصيدة قوامها (98) طالب وطالبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والجدولين التالين يوضحان توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص.

الجدول رقم(01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	03	%3,06
إناث	95	%96,93
المجوع	98	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01)أن عدد الذكور قد بلغ (03) ما يمثل (نسبة 3,06 %) من أفراد عينة الدراسة، في حين قدر عدد الإناث (95) ما يمثل (نسبة 96,93 %).

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص .

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
إرشاد و توجيه	55	% 56,12
علم النفس التربوي	43	%43,87
المجموع	98	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن عدد تخصص إرشاد و توجيه قد بلغ (55) ما يمثل (نسبة 56,1%) من أفراد عينة الدراسة، في حين عدد تخصص علم النفس التربوي (43) ما يمثل (نسبة 43,87 %) من أفراد عينة الدراسة.

رابعا: الأدوات المستخدمة في الدراسة

تمثلت أدوات الدراسة الحالية في مقياسين من إعداد باحثتين ، الأول هو مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة " **اوشن نادية** "، والثاني من إعداد الباحثة " **يونسي كريمة** " وفيما يلي عرض لهذه الأدوات المستخدمة.

1) استمارة قلق المستقبل المهني :

- **وصف الاستمارة :** هي استمارة مصممة من طرف الباحثة **"اوشن نادية"** يهدف إلى معرفة رأي الطالب حول المستقبل و خاصة المستقبل المهني ، تتكون هذه الاستمارة من 36 عبارة تضم (10) عبارة موجبة و (26) عبارة سالبة .
  - يطلب من الطالب القراءة الجيدة لعبارات الاستمارة مع الإجابة عليها بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي يراها مناسبة له .

جدول رقم (03) يوضح كيفية تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني.

العبارات	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
العبارات الموجبة	01	02	03
العبارات السالبة	03	02	01

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني:

الثبات:

- ثبات الاختبار بحساب معامل ألف كرونباخ:

قامت "اوشن نادية" بحساب معامل ألف كرونباخ كانت قيمته (0,85)، وهي مطمئنة لتطبيق هذا المقياس.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية : تم تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية وتم حساب معامل الصفين وكانت قيمته (0,74 = ر) ثم قمنا بتصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان براون) وكانت النتيجة (0,85 = ر) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار.

وبمقارنتها بقيمة "ر" المجدولة عند درجة الحرية (ن -1) أي (30 – 1 = 29) نجد أن قيمة (0,85 = ر) المحسوبة أكبر من (0,47 = ر) الجدولية التي تساوي " 0,47" وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند 0,01 وتعبر عن ثبات الاستمارة مما يسمح لنا بتطبيقها .

صدق الاستمارة:

في هذا السياق حاولت الباحثة التأكد من صدق هذا المقياس باستعمال الصدق التمييزي، اعتمدت على الصدق التمييزي لزيادة التأكد من الأداة وذلك عن طريق تحديد أعلى درجات بنسبة (33 %) وأدناها بنفس النسبة، ثم قياس الفروق بينهما بتطبيق "ت" للعينات المستقلة و الذي قدر(ت=10.27) الأمر الذي يؤكد على التمييز وبالتالي تمتعه بالصدق، هذا ما دفنا لاستخدامه في دراستنا الحالية.

2) استمارة الاغتراب النفسي:

وصف الاستمارة: هي استمارة مصممة من طرف الباحثة " يونسي كريمة " تتكون من 54بند ، منه 33 بند موجبا و21 بند سالبا وهو ما يوضحه الجدول التالي:

وقد تم تطبيق هدا المقياس على أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من (98) طالب وطالبة باختلاف تخصصهم وجنسهم، حيث يطلب منهم الإجابة على بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (x) إمام أحد البدائل الخمسة (موافق تماما، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق تماما)، وبعد الانتهاء الطلبة من الإجابة على جميع بنود المقياس، تم استلام الإجابات ثم إعطاء درجة لكل إجابة على حسب البديل المختار من طرف الطالب .

بحيث تمنح الدرجات على النحو التالي:

جدول رقم (04): يوضح كيفية تصحيح مقياس الاغتراب النفسي.

العبارات	موافق تماما	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق تماما
درجة الموافقة	5	4	3	2	1

الخصائص السيكومترية لمقياس الاغتراب النفسي:

1. **ثبات مقياس الاغتراب النفسي:** وقد تم قياس ثبات المقياس في هذه الدراسة بطرقتين: طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

➢ **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي الى انخفاض معامل الثبات.(معمرية،2007ص148)

معامل ألفا كرونباخ تم اشتياقه من قبل القياسي الشهير كرونباخ، وذلك بعد تحليله لمجموعة من المعادلات الخاصة بحساب الاتساق الداخلي من عملية تطبيق واحدة، ويمكن استخدام معامل ألفا كرونباخ مع الاختبارات التي تصحح إما بصورة منفصلة مثال صحيحي وغير صحيح أو بصورة متصلة والتي تكون فيها الاستجابة متعددة مثل اختبارات الشخصية على سبيل المثال و من البديهيات التي تقوم عليها هذه المعادلة هو اعتبار أن كل بند من بنود الاختبار هو بمثابة اختبار فرعي داخل الاختبار بصورته الكلية. (الطريري، 1997 ، ص215)

تم حساب ثبات مقياس الاغتراب النفسي بطريقة الفا كرونباخ واتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي (0.80) وهو معامل ارتباط قوي مما يدل على أن مقياس الاغتراب النفسي ثابت.

➢ **الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

تستخدم هذه الطريقة عندما تكون طريقة إعادة الاختبار مكلفة جدا، أو يوجد احتمال لان تكون مضللة في نتائجها (عندما ترتفع درجة المفحوصين في التطبيق الثاني كنتيجة للممارسة في بعض اختبارات القدرات) و لحساب الثبات بالتجزئة النصفية يطبق الاختبار كاملا على مجموعة من الأفراد في جلسة واحدة ، ثم يقسم أداء الأفراد في جلسة واحدة ، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات هذين الجزئين.

وتصلح معادلة "سبيرمان-براون" لتصحيح ثبات الاختبار التي تتساوى فيها الانحرافات المعيارية لنصفي الاختبار، أي أن تكون التغيرات في نصفي الاختبار متساوية تماما لجزئيها، إذ لم تتساوى هذه الانحرافات يمكن استخدام معادلة "جوثمان" للتصحيح من أثر التخمين.(عمر وعبد الرحمان وآخرون، 2010،ص225)

تم حساب ثبات مقياس الاغتراب النفسي بطريقة التجزئة النصفية وكانت نتائج كالتالي: معامل الارتباط "سبيرمان براون" بين الدرجات الفردية و الزوجية تساوي(0.78) وهو معامل ارتباط قوي، وأن نتيجة "جوتمان" قدرت ب(0.77) وهو أيضا معامل ارتباط قوي، وهذا يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة الحالية.

2. **صدق مقياس الاغتراب النفسي:**استخدمت الباحثة "يونسي كريمة" طريقة الصدق التلازمي لقياس صدق هذا المقياس تمثلت نتائجه فيما يلي: أن معامل الارتباط "بيرسون" بين المقياس الأصلي والمحك يساوي(0.59)، عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن المقياس صادق وصالح للتطبيق، لهذا قمنا باختيار هذا المقياس في دراستنا الحالية.

خامسا: الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

استخدمنا في دراستنا هذه مجموعة من الأساليب الإحصائية شملت على:

- اختبار " ت " للعينات المستقلة :
- معامل الارتباط "بيرسون" : هو أحد المعاملات الارتباط التي تستخدم في المنهج الوصفي الذي يعمل على قياس قوة واتجاه العلاقة الارتباطية (موجبة أو سالبة) بين متغيرين كمبين.

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

أولا : عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
5. عرض نتائج الفرضية الرئيسية

ثانيا : مناقشة و تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات و الدراسات السابقة

1. مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الأولى
2. مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية
3. مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة
4. مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الرابعة
5. مناقشة و تفسير الفرضية الرئيسية

ثالثا : اقترحات

أولا: عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الجزئية الأولى على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، وللتأكد من الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني حسب متغير الجنس.

الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
ذكور	03	1,9074	0,24369	0,891	0,05
إناث	95	2,0510	0,23768		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات spss.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (sig) و التي بلغت قيمتها (0,891) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) كما أن المتوسط الحسابي للذكور يقارب المتوسط الحسابي للإناث، وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني للطلبة المقبلين على التخرج لطلبة الماستر بتخصصيه (علم النفس التربوي، إرشاد وتوجيه) تعزي لمتغير الجنس، وعليه يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تبعا لمتغير الجنس.

2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس، وللتأكد من تحقق هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة ويتضح لنا ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي حسب متغير الجنس.

الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
ذكور	03	3,0617	0,15750	0,162	0,05
إناث	95	3,2023	0,36879		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات spss.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (sig) والتي بلغت قيمتها (0,162)أكبر من مستوى الدلالة (0,05) كما أن المتوسط الحسابي للذكور يقارب المتوسط الحسابي للإناث، وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي للطلبة المقبلين على التخرج لطلبة الماستر بتخصصيه (علم النفس التربوي، إرشاد وتوجيه) تعزي لمتغير الجنس، وعليه يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاغتراب النفسي تبعا لمتغير الجنس.

3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص، وللتأكد من تحقق هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة ويتضح لنا ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني حسب متغير التخصص.

الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
إرشاد و توجيه	55	2,0517	0,21268	0,224	0,05
علم النفس التربوي	43	2,0401	0,26913		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات spss.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (sig) والتي بلغت قيمتها (0,224) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) كما أن المتوسط الحسابي لتخصص إرشاد وتوجيه يقارب المتوسط الحسابي لطلبة تخصص علم النفس التربوي، وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني

للطلبة المقبلين على التخرج لطلبة الماستر بتخصصيه (علم النفس التربوي، إرشاد وتوجيه) تعزي لمتغير التخصص، وعليه يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تبعا لمغير التخصص.

4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير التخصص، وللتأكد من تحقق هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة ويتضح لنا ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (08):يوضح درجة استيعاب أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي حسب متغير التخصص .

التخصص	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
إرشاد و توجيه	55	3,2189	0,34277	0.247	0,05
علم النفس التربوي	43	3,1714	0,39319		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات spss.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (sig) والتي بلغت قيمتها (0,247) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) كما أن المتوسط الحسابي للذكور يقارب المتوسط الحسابي لتخصص طلبة إرشاد وتوجيه يقارب المتوسط الحسابي لطلبة علم النفس التربوي، وهو ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي للطلبة المقبلين على التخرج لطلبة الماستر بتخصصيه (علم النفس التربوي، إرشاد و توجيه) تعزي لمتغير التخصص، وعليه يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاغتراب النفسي تبعا لمتغير التخصص.

5. عرض نتائج الفرضية الرئيسة:

يشير مضمون الفرضية الرئيسة على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى الدلالة 0,05، وللتأكد من تحقق هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط بيرسون ويتضح لنا ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي.

الفرضية العامة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية (p)	مستوى الدلالة (a)
علاقة قلق المستقبل المهني بالاغتراب النفسي	0.295	**0.03**	**0.05**

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات spss

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه قيمة معامل الارتباط "بيرسون" (0.295) دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية (0.03) أصغر من قيمة مستوى الدلالة(0.05)، وعليه تم قبول الفرضية بمعنى أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي.

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

1) مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، ولاختبار صحة الفرضية استخدمنا اختبار"ت" للعينات المستقلة وقد توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا حيث كانت قيمة (sig =0,891) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وعليه يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق حيث لا تؤثر الفروق في الجنس في استجابات أفراد العينة حول قلق المستقبل المهني، وقد يعود السبب في ذلك إلى وعي أفراد العينة من الجنسين بالصعوبات التي من المحتمل مواجهتها بعد التخرج، كما يمكن أن لعامل النضج دورا في تخطي المشكلات الناجمة عن القلق المتعلق بالمستقبل.

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة بولا نسكي التي تؤكد على عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس، وكذلك تتفق مع دراسة بكار سارة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، وكذلك دراسة "سوف" التي أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس.

2) مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس ، ولاختبار صحة الفرضية استخدمنا اختبار"ت" للعينات المستقلة وقد توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا حيث كانت قيمة (sig =0,162) أكبر

من مستوى الدلالة (0,05) وعليه يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق ، وقد يرجع السبب في عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالاغتراب النفسي لكونهم مستعدين لتحمل المصاعب التي تواجههم وأنهم يمتلكون القدرة على تحمل المسؤولية لأنهم سيخضعون لنفس الظروف الاجتماعية والنفسية مما يقلل من حجم الفروق بينهما، وكذلك يعود عدم الشعور بالاغتراب إلى نمط التنشئة الأسرية المتشابه وكما يمكن أن يرجع إلى تشابه نمط الحياة الاجتماعية والجامعية.

وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة "سميث" و"عمارة " التي أسفرت نتائجها على وجود فروق دالة إحصائية تعزى للذكور أكثر اغترابا من الإناث لكلا الدراستين.

3) مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة إلى وجود فروق ذات دلالات إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص، ولاختيار صحة الفرضية استخدمنا اختيار "ت" للعينات المستقلة وقد وصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا ، حيث كانت قيمة (sig =0,224) اكبر من مستوى الدالة (0,05) وعليه يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق، وقد يرجع السبب في ذلك أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تثير اهتمام الطلبة المقبلين على التخرج و ذلك لأنه هناك طاقة ايجابية لديهم بالإضافة إلى وجود المساندة من قبل الأسرة ، كما بعود ذلك إلى وعي أفراد العينة بالصعوبات المحتمل مواجهتها بعد التخرج ، كما يمكن أن ويرجع إلى أن معظم أفراد العينة قد تلقوا تكوينات أخرى خارج ميدان التخصص الحالي مما قد يمكنهم من الحصول على وظائف و فرص عمل في قطاعات أخرى.

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة بكار سارة التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص.

4) مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة حول الاغتراب النفسي تعزى لمتغير التخصص، ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمنا "ت" للعينات المستقلة وقد توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا حيث كانت قيمة (sig= 0,247) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وعليه يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وقد يرجع السبب في ذلك إلى التشابه الكبير في الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تعيشها عينة أفراد الدراسة، كما تعزى هده النتيجة أيضا إلى تقارب المستوى التعليمي والثقافي لأن العامل الثقافي يلعب دورا هاما في التكيف الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وأنهم يتميزون بمستوى ايجابي في العلاقات الاجتماعية مما أدى إلي كسر الحواجز بين الطلبة، كما أنهم يتشاركون في الظروف والتحديات التي يواجهونه.

6. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

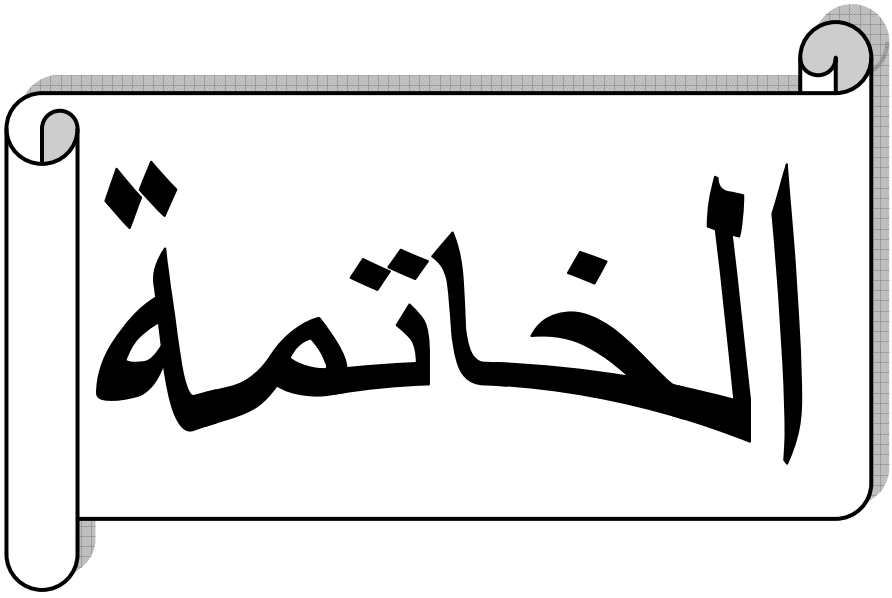
تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط "بيرسون" حيث بلغ معامل الارتباط (0.295) ، وقد توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة، وعليه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت نسبيا أي أن قلق المستقبل المهني يؤثر في الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعين، إذ جاءت العلاقة طردية موجبة بمعنى كلما ارتفعت نسبة استجابة عينة أفراد الدراسة حول قلق المستقبل المهني ارتفعت نسبة الاغتراب النفسي لديهم، وأن هذه النتيجة منطقية ومقبولة، وتفسر هذه النتيجة من خلال التأثير الذي يحدثه كل من قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي في الصحة النفسية للفرد، وذلك باعتبار أن الاغتراب النفسي يتمثل في شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، وفقدان الثقة إلى جانب المعانات من الضغوط النفسية وغياب الهدف، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الاجتماعية والثقافية داخل المجتمع، وبذلك يكون هناك ارتباط قوي بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي حيث أن كلاهما يؤثران ويتأثران بالتوافق النفسي والاجتماعي ،كما أن النقص في الشعور بالاغتراب النفسي يؤدي إلى الشعور بالدونية وعدم الفاعلية والشعور بالإحباط وكل ذالك قد يؤدي إلى قلق المستقبل المهني.

وهذا ما تؤيده نظرية المجال **" لكرث ليفن "** فهي تؤكد على أن الاغتراب يعتمد على خصائص حيز الحياة الخاصة بالفرد والأسباب المؤدية إلى اضطرابه شخصيا وبيئيا، فالاغتراب النفسي عنده ليس ناتجا عن العوامل الداخلية فقط ، بل تتدخل فيه حتى العوامل الخارجية البيئية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما جاء به **" ألفرد أدلر"** الذي يؤكد أن نشأة قلق المستقبل المهني راجعة إلى دافعية الفرد وكفاءته وتوقعه للأحداث القادمة، فالأدبيات السابقة الذكر أكدت على التأثير المتبادل بين المتغيرين، وان كان موجه إلى تفسير كل متغير على حدى لكن النتيجة بلغت ذلك أي أن التأثير تجاوز ذلك حيث أصبح المتغيران يتبادلان الموقع وكل واحد يؤثر ويتأثر بالأخر.

اقتراحات:

- توعية الطلاب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على أمكانتهم الحقيقية وتعلمهم مهارات التخطيط للمستقبل المهني على أسس علمية حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير واقعية.
- زيادة الاهتمام بمشاريع تشغيل خريجين ودعمهم من أجل الاستقرار بتوفير فرص العمل.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى (طلبة الماستر، طلبة الدكتورة، متربصي معاهد التكوين).
- إجراء دراسات تتناول علاقة قلق المستقبل المهني أو الاغتراب النفسي ببعض المتغيرات الأخرى مثل: تقدير الذات وتحمل المسؤولية ،التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة.


الخاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه في هذه الدراسة من قراءات وتحليل نستنتج أن قلق المستقبل المهني يعرف انتشارا واسعا بين طلبة الجامعة وخاصة في الآونة الأخيرة، وتفاقم هذه المشكلة قد يؤدي إلى حدوث مشكلات من اضطرابات نفسية متعددة، وقد يساهم قلق المستقبل المهني في زيادة الاضطرابات النفسية والتي من أبرزها الاغتراب النفسي، حيث قامت الباحثتين في هذه الدراسة بالبحث عن العلاقة الارتباطية بين كل من قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وقد أفضت مناقشة نتائج البحث والتي نتجت عن تحليل البيانات إلى الاهتمام بهذين العاملين (قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة ذات دالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج أي أن ارتفاع في قلق المستقبل المهني يصاحبه ارتفاع في الاغتراب النفسي، حيث يعتبر المستقبل مصدرا مهما من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وكذلك تحقيق الذات، وأن قلق المستقبل المهني أصبح واضحا في مجتمع مليء بالتغيرات والتقلبات السريعة المشحونة بعوامل مجهولة المصير، مما يترتب عليه الكثير من الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد والخطر من المستقبل، وكذلك شعوره بالاغتراب النفسي الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد و إنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة الظروف الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة، وقد يكون هدا الاغتراب ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر أثر على الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

والأخير نود أن نشير إلى أن هذه الدراسة هي محاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والاغتراب النفسي، وتبقى الحاجة إلى المزيد من التقصي والدراسة وذلك من أجل الاستفادة من النتائج المتوصل إليها خاصة في ظل تحديات التي تواجه الطلبة الجامعين.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

المعاجم:

1. حسن شحاتة، زينب النجار(2003): **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**، ط1 الدار المصرية اللبنانية، مصر.

الكتب:

2. أبو الفدك محمد، عزت (1998): **القلق والتوتر**، د ط، دار الاعتصام، مصر.
3. إقبال، الحمداني(2011): **الاغتراب، التمرد وقلق المستقبل**، د ط، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
4. إكرام، مكنزي(2013): **القلق ونوبات الذعر**، ط1، دار اليازوري للنشر والتوزيع، الأردن.
5. بشير: معمرية(2007): **القياس النفسي وتصميم أدواته**، ط1، منشورات الجر، الجزائر.
6. جلال محمد، السري (1997): **الأمراض النفسية والاجتماعية**، ط1، دار الكتب للنشر والتوزيع، مصر.
7. جمال مثقال القاسم، أمال البكري، محمد الشناوي، جاسر الرفاعي (2011): **مبادئ علم النفس**، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
8. جودت عزة، عبد الهادي (2006): **الإشراف التربوي**، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
9. حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي (2006): **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**، ط1،الدار العالمية للنشر والتوزيع، د بلد.
10. دبلة خولة، عبد الحميد (2015): **دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق (دراسة حالة لبعض المراهقين)**، د ط، دار الجبان للنشر والتوزيع، الأردن.
11. روبين، داينير(2006): **إدارة القلق**، د ط، ترجمة دار الفاروق، مصر.
12. ريشارد، شاخت (1980): **الاغتراب (ترجمة كامل يوسف)**، د ط، المؤسسة العربية للدراسة والنشر، لبنان.
13. عبد اللطيف، خليفة (2003): **دراسات في سيكولوجية الاغتراب**، د ط، دار غريب للنشر والطباعة التوزيع، مصر.
14. عبد المطلب أمين، القريطي (1998): **الصحة النفسية**، د ط، دار الفكر العربي، مصر.

15. عبد الرحمان بن سليمان، الطريري(1997): **القياس النفسي التربوي**، ط1، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية.
16. محمود أحمد، عمر و عبد الرحمان وحصة وآخرون(2010): القياس النفسي و التربوي، ط1، دار المسيرة، الأردن.
17. معصومة، سهيل المطيري(2005): **الصحة النفسية (مفهومها، واضطراباتها)**، ط1، مكتبة العلاج للنشر، الكويت.

الرسائل الجامعية:

18. أحمد عبد التواب، معوض (1996): **أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيض القلق لدى عينة من طلبة الجامعة**، رسالة دكتورة، كلية التربية، جامعة ألمانيا.
19. أشرف محمد، إبراهيم (2019): **الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة**، رسالة ماجيستر، فلسطين.
20. أوشن، نادية (2014): **التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجيستر غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
21. جبر، أحمد محمود (2012): **العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة الفلسطينية**، رسالة ماجيستر، قسم علم النفس، جامعة الأزهر.
22. حامدي، صبرينة (2014): **الإدمان على الانترنث وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة، الجزائر.
23. دانيال علي، عباس (2016): **الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي**، دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية النزلاء في مراكز الإيواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، سوريا.
24. سارة، بكار(2013): **أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني**، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
25. سارة قراره، أحلام نورة بقة (2018): **قلق المستقبل وعلاقته بتوجيه الحياة الميدانية بالجمعية الولائية لكافل اليتيم**، مذكرة ماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
26. صالح، يمينة (2013): **الاغتراب النفسي لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم**، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مسيلة، الجزائر.

27. صفاء، يحياوي (2010): **الشعور بالاغتراب عن الذات وعن المحيط الاجتماعي عند الكفيف،** دراسة عيادية لست حالات، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص الجامعات والمؤسسات، جامعة وهران، الجزائر.

28. صفية، ملوكه (2017): **أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج،** مذكرة ماستر دراسة ميدانية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

29. عبد لله، عبد الله (2008): **الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة،** دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في الجزائر العاصمة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا ، الجزائر.

30. غالب محمد علي، المشيخي (2009): قلق **المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة،** رسالة دكتورة غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

31. فوزية محمود، النجاجي (د س): **قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال،** كلية تربية رياض الأطفال، جامعة طنطا، مصر.

32. مسعودة، بن علية(2015): **أساليب المعاملة الو الدية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهق الجزائري،** دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويات أولاد جلال، مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص علم النفس العيادي،الجزائر.

33. مصطفى، بلعلي(2014): **القبول والرفض الوالدي عما يدركه وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية،** أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتورة في علم النفس، جامعة خيضر، الجزائر.

34. نائل إبراهيم، أبو عزب(2008): **فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

35. هدى رمضان، النجار(2016): **الاغتراب النفسي وعلاقته بصور الجسم والنظرة المستقبلية لدى مصابي عدوان 2014م على قطاع غزة،** رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية غزة فلسطين ،فلسطين.

36. هيام زياد، عابد (2015) : **قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح لدى طلبة الثانوية،** رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

المجلات:

37. جديدي، زليخة (2012): **الاغتراب،** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،العدد 346 – 353، الجزائر.

38. زقاوة، أحمد (2016): **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني،** مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد 2، المجلد 5، جامعة السلطان قابوس.

39. علاء زهرة عبد الجواد، الرواذلة وأسماء ربحي خليل، العرب (2009): **أسباب ومظاهر الاغتراب الثقافي لدى الشباب الجامعي في ضوء العولمة وعلاقتها ببعض المتغيرات،** العدد 6، مجلة كلية التربية ببور سعيد، مصر.

40. قدوري، يوسف (2015): **إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية،** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 19، الجزائر.

41. مجلة كلية التربية(2019): جامعة الأزهر، العدد 183، الجزء الأول .

42. محمد كريم، نعمه (2015): **الاضطرابات النفسية للطلبة المتفوقين ذوي العبء المعرفي العالي والواطئ وأقرانهم الآخرين في الجامعات العراقية والأهلية،** العدد 24،مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العراق.

43. مسعودة، منتصر (2017): **فعالية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج** ، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 05، جامعة الوادي، الجزائر.

44. مؤيد محمد، هبة (2010): **قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات،** مجلة البحوث التربوية والنفسية مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، العدد 27، جامعة بغداد.

45. هارون توفيق، الرشوي (1998): **الاستجابة المعرفية والإكلينيكية كمنبهات القلق الاجتماعي،**المجلة المصرية للتقويم التربوي، العدد 5، المجلد 1، مصر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى–جيجل–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

تخصص: علم النفس التربوي

استمارة بعنوان:

قلق المستقبل المهني وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

عزيزي الطالب ، عزيزتي الطالبة:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر حول الموضوع المشار إليه أعلاه نضع بين أيديكم مقياس بعنوان "قلق المستقبل المهني الاغتراب النفسي"

نطلب منكم الإجابة عنه بوضع علامة (X) أمام الجواب الصحيح من وجهة نظركم، ونحيطكم علما أن هذه المعلومات التي تقدم إلينا لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وفي الأخير تقبلوا منا جزيل الشكر وفائق الاحترام.

السنة الجامعية: 2022/2021

البيانات الشخصية

1- **الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

2- التخصص:

إرشاد وتوجيه ☐ علم النفس التربوي ☐

مقياس قلق المستقبل لـ: أوشن نادية

	العبارات	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
01	أشعر بالتشاؤم اتجاه (مستقبلي المهني) بعد التخرج			
02	أضطرب بمجرد التفكير في (مستقبلي المهني)			
03	يشرد ذهني كلما تفكرت فيما سأعمل بعد التخرج			
04	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المهنية			
05	أعتقد أن أمالي قد خابت في تحقيق حياة مستقبلية			
06	يبدو (مستقبلي المهني) مجهول			
07	تشعرني قلة الفرص المتاحة للحصول على عمل في المستقبل بالقلق			
08	أشعر بغموض في مستقبلي المهني بعد التخرج			
09	يشغلني كثيرا التفكير في احتمال فشل حياتي المهنية			
10	أخشى أن لا تفيدني الدراسة الجامعية في تأمين مستقبلي المهني			
11	أتوقع الحصول على العمل لذي أرغب فيه بعد التدرج			
12	أشك في أن أكون في منصب مرموق مستقبلا			
13	أفتقد إلى من يرشدني إلى التخطيط لمستقبل مهني آمن			
14	تحقق مهنتي المستقبلية أمالي وطموحاتي			
15	سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيدا عن التخصص ضمان للوظيفة			
16	أشعر أن طبيعة مهنة والدي لها تأثير على مستقبلي المهني			
17	يخيفني أن أعمل في مكان بعيد عن مقر سكني			
18	أشعر بحزن عندما أستعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني			
19	أخشى أن أعمل في منصب لا يتناسب مع تخصصي الدراسي			

20	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج			
21	أشعر بأن مهنتي المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين			
22	تشجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحثث طموحاتي بعد التخرج			
23	قلقي من المستقبل المهني يجلب لي عدم الراحة			
24	أشعر بتفاؤل اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج			
25	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج			
26	معظم الأعمال المتوفرة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي			
27	أفقد الثقة بنفسي عندما أفكر بأنني لن أجد عملا مستقبلا			
28	أعتقد أن المستقبل المهني سيكون أفضل مما أنا عليه الآن			
29	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية سوف تحقق طموحاتي			
30	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجأة طبلة			
31	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج			
32	أخاف أن يعرقل عملي مواصلة دراستي العليا			
33	أتوقع الشر دائما بخصوص مستقبلي المهني			
34	تضايقني المشاركة في مسابقة التوظيف دون أن أنال منصب عمل			
35	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني			
36	أخشى من صعوبة الحصول غلى فرصة تناسبني في المستقبل			

مقياس الإغتراب النفسي لـ:يونسي كريمة

	العبارات	موافق تماما	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق تماما
01	أشعر بالوحدة عندما أكون بين أفراد أسرتي					
02	أشعر أنني منعزل عن الناس					
03	أشعر لأني غريب عندما أكون بين زملائي					
04	ليس من السهل التخلي عن المجتمع الذي نشأت فيه					
05	لدي شعور قوي بالانتماء للجامعة التي أدرس بها					
06	أفضل العيش في أي مكان آخر غير الذي أعيش فيه حاليا					
07	أفكر في المشاكل المحيطة بي					
08	أشعر بأن سعادتي تتحقق بالانتماء لأسرة غير أسرتي					
09	أشعر بأني غير مقبول بين زملائي					
10	أشعر بأني غير مرغوب بي بين أفراد الأسرة					
11	عندما أكون بين جماعة بين الناس لا أشعر بأنني غريب					
12	أشعر أنني غريب حتى عن نفسي					
13	أشعر بالفخر لأنني أنتسب لوطني					
14	أشعر بالوحدة في كل مكان أتواجد فيه					
15	أشعر بالفخر لأنني أنتسب لأسرتي					
16	تمسكي بالقيم الاجتماعية يعتمد على طبيعة المواقف					
17	أفضل أن لا تتعارض حريتي مع المعايير الاجتماعية					
18	أعمل على تحقيق أهدافي دون الاهتمام بالمعايير الاجتماعية					
19	لا يهمني مخالفة المعايير الاجتماعية بقدر رضا الآخرين					
20	أسعى لتحقيق أهدافي بغض النظر عن الوسيلة مشروعة أو غير مشروعة					
21	أنتقد الأشخاص الذين يخالفون القيم الاجتماعية					
22	أحرص على مراعاة القيم في سلوكاتي اليومية					
23	لا أقول الحقيقة لتجنب الوقوع في المأزق					
24	لا أخالف القيم الاجتماعية لكي أتفوق على الآخرين					
25	أوافق القول أن الغاية تبرر الوسيلة					
26	أعتقد أن القيم الاجتماعية ضرورية لتنظيم حياة الناس					

27	تفوتني الفرص لأنني لا أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب					
28	يمكنني تحمل مسؤولية أي عمل					
29	أفشل بإقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة					
30	أشعر أنني مسلوب الإرادة					
31	أشعر أنني قادر على الدفاع عن حقوقي					
32	أستطيع تحقيق أهدافي					
33	عندما لا أوافق على شيء معين لا يمكنني التعبير عن رفضه					
34	يمكنني مواجهة أي موقف مهما كان صعب					
35	لا أستطيع إنجاز ما يطلب مني					
36	لدي القدرة للتخطيط لمستقبلي الدراسي					
37	أشعر أن حياتي تسير كما أريد					
38	سلوكي يخالف أفكاري					
39	أشعر أنني مقيد في حياتي					
40	أترك العمل بمجرد ظهور أي مشكلة					
41	أشعر أنني غير قادر(ة) على التحكم في انفعالاتي					
42	أفكر في المواقف التي تعرضت فيها للإهانة					
43	أتعاطف عادة مع الآخرين في قضاء حاجاتهم					
44	مصلحتي الشخصية لا تجعلني أعتدي على حقوق الآخرين					
45	أنني كثير التفكير بنفسي وبمشاكلي					
46	أستشير الآخرين في حل مشاكلي					
47	أفكر في مشاكل الآخرين					
48	أشعر أن وجود الآخرين يساعدني في تحقيق طموحاتي					
49	أعتقد انه لا شيء يستحق أن أفكر فيه أكثر من ذاتي					
50	أعتقد أنني أفضل من غيري في كل شيء					
51	أفضل عدم إشراك الآخرين في همومي					
52	أضع مصلحتي فوق كل اعتبار					
53	أحب أن أحصّل لنفسي كل النصيب الأكبر في كل شيء					
54	أميل إلى لوم نفسي على كل تصرف أقوم به					

Corrélations

[Jeu_de_données2] D:\1_تفريغ البيانات قلق المستقبل المهني.sav

Corrélations

		anxiety	im_psychique
anxiety	Corrélation de Pearson	1	,295**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	98	98
im_psychique	Corrélation de Pearson	,295**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	98	98

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

Test T

Statistiques de groupe

	جنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق_المستقبل_المهني	ذكر	3	1,9074	,24269	,14012
	انثى	95	2,0510	,23768	,02439

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
قلق_المستقبل_المهني	Hypothèse de variances égales	,019	,891	-1,030	96	,306	-,14355	,13944	-,42033	,13323
	Hypothèse de variances inégales			-1,009	2,123	,414	-,14355	,14222	-,72276	,43565

Test T

Statistiques de groupe

	جنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الإغتراب_النفسي	ذكر	3	3,0617	,15750	,09093
	انثى	95	3,2023	,36879	,03784

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الإغتراب_النفسي	Hypothèse de variances égales	1,989	,162	-,656	96	,514	-,14061	,21441	-,56621	,28499
	Hypothèse de variances inégales			-1,428	2,751	,256	-,14061	,09849	-,47074	,18952

Test T

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق_المستقبل_المهني	ارشاد وتوجيه	55	2,0517	,21268	,02868
	علم النفس التربوي	43	2,0401	,26913	,04104

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
قلق_المستقبل_المهني	Hypothèse de variances égales	1,496	,224	,239	96	,812	,01161	,04866	-,08497	,10819
	Hypothèse de variances inégales			,232	78,474	,817	,01161	,05007	-,08806	,11128

Test T

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الإغتراب_النفسي	ارشاد وتوجيه	55	3,2189	,34277	,04622
	علم النفس التربوي	43	3,1714	,39319	,05996

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الإغتراب_النفسي	Hypothèse de variances égales	1,356	,247	,637	96	,525	,04745	,07444	-,10031	,19521
	Hypothèse de variances inégales			,627	83,742	,533	,04745	,07571	-,10311	,19801