



Rèpublique algérienne Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي و البحث اعلمي

Ministère de l'enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

كلية العلوم الاجتماعية

Faculté des sciences sociales

قسم علوم التربية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص : إرشاد و توجيه

قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية

لدى الطلاب السنة الثانية ماستر

إشراف الأستاذة :

ياسين أمينة

إعداد الطالبة :

علي عزوز كوثر

أعضاء لجنة المناقشة:

مشرفا	أستاذة جامعة وهران - 2 -	اد أمينة ياسين
رئيسا	أستاذة جامعة وهران - 2 - محاضرة ب-	نعيمة صالح
مناقشا	أستاذة جامعية وهران - 2 - محاضرة ب-	مريم جفال

السنة الجامعية: 2020-2021

فهرس المحتويات

إهداء.....	ا.....
كلمة شكر و تقدير.....	ب.....
ملخص الدراسة.....	ج.....
فهرس المحتويات.....	د.....
قائمة الجداول.....	ه.....
مقدمة.....	1.....

الفصل الاول : تقديم البحث

إشكالية البحث.....	3.....
فرضية البحث.....	4.....
أهمية البحث.....	4.....
أهداف البحث.....	5.....
حدود البحث.....	5.....
التعاريف الاجرائية.....	6.....

الفصل الثاني : قلق المستقبل المهني

تمهيد.....	7.....
تعريف القلق.....	8.....

8.....	تعريف قلق المستقبل
8.....	تعريف قلق المستقبل المهني
9.....	قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به
11.....	أسباب قلق المستقبل المهني
11.....	النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
14.....	التأثير السلبي لقلق المستقبل المهني
15.....	طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني
17.....	أدبيات البحث حول قلق المستقبل المهني

خلاصة الفصل

الفصل الثالث : الصحة النفسية

20.....	تمهيد
20.....	مفهوم الصحة النفسية
21.....	أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية
24.....	مناهج الصحة النفسية
25.....	معايير الصحة النفسية
28.....	اهداف الصحة النفسية
28.....	خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

أدبيات البحث للصحة النفسية 31.....

خلاصة الفصل

الفصل الرابع : الإجراءات النهجية للبحث

الدراسة الاستطلاعية

34.....

نتائج الدراسة

34..... الاستطلاعية

34..... الايطار الزمني و المكاني للدراسة

34..... أدوات الدراسة و خصائصها السيكمترية

37..... الدراسة الأساسية

37..... منهج الدراسة الايطار الزمني و المكاني

37..... عينة الدراسة

وصف اداة المقياس و توضيح إجراءات تطبيقها و تصحيحها.....

37....

الفصل الخامس : عرض و مناقشة الفرضيات

تمهيد 40.....

40..... عرض النتائج

43..... مناقشة النتائج

46.....	خاتمة
47.....	مقترحات البحث
48.....	قائمة المراجع
53.....	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عناوين الجداول	
34	أبعاد الفقرات الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل المهني	1
35	نتائج الاتساق الداخلي للأبعاد الثلاثية لمقياس قلق المستقبل المهني	2
36	أبعاد فقرات الصحة النفسية	3
38	مفتاح التصحيح لقلق المستقبل المهني	4
38	الفقرات الموجبة و السالبة لمقياس الصحة النفسية	5
39	مفتاح التصحيح لمقياس الصحة النفسية	6
40	نتائج الارتباط بين قلق المستقبل و الصحة النفسية	7
41	نتائج الاختبار التائي معامل الفروق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني	8
42	نتائج الاختبار التائي معامل الفروق بين الجنسين في الصحة النفسية	9

مقدمة عامة

يعيش الإنسان في عصر كثير التغيرات و التفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة , و ما رافقها من اضطرابات نفسية و سلوكية نتيجة لضغوط الحياة . فمع تقدم الحياة الحديثة و تطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته و مستقبله و تزيد من قلقه تجاه مستقبل حياته . و ما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى علي مواجهتها . و بما إن التعليم من أهم ركائز التطور و الرقي في المجتمعات كان هناك اهتمام بهذه المشكلات التي تصادف الشباب و تؤثر عليهم و من أبرزها المشكلات التي تواجه الطلبة متعلقة بقلق مستقبلهم هي من الأمور التي تقلق الناس في الكثير من المواقف الحياة و يلاحظ إن الطلبة ينشغلون بالتفكير في مستقبلهم بعد التخرج من الجامعات و كيفية الحصول علي وظيفة . فالانشغال و التفكير في العمل يسبب لهم العديد من المشكلات النفسية و الاضطرابات التي تحل من صحته النفسية و من هذا المنطلق ما جعلنا نتطرق في دراستنا الحالية الي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر و قد تمت معالجة الموضوع البحث من خلال الفصول التالية :

الفصل الأول : تقديم البحث تطرقت الباحثة في هذا الفصل الي تحديد إشكالية البحث, فرضيات البحث أهداف البحث , أهمية البحث , حدود البحث , مع تحديد المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث .

الفصل الثاني : قلق المستقبل المهني , تعرف القلق , تعرف قلق المستقبل , مفهوم قلق المستقبل المهني , قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به , تفسيرات قلق المستقبل المهني و علاقته قلق المستقبل المهني بها , أسباب قلق المستقبل المهني التأثير السلبي لقلق المستقبل المهني . طرف التعامل مع قلق المستقبل المهني , دراسات سابقة حول المتغير , خلاصة .

الفصل الثالث : مفهوم الصحة النفسية , أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية , مناهج الصحة النفسية , معايير الصحة النفسية , أهداف الصحة النفسية , خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية قلق دراسات سابقة , خلاصة .

الفصل الرابع : منهجية دراسة الميدانية تطرقت في هذا الفصل الي طريقة البحث و احتوى علي أجزاء التالية الجزء الأول الدراسة الاستطلاعية أهدافها مكان الدراسة أدواتها مواصفات عينة الدراسة و

خصائصها سيكومترية الصدق و الثبات أما الجزء الثاني فتناول الدراسة الأساسية مكان أهداف الدراسة
خصائصها و أدواتها إجراءات تطبيق أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية

الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات البحث و مناقشة النتائج المتعلقة
بالفرضية الرئيسية .

الفصل الأول

تقديم البحث

- 1 - إشكالية البحث
- 2 - فرضيات البحث
- 3 - أهمية البحث
- 4 - أهداف البحث
- 5 - حدود البحث
- 6 - المفاهيم الإجرائية

الإشكالية :

فعالنا اليوم يشهد ثورة علمية و تكنولوجية و صناعية و اقتصادية متزايدة و هذا التطور انعكس علي حياة الفرد اليومية , و لمواكبة هذا التطور بما يملك من إمكانيات و جب علي الفرد التخطيط لحياته المستقبلية و هذه الأجواء ينتاب الفرد نوع من القلق بخصوص حياته و مستقبله و كيفية تحقيق الاستقرار لنفسه و أصبح قلق المستقبل سمة من السمات هذا العصر و التقدم و التغيرات السريعة المتلاحقة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائر وسط هذه الموجة , مع صعوبة الإمكانيات و الظروف المناسبة لتحقيق ذلك و ما يسبب للفرد قلق و خوفا تجاه مستقبله المهني .

حيث أكدت سميت 1980 إن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعا تثير اهتمام أفراد العينة الشباب و هذه النظرة للمستقبل سواء كانت ايجابية أو سلبية سوف تؤثر و تتأثر بدافعيتهم الشباب و بمعتقداتهم إن وجدت و لجا إليها سوف يعاني من عدم وضوح و تزيد من قلقه نحو المستقبل (صبري , 2003 : 56)

اذ أصبح قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين المقبلين علي التخرج ظاهرة بارزة في السنوات الأخيرة و أصبحت من القضايا الهامة و هذا ما تم الإشارة فيه في دراسة سونويتز و آخرون shonowetter etal : 1993 : ان الطلاب ذو قلق المستقبل المرتفع غير قادرين علي إتباع التعليمات الدراسية و قد يكون فقلق المستقبل المهني نتيجة إما تواجه هذه الفئة من الضغوطات و إمكانيات و احباطات في ظل إمكانيات الحاضرة المتواضعة , كما يشير المحسن 2009 الي قلق المستقبل يختص بالمهنة هو حالة من التوتر و التشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج و أغلبية الطلاب المقبلين علي التخرج يعانون من قلق المستقبل الناتج عن الخوف من المجهول و مايجعله في ضياع .

و هذا ما يعرضه للكثير من الاضطرابات و الأمراض التي تؤثر علي صحته النفسية , بحث إن الصحة النفسية للإنسان لا تقبل أهمية من صحته الجسمية و العقلية لدى الطلاب الجامعيين بحث يشعرون بالخوف و الاضطرابات اتجاه مستقبله و تكوين مشروعه الشخصي . التي تهدد صحته النفسية الذين مازالوا من المرحلة البناء و التكوين الشخصي المستقبلي .

و علي هذا الأساس تم دراسة هذا الموضوع قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر لتكوين رصيد معرفي و الوصول إلي نتائج ميدانية مستمدة من الواقع لها دلالة علميةو علي ضوء مما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية :

الإشكالية الرئيسية :

_ هل توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية ؟

و منه جاءت التساؤلات الفرعية علي النحو التالي :

_ هل توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق المستقبل المهني لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس ؟

فرضيات الدراسة :

_ توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق المستقبل المهني لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس .

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس

أهمية الدراسة :

_ تغيير وجهات النظر السلبية نحو قلق المستقبل المهني لغرض تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية

_ تقديم معلومات حول المتغيرات الدراسة و التي من شأنها إن تساهم في إثراء الجانب النظري

_ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة ووضع برامج إرشادية للطلبة الجامعيين للرفع من مستواهم و

التخفيض من قلق المستقبل المهني لديهم لتحسين مستقبلهم العام و بالتالي تحقيق التوازن النفسي النفسي

و الصحة النفسية .

أهداف البحث :

معرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر

_ إثراء الساحة العلمية و تزويدها بمثل هذه المواضيع و البحوث

_ توضيح طبيعة النتائج و التوجيهات المقدمة لهذه العينة من قبل أخصائيين نفسانيين و مرشدين و الاهتمام بهذه الفئة

حدود الدراسة : تتحدد بالبعد التالية :

البعد ذو العلاقة بالموضوع المدروس : قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر .

الحدود البشرية : لدى طلبة المقبلين علي التخرج الجامعيين

الحدود المكانية : في جامعة وهران 2 محمد بن احمد

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث :

قلق المستقبل المهني : هو حالة من التوتر و عدم الارتياح و الخوف و حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الأفراد أو الطلبة الجامعيين المقبلين علي التخرج بعدم الاطمئنان حول الحياة المهنية المنتظرة و عدم إمكانية الحصول علي فرصة عمل بعد التخرج يجعله في قائمة العاطلين و هذا ما يقيسه مقياس قلق المستقبل المهني ل المشيخي و شقير .

الصحة النفسية : هي حالة كاملة من الراحة العقلية و الاجتماعية و النفسية فهي ليس فقط غياب المرض حالة دائما نسبيا يكون فيها الفرض متوافقا (شخصيا انفعاليا , اجتماعيا) اي مع نفسه و بيئته و يشعر بالسعادة و قادر لتحقيق الذات و مواجهة مطالب الحياة و تكون شخصية متكاملة و هذا ما يقيسه مقياس الصحة النفسية ل صلاح فؤاد محمد مكايي .

الطالب الجامعي المقبل علي التخرج : هو الذي أنهى دراسته و تحصل علي شهادة أكاديمية وهو مقبل علي مشروعه المستقبلي مهنته و سوق العمل

الفصل الثاني

قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1 - تعريف القلق
- 2- تعريف قلق المستقبل
- 3-تعرف قلق المستقبل المهني
- 4- قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به
- 5- اسباب قلق المستقبل المهني
- 5-النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني
- 6- التأثير السلبي لقلق المستقبل المهني
- 7- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

خاتمة الفصل

تمهيد:

قلق المستقبل المهني هو نوع من الانفعالات غير سارة والتي تجعل الفرد في التوتر دائم و حالة من عدم الارتياح تنتاب الطالب المقبل علي التخرج لما سيحدث في المستقبل فيها يخص إمكانية الحصول علي فرصة عمل مناسبة لكفائته .

تعريف القلق **ansciety** :

في معجم مصطلحات علم النفس :حالة من التوتر النفسي و الجسمي في ان واحد تتميز بالخوف غير المحدد تتراوح درجته بين الحيرة و الفزع و بعض الانطباعات الجسمية . (ع.سالمي 197:198)

جاءت كلمة القلق من الكلمة الاتنية (ANSCIETES) تعني اضطرابا في العقل ,و يعرف القلق العام بانه حالة نفسية ارتبطت بحالات الخوف و الهم و التي تؤدي الإنسان نفسيا و جسميا .(الشاوي,22:1999)

إما فينج (feng ,2000) :فيرى إن القلق العام يشير إلي ضغط نفسي يحدث نتيجة أي شيء يتحدى تكيف,الفرد أو يحفز جسم المرء و عقله ,و يمكن للعوامل البيئية إن تنتسب بهذا القلق و كذلك العوامل النفسية و البيولوجية و الاجتماعية .

هورني (horney ,1939): انه رد فعل غامض غير معروف ,و إن مصدر الخطر يكون ذاتيا او متوهما .(1939:66,horney)

قلق المستقبل **future ansciety** :

يعرف بأنه حالة انفعالية مؤلمة تحصل لدى الفرد, و تظهر علي شكل شعور بالاضطرابات اتجاه موضوعات قلق بمستقبل حياته, و التي تتجسد في المجالات الاقتصادية و النفسية و الاجتماعية

و الصحية و الأسرية و الدراسية.(الشافعي و الجبوري, 2010:117)

يرى زاليسكي (zaleski 1996): إن جميع أنواع القلق العام قد تتضمن عنصر القلق من المستقبل ,حيث أن القلق المستقبل يشير الي المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة ,و يتم تصوره علي شكل حالة من الغموض بين أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد ,او توقع حدوث أمر سيئ.

القاسم (2000):انه حالة من الشعور بعدم الارتياح و الاضطراب ,المتعلقة بحوادث المستقبل و انشغال الفكر و ترقب الشر .(القاسم, 2000: 147)

العوادي 1992:هو انفعال مركب من الخوف ألا منطقي الناتج من توقع التهديد ,و احتمال حدوث خطر علي الإنسان نفسه أو لغيره من الناس أو لممتلكاته .(العوادي, 1992: 52)

قلق المستقبل المهني caree future ansxiety :

تعريف إبراهيم السفاسفة و عقلة المحاميد.(2007: 4) :حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه حالة, من عدم الارتياح و التوتر و الشعور بالضيغ و الخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني و إمكانية الحصول علي فرصة عمل,مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة .

كما عرف كل من عباس سهيلة و حسين علي (1911: 41) :قلق المستقبل المهني بأنه قلق يتمثل بشكل اكبر عندما يتصور , الفرد لن يحصل علي عمل في, المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه و يعطيه قيمة اجتماعية .

يعرف عبد المحسن عبد التواب (2007):إن قلق المستقبل يختص بالمهنة و هو حالة من التوتر

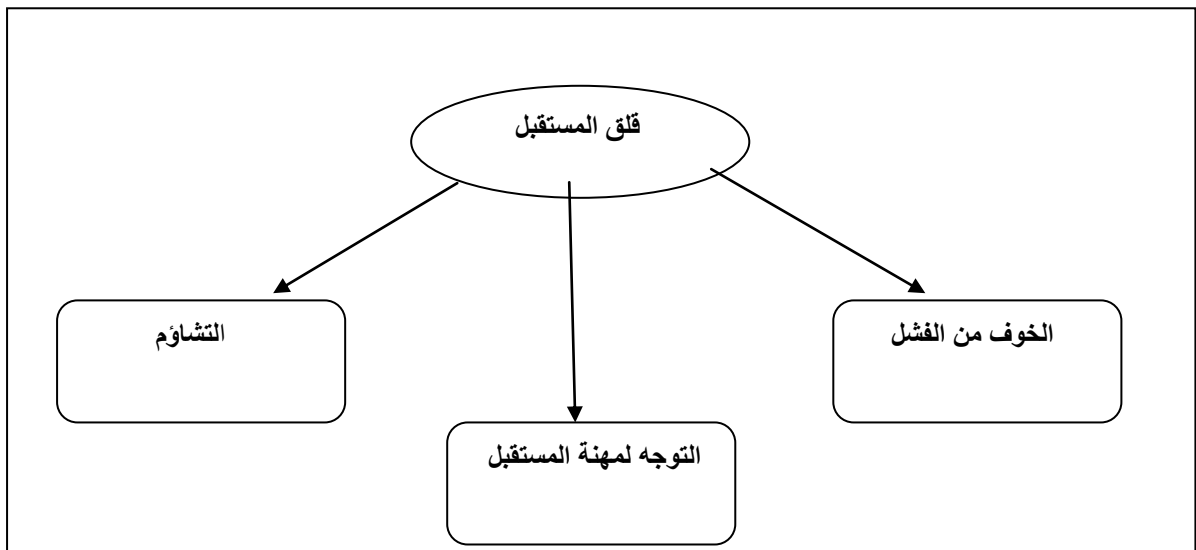
و التشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج .(سهيلة احمادي,مسعودة
سالمي, 2015 :25)

أما المعجمي في المشيخي (2009 :55) فقد عرف قلق المستقبل المهني بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه و دوافعه و يصاحبه عادة صورة من الخوف و الشك, و الاهتمام و التوجس بما سيحدث من متغيرات كانت شخصية, أو غير شخصية ,ينتج من الشعور باليأس و عدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج و البيئة .

و عليه استنتج :قلق المستقبل المهني حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الأفراد أو طلبة الجامعيين المقبلين علي التخرج بالخصوص ,فيشعرون بالتوتر و عدم الاطمئنان حول الحياة المهنية المنتظرة و الخوف و الضعف من إمكانية الحصول علي فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله في قائمة العاطلين عن العمل و يتسم تفكيره بالسلبية ,و تصبح نظرتة المستقبلية المهني سوداء ,و التي تؤثر في مجموعة من جوانبه النفسية ,الجسدية ,الاجتماعية

قلق المستقبل المهني و المفاهيم المرتبطة به :

يتشابه قلق المستقبل المهني بمجموعة من المفاهيم التي سوف تتوضح في الشكل الآتي :



يوضح لنا هذا الشكل المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم قلق المستقبل المهني وذلك كالآتي :

الخوف من الفشل :

قد أشار بتشالتر buchalter إلي أن الأفراد الذين يعانون من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات و الإحباط من عدم القدرة علي العيش وفقا للتوقعات التي وضعوها الا أنفسهم و انخفاض تقدير الذات و الانسحاب و الهروب و السلبية (buchalter,1992: 369)

كما الأفراد الذين يعانون من الفشل يفتقدون الدافعية الانجاز و النجاح حيث يعتقدون إن النجاح يعتمد , علي الحظ أو علي عوامل خارجية و ليس علي قدراتهم أي إن مركز الضبط لديهم خارجي.

التشاؤم :

يمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي الأحداث القادمة و يجعل الفرد يتوقع الشر و الفشل , وخبية الأمل (مؤيد هبة 2010:337)

يوثر التشاؤم سلبا في سلوك الإنسان و صحته النفسية و الجسمية و يتداخل مع مفهوم قلق المستقبل المهني في النظرة السلبية لمستقبل الفرد , و هذا يؤدي بالطالب الجامعي الي السوء التوافق و الاضطرابات النفسية كالاكتئاب .

التوجه للمستقبل :

التوجه للمستقبل هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل (محمود و فرج 2006 :4)

هو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث ,انفتاح المستقبل علي فرص حقيقية و كافية الإشباع علي الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات ,و حرمان و يقوم هذا الإدراك الموجب علي تحديد الفرد الأهداف مستقبلية يتطلع علي انجازها و ارتباط هذه الأهداف بخطط و مهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد و قدراته الواقعية كما , تتسجم مع قيمة الشخصية و مستوي طموحه .(بدر,2003:

(45

يعد مفهوم التوجه للمستقبل ,وثيقة الصلابة بقلق المستقبل فهما علي طرفي متصل فيقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدي الفرد فانه فيعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل و دفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر ,و إذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسيل لبلوغ الأهداف و تحقيق الإشباع .(بدر , 203: 34)

أسباب قلق المستقبل المهني :

تعددت أسباب قلق المستقبل المهني فمنها ما يتعلق بالفرد في حد ذاته , و طبيعة شخصيته و منها ما يتعلق بعوامل أخرى و هذا ما سنطرق إليه فيما يلي :

إن أسباب قلق المستقبل المهني ترجع إلي الخبرات الماضي المؤلمة و ضغوط الحياة العصرية و طموح الإنسان و سعيه المستمر نحو تحقيق ذاته و إيجاد معنى لها (ناهد شروف , 2008: 8)

يشير عبد المجيد إلي قلق المستقبل المهني يرجع إلي إدراك الخاطئ , للأحداث المحتملة في المستقبل و عدم قدرة علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها و شعور بعدم الأمان (عبد المجيد ,5:2000)

إضافة إلي العوامل التالية

_الانتشار الواضح للبطالة و قلة فرص العمل داخل المؤسسات

_الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية و الخاصة .

_تزايد الطلبة المتخرجين من الجامعات و الاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيره .

-حجم الضغوط و المسؤوليات التي تنتظر الشباب و الحاجات المادية لتكوين أسرة و الإنفاق عليها

_ارتفاع مستوى المعيشة و كثرة متطلباتها و تحولها من الحاجات بسيطة إلي حاجات مركبة و هنا قد يتضح لنا إن الوضع الاقتصادي لأسرة قد يؤدي إلي ارتفاع القلق بشأن المستقبل المهني لدي الشباب .(بكاره سارة , 2013: 86)

تفسيرات قلق المستقبل و علاقة قلق المستقبل المهني بها :

تعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل فكل فسرته حسب اتجاهه وفي مايلي سوف نعرض أهم النظريات التي فسرت موضوع قلق المستقبل و كيف يرتبط بقلق المستقبل المهني .

1 النموذج المعرفي للقلق :

يتكون قلق المستقبل من مكونات معرفية مهمة و ارتباطات عضوية قليلة فهو إدراك معرفي أكثر منه انفعالي ,عاطفي ,و يؤكد هذا الكلام زاليسكي zaliski علي أن الجانب المعرفي للقلق المستقبل و أن السمة الكبرى للقلق هي توقع علاقات التهديد و الخطر الوشيك و لذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط لأخطاء المحتملة أو الإحداث الغير سارة بين عمليتين أساسيتين في النموذج المعرفي للقلق هما :

التقويم الأولي :

و يعني به تقدير الفرد لمدى تحديد الموقف و تقدير مدى احتمالية الضرر و مدى اقترابه و شدته و يتأثر التقويم بنوعين من العوامل :

_عوامل متعلقة بشخصية الفرد و تشمل ,انتقادات و افتراضات

_عوامل متعلقة بالموقف و تشمل طبيعة الحدث أو التهديد المتوقع و احتمالات حدوثه .

التقويم الثانوي :

و تعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات و قدرات للتعامل مع المواقف (تقييم القدرة الدفاعية علي أبطال الخطر و احتوائه).

و يتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد و إمكانياته التالية :

-القدرات النفسية (تقديره لذاته و الروح المعنوية التي لديه).

-القدرات الجسمية (صحة الفرد و قدرته علي التحمل)

-القدرات الاجتماعية (شبكة العلاقات و حجم المساندة و الدعم المقدم له).

-القدرات المالية (بكاره سارة, 2013: 65-66)

إن الجانب المعرفي يتم ترجمته إلى سلوكيات من قبل الأفراد فالتفكير ,السليبي فيها هو قادم كتفكير الطالب الجامعي من مرحلة ما بعد التخرج و إمكانية الحصول علي وظيفة مناسبة يساهم في توليد قلق المستقبل المهني لديهم .

نظرية التحليل النفسي فرويد (1859-1932) :

يرى فرويد توقع الخطر في المستقبل هو احد معالم القلق و للقلق علاقة بالتوقع و الربط بينهما و يعد التوقع احد مصادر القلق فحينما يحصل توقع الخطر يحصل القلق ,و حالة الخطر حالة العجز يدركهما الفرد قلق المستقبل عند فرويد يرتبط بالتوقع للخطر .

و حسب التفسير الذي جاء به فرويد فان قلق المستقبل المهني يرتبط بالتوقع السلبي الأحداث القادمة

و قد يؤدي هذا الأخير إلى استثارة الفرد مما يجعله في حالة تركيز علي ما هو قادم و علي ما هو فيه .

أما ادلر : ربط قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها الفرد في حياته فكلما كانت الأهداف واقعية بعيدة عن التخيلات و الأوهام كلما استطاع التقليل من القلق من حول مستقبله , و العكس كما أولى أهمية الي التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل و التي لها تأثير علي سلوكياتنا و يركز اريسون في تفسيره انق بق المستقبل عند المراهق ينشاه نتيجة عدم القدرة علي تحديد هويته بسبب التشتت و الانتشار التي يمر بها المراهق فالفرد يكون في حالة واقع تحت تاثير الخوف الشديد و عدم القدرة علي التحكم في الذات أو السيطرة عليها و علي مستقبله (بدر, 2003 : 18)

و حسب ماجاء به الفرد ادلر فان نشأة قلق المستقبل المهني راجعه الي دافعية الفرد و كفاءته و توقعه الأحداث القادمة فالفرد ذو التوقع المرتفع للكفاءة الذاتية يبني خطط مستقبلية تحمل تحديات كثيرة و العمل علي الوصول الي طموحاته و تحقيقها و تجاوز الصعاب التي تواجهه مع إيمانه انه يملك من المؤهلات ما يسمح له تجاوز الصعاب التي , تواجهه مع إيمانه إن يملك من المؤهلات مايسمح له تجاوز الصعاب

و النجاح مما يخفض من قلقه نحو المستقبل المهني .

النظرية المعرفية الاجتماعية :

يشير باندورا bandura الي إن النموذج المعاصر الأكثر شيوعا للدافعية البشرية و الأفكار و الأفعال ,التي يقوم بها الشخص يعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية و قد اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع وهو قلق المستقبل الذي يؤثر علي الفرد و العمل و أشار إلي انه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي : الخبرة المنفردة من الشخص أو الآخرين , تغرس و تطبع في النفس و الذهن و الاعتقاد بان الشخص غير قادر علي التحكم في النتائج الغير السارة و المرتبطة بالحدث المنفرد (رجيمي سامية , 2014 : 42)

و حسب هذه النظرية فان قلق المستقبل المهني ,ينشا لدى الفرد من خلال ماتلعبه الخبرة من دور في حدوث التوقع المستقبلي لأحداث و نتائجها .

نستنتج :

لقد تعددت و تنوعت النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني ,لأمر الذي جعلنا نستنبط و نفسر قلق المستقبل المهني هو احد أنواع القلق المستقبل بصفة عامة .

و هناك عدة عوامل مساهمة في تشكيله لدى الفرد جوانب معرفية , نفسية ,اجتماعية ,و عوامل أخرى متكاملة و متداخلة في تشكيله .

التأثير السلبي لقلق المستقبل المهني :

من أهم التأثيرات السلبية التي تترتب علي زيادة مستويات قلق المستقبل المهني ,لدى الفرد عموما أو طالب الجامعي بشكل خاص باعتباره مقبلا علي التخرج و البحث عن منصب عمل ما أشار إليه (معوض , 1996 : 14 , بدر , 1983 : 82 , محمد , 2000 : 19 , مسعود , 2006 : 51) كما يلي

_ غياب التخطيط للمستقبل و قلة المرونة و الاعتماد علي الآخرين في التامين المستقبل.

-التوتر المستمر و الانزعاج , اضطرابات النوم عدم التركيز تشوه الإدراك الاجتماعي الانطواء و التوقع داخل إطار الروتين .

-الهروب من الماضي ,التشاؤم عدم الثقة بأحد , استخدام آليات الدفاع ,صلابة الراى و التعتنت .

-استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص الإسقاط التبرير الكبت و غيرها من آليات الدفاع غير السوية .
-اعتلال الصحة النفسية لطالب الجامعي ما يتسبب له الخمول و تدني الثقة بالنفس و يمنعه من الإبداع و تحقيق الذات .

-إن قلق المستقبل المهني تأثير سلبي علي حياة الطالب الجامعي و تطلعاته للمستقبل ما يجعل منه شخص يعيش حالات الخوف ,الحزن القلق و التشاؤم لما سيأتي فتصبح حياته تقتصر لحالات التغير و التطور الأحسن لا يقبل فيها التجديد خوفا من المفاجأة التي تمثل له المواقف صعبة مما يؤثر على سلوكه و شخصيته ليجعل منه شخصا متصلبا و متمتعا بالرأي منفعلا لا يقبل بآراء الآخرين من حوله لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف للتخلص من هذا القلق المستقبل المهني و الحد منه.

طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني :

-إعادة التنظيم المعرفي :

الطريقة القائمة علي استبدال الأفكار السلبية و عند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة ,بعكس ذلك في توقع الايجابيات بذل السلبيات و هذه القاعدة في تنظيم التفكير و استبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة , و في التنظيم المعرفي السوي الذي لابد له من إن يتوقع النجاح كما تتوقع الفشل .

فالهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماك التفكير السلبي ,و الأفكار الغير ايجابية في التخلص من القلق و الخوف من المستقبل و ذلك باستخدام العلاج السلوكي ,و لعل أفضل

و التي يستجيب الكثرون لها طريقة التدرج البطيء و التي يصاحبها الاسترخاء فالتدريب علي الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة علي ذاته و بالهدوء في مواجهة الإخطار , لو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج .

أما بالنسبة لإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء القلق و الخوف من المستقبل المهني (المشيمي , 2009 : 57-59)

-تفعيل دور الإرشاد المهني بما يتفق مع القدرات الطلبة و حاجة الدولة للخريجين من جهة العمل علي تظافر الجهود بين التربويين و النفسيين و المسؤولين لإيجاد حلول مناسبة لتحقيق من القلق من المستقبل المهني .(صادق عيسى , 2016: 2013)

طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة :

هي أولي العلاج السلوكي الهامة و تعتمد هذه الطريقة علي الاسترخاء ,فقد تبين ان اغلب المصابين بالقلق و الخوف من المستقبل المهني يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل و الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 10 ثواني فقط ,و تكرير م اسبق عدة مرات مؤكدا علي مواجهة المخاوف حتى لو حدثت إلي أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء , التي كانت تثير خوفه و قلقه دون ان يشعر بالقلق (بكاره ساره , 2013: 85)

دراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل المهني :

العكاشي 2000 : حول قلق المستقبل المهني هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى الفروق في قلق المستقبل المهني لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (الذكور و الإناث و التخصص العلمي) و تكونت عينة الدراسة من 230 طالب و طالبة من المراحل المنتهية لطلبة الجامعة بواقع كلية إنسانية و كلية العلمية و أعدت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني لذي يتكون من 21 فقرة و قد أوضحت الدراسات إن متوسط الدرجات في قلق المستقبل لدى الطلبة اعلي المتوسط الفرضي للمقياس بفرض دال معنويًا و جود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث و لكن لا يوجد فروق بين التخصصين .

دراسة بكارة سارة 2016 : تهدف الدراسة إلي التعرف علي مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة تلمسان الجزائر و اثر كل من الجنس و الكلية علي مستوى قلق المستقبل المهني . و طبقت عينة متكونة من 220 طالب و طالبة من جامعة تلمسان و أظهرت نتائج الدراسة إن الأفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني و انه لا يوجد فروق دالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني بالاختلاف الجنس و التخصص و هذا يدل علي إن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكور و الإناث علي اختلاف تخصصاتهم

دراسة شاكر المحامد عقلة و محمد إبراهيم 2007 : هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الأردنية و اثر من المتغير الجنس و الكلية و التفاعل بينهما علي مستوى قلق المستقبل المهني , و لتحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطوير أداة الدراسة من قبل الباحثين تأكد من دلالة صدقها و ثباتها و طبقت علي عينة متكونة من 408 طالب و طالبة , و أشارت النتائج البحث إلي أفراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني , و لم تظهر نتائج فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في ما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية الجنس و أشارت النتائج الي أن هناك فرقا دال إحصائياً تعزى إلي التفاعل و لصالح الذكور في الكليات العلمية

دراسة سالمى مسعودة 2018 : التي تهدف إلي الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة , و الشف عن الفروق بين الذكور و الإناث و الفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية و طلبة العلوم الاجتماعية في مستوى قلق المستقبل المهني و شملت العينة طلبة من العلوم الاجتماعية

و العلوم التكنولوجيا سنة الثالثة جامعي و الذي بلغ عددهم 200 طالب و طالبة و لتحقيق الأهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني و تم التحقق من صدق الأداء بأسلوب الصدق الظاهري من خلال عرض الأداة علي مجموعة من المحكمين و كما تحقق من ثبات الأداة بمعادلة ألفا كرومباخ و بعد تطبيق الأداة أظهرت النتائج إن مستوى القلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع و لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الذكور و متوسط الأناث علي مقياس قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية و علوم التكنولوجيا

دراسة الحاجان 2016 : هدفت إلى التعرف علي الفروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق سوريا في ضوء بعض المتغيرات الجنس و التخصص و المستوى الاقتصادي و المستوي التعليمي للوالدين و البيئة لدي العينة البحث و بلغ أفراد العينة 300 طالب و طالبة و استخدام مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد ناهد سعود 2005 و أظهرت النتائج انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس و لا توجد فروق دال إحصائية بين المتوسطات الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة .

خاتمة الفصل: نختم لما تم ذكره حول قلق المستقبل المهني فانه يمكن القول قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه فتعقد الحياة اليوم ,و كثرة متطلباتها و ابتعادها عن البساطة جعل العمل ضروري لاغني عنه و عليه فان إحساس الفرد بعدم إمكانه الحصول علي عملا مستقبلا بعد تخرجه قد يتسبب له نوع من التوتر , و القلق و التفكير الدائم في مصيره المهني و الذي يرتبط حسبه ارتباطا وثيقا بمستقبله ككل .

الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصحة النفسية
- 2- أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية
- 3- مناهج الصحة النفسية
- 4- معايير الصحة النفسية
- 5- أهداف الصحة النفسية
- 6- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

لقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر العلوم إثارة لاهتمام و الدراسة ,فصحة الإنسان العقلية لا تقل عن صحته الجسمية فالصحة النفسية تعتبر عنصر هاما في حياة الإنسان عامة فتحقيقها يساعد في تحقيق أهداف الحياة و غايتها ,تعتبر الصحة النفسية ذات أهمية كبيرة في تحقيق حياة كريمة للفرد و في تنمية المجتمع و ازدهاره ,فهي تهتم كل فرد من أفراد المجتمع و ذلك بسبب الانتشار الواسع الاضطرابات والأمراض النفسية و الصحة النفسية لا يمكن تحقيقها كليا فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو القادر علي مواجهة مصاعب و مشاكل الحياة و كذا التكيف في مختلف المواقف الحياتية المعاشة يعتبر تكيفا معقولا .

-تعريف الصحة النفسية :

عرف الأحمد (1999 : 46) بأنها فهم الذات و المجتمع الذي يؤدي لاستغلال إمكانيات الفرد حسب أهداف و أنظمة المجتمع ما ينتج عنه توافق عام و تفاعل ينجم عنهما إنتاج و عمل بالتالي تحقيق الصحة النفسية و التكيف الحسن و التوافق السوي .

عرف دستور منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها : حالة من العافية الجسمية و العقلية والاجتماعية و ليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة (حجازي ,2004 : 26)

و في حين يرى زهران فيوليت (1991 : 56)الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و بيئته) . و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا علي تحقيق ذاته و استغلال قدراته , و إمكانياته إلي أقصى حد ممكن و يكون قادرا علي مواجهة مطالب الحياة , و تكون شخصيته متكاملة و تكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلام.

يشير تقرير المنظمة العالمية للصحة سنة 2013 و الذي تحدث عنه العديد من الباحثين إلي أن الصحة النفسية هي حالة كاملة من الراحة العقلية و الاجتماعية ,و النفسية فهي ليس فقط غياب المرض أو ظهور أو أي شكل من أشكال (المعاناة) . (اومليلي , 2017 : 32).

كما يمكن اعتبارها حدثاً سيروياً تفاعلياً لتحقيق علي شكل التعديل الهادف و الفعال للبيئة .(رضوان ,2007 : 20).

في حين يرى و عرفها أدولف ملير : هو أول من استهل مصطلح الصحة النفسية حيث استخدم هذا المصطلح ليشير إلي النمو السلوك الشخصي , و الاجتماعي نحو السواء , و علي الوقاية من الاضطرابات النفسية فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادراً مع مواجهة المشكلات المختلفة (صالح حسين الداهري , 2005 , 25:).

كما جاء تعريف الصحة النفسية mental health : بأنها حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل

و سلامة السلوك (الاخواجه, 2010 : 12).

كما عرفت منظمة الصحة العالمية (2002 : 7) الصحة النفسية بأنها حالة من العافية التي يدرك الأفراد فيها قدراتهم , و يعملون بصورة منتجة و مثمرة و يقدمون إسهامات إلي مجتمعاتهم .

و عليه نستنتج اختلفت و تعددت وجهات النظر و آراء و اهتمامات الباحثين و العلماء لمفهوم الصحة النفسية فهي ليس فقد الخلو من الأمراض فقد فهي تمس مجموعة من الجوانب نمو السلوك الشخصي الاجتماعي و يستطيع الفرد مواجهة مشاكله و التكيف مع الوضع و يشعر بالسعادة مع نفسه وقادراً علي تحقيق ذاته و قدراته و شخصيته متكاملة .

أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية :

1 المدرسة التحليلية : حسب FREUD الصحة النفسية هي القدرة علي مواجهة الدوافع البيولوجية و الغريزية (الهو) و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي (الأنا الاعلي) بعبارة أخرى قدرة الأنا التوفيق بين مطالب الالهو و الأنا الأعلى (بشير , 2011 : 22) التي هي في صراع دائم لذلك فالإنسان لا يصل إلا لتحقيق جزئي لصحة النفسية بهذا فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً (الأحمد , 2014 : 52).

و لقد لخص FREUD الصحة النفسية ,من منظور وظيفي في ثلاثة تتضمن الانجاز أو الابتكار CREATION الإنجاب PROCREATION و الترويح RECREATION و يقصد بالانجاز توظيف العلاقات و الإمكانيات لممارسة حياته بناءة يليه الإنجاب الذي يستند للقدرة علي الحب و الارتباط العاطفي و الوصول للنضج النفسي و تكملها القدرة علي الترويح و الاستمتاع بمناهج الحياة , و تجديد الطاقات الحيوية (بشير , 2011 : 115)

حسب ADLER توجد ثلاث مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها و هي الثنائيات التالية : (الحب -الشراكة)(العمل - المهنة)(المجتمع -الصدقة)

حيث يشير البعدان الأول و الثاني الي معيار الانجاز لدى فرويد في حين البعد الثالث يستند للمسلمة القائلة بان الإنسان مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى و من خلال المهمات الحياتية الثلاثة الذكورة بتحقيق مفهوم الشعور الجماعي ADLER و الذي حسبه لا يمكن اعتبار الإنسان سليماً نفسياً إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع و ان يلتزم بتحقيق عالم , أكثر إنسانية (غالي , 2014 : 24)

بالنسبة ERIKSON مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في نمو فيري ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد علي مواجهة و تخطي مشكلات مراحل النمو التي يمر بها الفرد (بشير , 2011 : 116)

حيث أورد مجموعة من ثمانى ثنائيات متقابلة حيث يشكل الثنائي الأول حالة الصحة النفسية و الثاني المرض أو الاضطراب في المراحل العمرية المتتالية من الميلاد و حتي الشيخوخة و الجدول التالي

يوضح ذلك جدول (1) مراحل النمو

السن	حالة المرض	حالة الصحة	
1.5-0	مقابل عدم الثقة	الثقة القاعدية	1
3-1.5	مقابل الخجل و الشك	الاستقلال	2
6-3	مقابل الشعور بالذنب	المبادرة	3
12-6	مقابل الشعور بالدونية	البناء و التركيب	4
المراهقة	مقابل انتشار الأدوار	الهوية	5
سنوات الشباب	قليل العزلة	العلاقات الحميمة	6
سنوات النضج	مقابل الركود	العطاء و الانجاز	7
التقاعد والشيخوخة	مقابل الأسى و اليأس	التكامل الشخصي	8

(حجازي , 2004 : 43)

يتضح من خلال الجدول (1) إن مراحل الثماني التي يمر بها الفرد تؤثر علي صحته النفسية بشكل مباشر كل مرحلة منها إما قاعدة للتوازن و التكيف النفسي أو ترسخ الاضطراب و المرض النفسي

المدرسة الإنسانية :

تقوم هذه المدرسة علي النظرة المتفائلة لإنسان و حياته و مستقبله حيث تعني الصحة النفسية لدى أصحاب هذا المعني الحالة النفسية لمن استطاع أن يصل في حياته لمستوى متكامل من الإنسانية ,حيث هناك عدد الوشرات و الدلائل التي تحدد معني الإنسانية الكاملة و منها حرية الفرد القدرة علي التعاطف مع الآخرين , حب الآخرين الالتزام بالقيم العليا كالخير و الحق و هذا كله يعبر عن الصحة النفسية السليمة. (غالي , 2014 : 29)

من بين المعتقدات الأساسية التي يقوم عليها المدرسة الإنسانية :

-إنسان خير بطبيعته و الظاهر السلوكية السيئة تنشأ بفعل الظروف البيئية .

-إنسان حر في حدوده معينة فهو حر في اتخاذ القرارات ولكن هناك مواقف تحد من حريته.

-التأكيد علي السلامة و الصحة النفسية (احمد , 2014 : 10) .

ويرى ROGERS علي طبيعة المعافات و البناءة للوجود الإنساني و بان توفر الصحة النفسية بهذا ليست مسألة قائمة بذاتها , إنها هي مشروطة بنوع التجربة الإنسانية مع الآخرين (حجازي , 2004 : 26).

2المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة التيار المعرفي القدرة علي تفسير الخبرات بطريقة منظمة تمكن الفرد من المحتظة , علي الأمل و استخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات و حل المشكلات

و بالتالي فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر علي استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة مناسبة لتخلص من الضغوط النفسية فالإنسان يقع صريح المعانات و الاضطرابات نتيجة لخلل في النظام المعنقدات أما الشخص المعاني فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معنقدات واقعي في النظرة للذات و الآخرين و الدنيا و ينتج عن هذا نظام واقعي عقلاني سيادة التفكير الايجابي في المواقف الحياتية كما في الموقف من الذات (بشير , 2011 : 118).

مناهج الصحة النفسية :

1 المنهج أنمائي : هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق .لدي الأسوياء و العاديين خلال نموهم حتي يتحقق الوصول بهم إلي اعلي مستوى ممكن من الصحة النفسية و يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات و القدرات و توجيهها التوجيه السليم , ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا . (الخواجة , 2011 : 30)

2 المنهج الوقائي : تعني الوقاية بوجه عام مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطرابات او المرض و السيطرة عليهما , أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي , الجموح , الجريمة إدمان علي العقاقير الحوادث الخ و يتكون المنهج الوقائي من ثلاثة مراحل و هي :

_ الوقاية الأولية : يهدف إلي اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطراب النفسية و الأمراض العقلية و غيرها من أنواع الشذوذ السلبي و ذلك عن طريق وسائل عدة منها .التشجيع , حرية الاكتشاف , حرية التجريب حرية التعبير عن المشاعر , السند الانفعالي خلال مراحل المشقة التأكيد علي العلاقات الاجتماعية البناءة و محاولة خفض الضغوطات التي تؤدي إلي اضطرابات الشخصية .

_الوقاية الثانوية : الغاية منها إنقاص شدة المرض و التقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات و الاهتمام بالرعاية و العلاج مع هدف مهم ألا هو وفق بالرعاية و العلاج مع هدف مهم الا هو وفق الاضطرابات النفسية و العقلية في مراحلها المبكرة و في حالاتها الكامنة أو المستقرة .

_الوقاية في المرحلة الثالثة: تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي ووجود عمل و التوافق معه و محاولة إنقاص المشكلات المترتبة عن المرض العقلي و استخدام الوسائل التي تهدف إلي منع الانتكاسة الوقاية في الحلة التالية . (الشاذلي , 2001 : 24 - 23) .

3المنهج العلاجي : و يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية حتي العودة إلي حالة التوافق و الصحة النفسية و يهتم هذا المنهج بنظريات , المرض النفسي و أسبابه و تشخيص و طرق علاجه و توفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية . (زهران , 1995 : 13) .

معايير الصحة النفسية :

أشار بعض العلماء إلي مجموعة من المعايير التي تساعدنا علي التمييز و الفصل بين السلوك الشخصي السوي و السلوك الاسوي في تقويم الفرد بعناية و نذكر منها :

1المعيار الشخصي :

يقصد به المعيار الذاتي و يساعدنا في تحديد طبيعة السلوك السوي و يعتمد هذا المعيار علي التقرير الذاتي للفرد , فان كان الفرد راضيا عن حياته و لايعاني من أي مشاكل أو اضطرابات نفسية و متفقا مع ذاته و مجتمعه فإننا نعرفه تلقائيا بأنه شخص سوس طبقا لهذا المعيار و من ناحية أخرى فالفرد الذي يعاني من اضطرابات أو إحباط فان مشاعره , أفكاره و أفعاله تعتبر شاذة لأنه يعاني من اضطرابات ما فهو غير متفق مع ذاته و مجتمعه إذا فهو شخص غير سوي طبقا لهذا المعيار (صالح الطاهري , 2010 : 39) .

2المعيار الإحصائي :

يتحدد هذا المعيار بممارسة الفرد لسلوك الشاذ بمعدل يفوق معدل ممارسة الناس السلوك بمعني ان سلوك الفرد يعتبر شاذا انحرف بشكل ملحوظ علي ما يفعله معظم الناس (ريم حيدر , 2017 : 108)

3المعيار الاجتماعي :

و يتبنى هذا المعيار وجهة , النظر مع معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد كما إن كل مجتمع ثقافة معينة و تحكمه علي معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد كما أن لكل مجتمع ثقافة

و علي الفرد , إن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي , فان خرج عنه اعتبر شخص شاذا غير سوي كما إن التزام الفرد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادرا علي التقبل التغيرات الحديثة في مجتمعه (حافظ بطرس , 2008 : 39)

4المعيار الديني :

يتم اكتسابه من خلال القران الكريم و السنة النبوية و الآراء الدينية المفسرة لها و من خلال التنشئة الأسرية و مدي التزامها بالمبادئ , و المعايير الدينية في الحياة الأسرية و أفرادها في مرحلة الطفولة و هو أول الأطر العامة للحكم علي السلوك .(ناجية داليلي , 2018 : 183) .

5المعيار السيكولوجي :

يتحدد مفهوم الصحة النفسية في ضوء المعايير الاكلينكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد علي أساس غياب الأعراض و الخلو من مظاهر المرض و لا يكفي ان يخلو الفرد من الأعراض المرضية لكي يعتبر متوافقا . بل ينبغي إن توظف أهدافه و طاقاته توظيفا فعالا في موافق الحياة المختلفة و يحقق ذاته بشكل بناء مع بيئته فتبدأ بوادر الاضطراب و مظاهر السلوك الاسوي في الظهور (احمد عزة , 1986 : 486- 488) .

6المعيار المثالي :

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال أو مجموعة من الشروط الواحدة المستقلة عن الواقع و الزمان يعتبر الوصول إليها , و السعي نحو تحقيقها أمر جدير بالطموح (سامر جميل رضوان , 2007 : 63) .

نستنتج : أن الصحة النفسية معايير مختلفة تعبر عن رأى أصحابها وفق مدارسهم و ميولهم .

أهداف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية بصفة عامة إلي مساعدة الأفراد علي التعديل و التغيير في سلوكياتهم وفقا للتغيرات التي تمر بها , أي الخبرات السابقة و تمكنهم من تحقيق النجاح في مختلف المجالات و مجابهة الأزمات التي تعترضهم و مساعدتهم علي التكيف مع الموافق الجديدة و يمكن إجمال أهم الأهداف الصحة النفسية حسب رأي رحماوي إلي :

- المحافظة علي سلامة الفرد والجماعة من المرض .
- فهم العلاقة بين تجارب الحياة و نمو الشخصية .
- مكافحة الاضطرابات النفسية و العقلية و الانحرافات الخلقية لما من آراء مدمرة تهدد الإنسانية .
- انتشار مبادئ الصحة النفسية و نشر الوعي الصحي بصفة عامة و الوعي الصحي النفسي بصفة خاصة حتي يساعد ذلك علي الوقاية من الأمراض النفسية و الانحرافات الخلقية .(رحماوي سعد , 2008 : 55) .

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

1 تقدير الذات :

يشعر الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية بشعور قوي بالتقبل بذواتهم و بتقديرهم لأنفسهم علي النحو الطيب , و بهذا التقبل و تقدير الذات يتضمن حب الفرد لنفسه و لكنه يختلف علي الأنانية (عليوى نوال , 2011 : 68) .

2 التكيف :

أي قدرة الفرد علي التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع التأكيد علي ان التكيف الملائم لا يتمثل في خضوعه السلبي للوسط الذي يعيش فيه إذ قد يكون هذا من احد الأعراض العصابية و بل تكون ذا

طبيعة دينامية بتأثر فيها الفرد ببيئته و يؤثر فيها بالتالي فان التكيف النشط الملائم لكل مخرجات الحياة (cloutier .1981 b 1001).

3 الشعور بالسعادة مع النفس :

يتمثل الشعور بالسعادة مع النفس في الراحة النفسية للفرد من ماضي تطبق و حاضر سعيد و مستقبل مشرف و الاستفادة من الخبرات اليومية و إشباع الحاجات و الدوافع , النفسية الأساسية و الشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة ووجود اتجاه كتسامح نحو الذات و احترام النفس و تقبلها . الثقة فيها و نمو مفهوم موجب للذات و تقدير الذات حق قدرها (مدثر احمد , 2002 : 16) .

4 الشعور بالسعادة مع الآخرين :

و يتمثل في الحب الآخرين و الثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم و الاعتقاد في تقنهم المتبادلة و وجود اتجاه متسامح نحو الآخرين , التكامل الاجتماعي و الانتماء للجماع و القيام بالدور الاجتماعي المناسب و التفاعل , الاجتماعي السليم و القدرة علي التضحية و خدمة الآخرين و الاستقلال الاجتماعي و السعادة الأسرية و التعاون و تحمل المسؤولية الاجتماعية (زهرا حامد , 2005 : 13) .

5 تحقيق الذات و استغلال القدرات :

فهم النفس و التقييم الواقعي و تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا و تقبل مبدأ الفروق الفردية , و احترام الفروق الفردية بين الأفراد و تقدير الذات حق قدرها و استغلال القدرات و الإمكانيات يحقق الإنسان صحة و توافق نفسي جيد .(الزبيدي كامل , 2007 : 06) .

6 القدرة علي مواجهة مطالب الحياة و مشاكلها :

و يتمثل في النظرة السليمة الموضوعية لمتطلبات الحياة اليومية و مشاكلها و الايجابية في مواجهة هذه المتطلبات و القدرة علي حل المشكلات و القدرة علي مواجهة المواقف ,الحياتية و صراعاتها , و بذل الجهد لتغلب علي هذه الصراعات و عدم الاستكاثة لها , و السيطرة علي الظروف الاجتماعية الصعبة و التوافق معها و السعي الي التعرف علي كل ماهو جديد في مطالب الحياة و عدم الارتكاز علي الأفكار القديمة و تخطيها . (علي صبرة و شريت اشرف , 2004 : 50) .

7 التكامل النفسي :

و يتمثل في المجال الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسما , عقليا , انفعاليا , اجتماعيا) و التمتع بالصحة النفسية و مظاهر النمو العادي (زهرا ن حامد , 2005 : 50)

8 السلوك العادي :

و يتمثل في السلوك السوي العادي , المعتدل المؤلف الغائب علي الحياة أغلبية الناس العاديين و العمل علي تحسين مستوى التوافق النفسي (مدثر احمد , 2002 : 17)

9 حسن الخلق :

يتمل في الأدب و الالتزام و طلب الحلال و اجتناب الحرام و بشاشة الوجه , و بذل المعروف و كف الاذي و إرضاء الناس في السراء و الضراء و لين القول و حب الخير للناس و الكرم , و الصدق و البر و الوقار و الصبر و الشطر و الرضا و العفة .

10 العيش في سلامة و سلام :

و يتمثل ذلك في التمتع بالصحة النفسية و الجسمية و الصحة الاجتماعية و الأمن النفسي , و السلم الداخلي و الخارجي و الإقبال عالي الحياة بوجه عام و التمتع بها (زهران حامد , 2005 : 14)

11 مرونة و الاستفادة من الخبرات السابقة :

من خصائص الصحة النفسية أيضا القدرة علي التكيف و التعديل و التغيير مما يتناسب مع ما يكون عليه للموقف علي اجل تحقيق التكيف و قد يحدث التعديل نتيجة تغيير طرارة علي الحاجات الفرد أو أهدافه و بيئته كما انه يعدل من سلوكه بناءا علي الخبرات السابقة و لايقوم بتكرير سلوك فاشل لامعني له (مولي إيمان , 2014 : 37) .

12 الاتزان الانفعالي :

إن الصحة النفسية للفرد تقاس بما هو عليه من ثبات و اتزان انفعالي أي نضج الأنا و نجاحها في مهمتها التوفيقية , بين مطالب الواقع و مطالب كل من الهوا الأنا الاعلا و بقدرة الفرد علي التوفيق

و الانسجام بين دوافعه المختلفة بحيث , لا يتعارض بعض هذه الدوافع تعارضا ظاهريا مع بعضها الآخر
(العمرية صلاح الدين , 2000 : 14)

13 القدرة علي مواجهة الإحباط :

الفرد السوي لديه قدرة الصمود للشدائد دون إسراف في استخدام الحيل الدفاعية (كالكبث . الازاحة .
النكوص .الإسقاط . أحلام اليقظة .العدوان)و هذا يتطلب كفاءة من جانب الأنا لمواجهة الموافق
المحيطة بطريقة تنفق و العمليات الواقعية للموقف إن درجة التحمل للإحباط من أهم السمات التي تطبع
شخصيته و تميزه علي غيره من الناس (زبيدي ناصر و لمين نصيرة , 2012 : 109) .

دراسات سابقة حول الصحة النفسية :

دراسة العيد 2007 : هدفت الدراسة إلي التعرف علي أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان و طبقت الدراسة علي عينة من 640 طالب و طالبة و تم التوصل للنتائج التالية وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث فيما يخص درجاتهم علي أبعاد الصحة النفسية

دراسة الوشلي 2003 : قام بدراسة الهدف منها الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء و علاقتها بالضغوط النفسية و أساليب التعامل معها و قوة التحمل الشخصية و بلغ حجم العينة الدراسة 409 طالب و طالبة من كليات الشريعة و القانون و الآداب

و العلوم التربية التجارة الزراعة الإعلام اللغات) و توصلت النتائج الدراسة إلي إن النسبة الأكبر من الطلبة و طالبات جامعة صنعاء وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية و الدرجة الكلية لها و هذه الفروق لصالح الطلبة الذكور

دراسة بني يونس 2007 : هدفت دراسة إلي الكشف عن العلاقة بين مستويات الصحة النفسية و أبعاد التوجه الزمني لدي العينة من الطلبة الجامعية الأردنية و تكونت العينة 118 طالب و طالبة و استخدمت الدراسة مقياس غولبيرغ و فوليامر لقياس الصحة النفسية و مقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني و تم التوصل لنتائج منها يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعية الأردنية

دراسة الزبيدي 2000 : بعنوان الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين و هدفت الدراسة معرفة العلاقة الصحة النفسية بالضغوط النفسية لدي الأفراد في البعض الجامعات العراقية و تكونت العينة من 200 طالب و طالبة استخدمت مقياس الصحة النفسية للشباب و مقياس الضغوط النفسية و استخدمت الأساليب معامل الارتباط و الاختبار التائي و تحليل التباين و توصلت الباحثة للنتائج و التي تمثلت أهمها : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث بالنسبة لمستوى الصحة النفسية المنخفضة .

دراسة لوفتي و امينيا و جوميزا 2009 : هدفت الدراسة إلي تقييم مستوى الصحة النفسية لدي طلبة السنة الأولى المتخصصين في التمريض حيث تكونت العينة من 1284 طالب

و طالبة من الجامعة الإيرانية منهم 512 طالب و 1174 طالبة فأشارت نتائج الدراسة النفسية إلي أكثر من ثلث الطلبة لديهم خطورة عالية في تطور مشكلات في الصحة النفسية , كما أشارت نتائج الدراسة إلي إن الطالبات يعانون من المشكلات الصحية النفسية أكثر من الذكور .

خلاصة للفصل

يمكن استخلاصه من خلال ما اشرنا له إن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متكيفة مع نفسها و مجتمعا و قادرة علي تجنب كل ما يعيق في حياتهم و يسبب لهم الاضطرابات كما إنها تعني بمساعدة الأفراد علي تأدية أدوارهم في الحياة في أحسن صورة مما يجعلهم في حالة الرضا و العادة و الثقة في النفس و ذات تقديرها مرتفع .و جودة في الحياة .

الفصل الرابع
إجراءات منهجية البحث

الدراسة الاستطلاعية :

تمهيد : للقيام ببحث ميداني يتطلب إتباع منهج و خطوات منظمة قصد الوصول الي حل المشكلة

و إيجاد علاقة بين المتغيرات و كانت الدراسة قصد التحقق من الفرضيات المطروحة

الدراسة الاستطلاعية : تعتبر من أهم الخطوات البحث العلمي لأنها تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث و التعرف علي الظروف و الإمكانيات المتوفرة كما تساعد في ضبط متغيرات الدراسة و اختبار أدوات جمع المعلومات و التأكد من خصائصها السيكومترية (الصدق و الثبات و ضبط المجتمع الأصلي للعينة و التعرف علي خصائصها و مواصفات العينة.

لقد تمت الدراسة الاستطلاعية بجامعة وهران محمد بن احمد و شملت 20 طالب و طالبة جامعي السنة 2 ماستر مقبلين علي التخرج تخصص إرشاد و توجيه , علم اجتماع , علم اجتماع , علمي التي كانت في متناولنا .

نتائجها : انطلاقا من هذه الدراسة تم التأكد من الخصائص السيكومترية و لم يتم إجراء أي تغيير عليهما بعد حساب صدقهما و ثباتهما و في الأخير مكننا من استخدامهما في الدراسة الأساسية و تم تحديد الطلب و تم تحديد الوقت المناسب

الإطار الزمني و المكاني للدراسة : تم إجراء الدراسة بجامعة وهران 2 محمد بن احمد لمدة أسبوع و تم اختيار هذه الجامعة لأننا ندرس فيها و سهولة الاتصال و بطريقة مقصودة

أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية (الثبات و الصدق) : اعتمدت الدراسة الحالية علي مقياسين هما مقياس قلق المستقبل المهني و مقياس الصحة النفسية

مقياس قلق المستقبل المهني : من إعداد المشيخي و شقير الباحثان يتكون المقياس من 35

فقرة في صورته النهائية تقابلها خمس بدائل للإجابة موافق جدا , موافق , محايد , معارض , معارض جدا و نوضح توزيع البنود علي أبعاد المقياس الثلاثة في الجدول التالي :

الجدول (1) يوضح توزيع الفقرات الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل المهني علي أبعاده

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

ثبات : تم حسابه بحساب معامل ألفا كرونباخ و الذي يعتبر من أهم مقاييس الاتساق يساوي 0.96
معامل قوى و مقياس ثابت , و التجزئة النصفية للمقياس تم حسب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون و بلغ معامل ثباتها 0.96 و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05

صدق المقياس : بطريقة الاتساق الداخلي الجدول (2) الاتساق الداخلي الإبعاد الثلاثة مع المقياس

مستوى الدلالة	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الاتساق الداخلي للمقياس	
0.01				1	الدرجة الكلية
			1	0.89	للمقياس البعد الأول
		1	0.85	0.97	البعد الثاني

البعد الثالث	0.84	0.52	0.75	1
--------------	------	------	------	---

يتضح من خلال الجدول كل الأبعاد ترتبط بالمقياس ارتباطا قويا حيث يبلغ معامل ارتباط البعد الثاني مع المقياس 0.97 و هي اكبر قيمة لمعاملات الارتباط في حين يرتبط البعد الأول و الثالث بمعامل ارتباط مقبول يساوي 0.56 و هي ادني قيمة و هذه المعاملات دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و هذا مؤشر علي صدق المقياس

مقياس الصحة النفسية : لصلاح فؤاد محمد مكايي للصحة النفسية و هو مصمم لقياس مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة (18 55) سنة و يتضمن هذا المقياس علي (56) فقرة موزعة علي ثمانية أبعاد موضحة في الجدول التالي رقم (3)

أرقام الفقرات	الأبعاد	أرقام
2 - 5 - 10 - 18 - 24 - 27 - 34 - 38 - 40 - 43 - 47 - 50 - 54 - 56	السعادة في الحياة	1
1 - 7 - 12 - 16 - 16 - 21 - 34 - 49 - 52 - 55	الرضا عن الذات	2
3 - 9 - 13 - 19 - 26 - 31 - 45	رضا الآخرين	3
6 - 11 - 17 - 28 - 36 - 44 - 53	الرضا المهني	4
4 - 8 - 14 - 29 - 37 - 42	الخلو النسبي عن الأمراض المرضية	5
15 - 20 - 25 - 31 - 39 - 46	وجود معني في الحياة	6
22 - 30 - 30 - 32 - 35 - 41	الأمن النفسي	7
23 - 33 - 48 - 52 - 51 - 55 - 56	الأمن الاقتصادي	8

صدق : لتأكد من صدق المقياس صادق فيما يقيسه طريقة الصدق التلازمي و ذلك بتطبيق المقياس علي عينة و تطبيق مقياس جودة الصحة النفسية الذي أعده مصطفى الشرفاوي 1999 و قد دلت نتائج الصدق التلازمي علي وجود ارتباط دال إحصائيا عند 0.01 بين درجات أفراد عينة في مقياس الصحة النفسية و بين درجاتهم في مقياس جودة حياة الصحة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين 0.62 و هذه النتيجة تؤكد كذلك صدق مقياس الصحة النفسية .

الصدق العاملي : حيث أسفرت نتائج تحليلها العاملي من الرتبة الثانية لمفردات القياس بعد عمليتي الإسقاط و التدوير المتعامد عن ثمانية عوامل في مجملها نسبة التباين المستقطب قدره 80.5

ثبات : للتأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بارسون حيث بلغ ثبات المقياس 0.78 في مجملها عند مستوى الدلالة 0.05

الدراسة الأساسية :

منهج الدراسة : يعتبر التوفيق في اختيار المنهج الملائم مع طبيعة المشكل المراد دراستها أمر مبالغ الأهمية و بما إن البحث عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية فان المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي يعتبر الأمثل لدراسة الظواهر الإنسانية و الطبيعية و يوفر أوصاف دقيقة للظاهرة و يقوم بدراسة المتغيرات البحث لدي أفراد العينة

2 - عينة الدراسة : تناولت الدراسة عينة بلغ حجمها و قوامها 80 طالب

3 - الإطار الزمني و المكاني للدراسة : أجريت بجامعة وهران 2 محمد بن احمد لمدة أسبوع

4 - مجتمع العينة : تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعيين ذكور و إناث المقبلين علي

التخرج السنة الثانية ماستر

الأدوات المستخدمة في الدراسة و توضيح اجراءات تطبيقها :

1 - مقياس قلق المستقبل المهني ل المشيخي و شقير سنة 2018 تكون المقياس من 35 عبارة تقابلها خمس بدائل للايجابية موافق جدا , موافق , محايد , معارض , معارض جدا و له 3 أبعاد

التفكير السلبي و التشاؤم في المستقبل , المظاهر النفسية لقلق المستقبل المهني , المظاهر
الجسمية لقلق المستقبل المهني .

طريقة التطبيق : في بادئ الأمر التعريف بأنفسنا , تم تطبيق المقياس في ظروف جيدة و
الإيجابية بموضوعية , علي الفقرات و بوضع العلامة في الخانة المناسبة لرايهم و تخص لكل فرد
لوحده

طريقة التصحيح : فقد تم إعطاء (1 الي 5) لبدائل الإيجابية الخمسة بداية من (1 معارض
جدا وصولا الي 5 الموافق جدا

العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1-2-3-4	5	4	3	2	1
5-6-7-8					
9-10-11					
12-13					
14-15					
16-17					
18-19					
20-21-22					
23-24-25					
26-27					
28-29					
30-31					
32-33					
34-35					

مقياس الصحة النفسية : للباحث صلاح فؤاد محمد مكاي و يتضمن هذا المقياس علي 56 فقرة
موزعة علي ثمانية أبعاد ب 3 بدائل لاجابة أوافق , أوافق حد ما , لا أوافق و هو مقياس قوي
الثبات و الصدق

الجدول (5) يوضح الفقرات الموجبة و السالبة الخاصة بمقياس الصحة النفسية

رقم الفقرات	نوع الفقرات
1 2 3 4 5 6 9 12 13 16 20 21 24 25 26 28 30 31	فقرات موجبة

	52 47 45 44 39 38
فقرات سالبة	33 32 29 27 23 22 19 18 17 15 14 11 10 8 7 4 54 53 51 50 49 48 46 43 42 41 40 37 36 35 34 56 55

طريقة التصحيح :

لا أوافق	أوافق حد ما	أوافق	رقم الفقرات	نوع الفقرات
1	2	3	25 24 21 20 16 13 12 9 6 5 2 3 52 47 45 44 39 38 31 30 28 26	الفقرات الموجبة
3	2	1	23 22 19 18 17 15 14 11 10 8 7 4 42 41 40 37 36 35 34 33 32 29 27 56 55 54 53 51 50 49 48 46 43	الفقرات السالبة

الفصل الخامس

عرض و مناقشة النتائج

تمهيد

1 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية 1

2 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية 2

3 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية 3

خاتمة البحث

مقترحات البحث

تمهيد :

بعد إنهاء من الدراسة الاستطلاعية و الأساسية و تطبيق علي أفراد العينة و تحليلها إحصائياً سنقوم في هذا الفصل إلي عرض النتائج و مناقشتها لتفسير فرضيات البحث من صدقها أو عدمها

عرض نتائج الفرضيات :

الفرضية الأولى : توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لدي

الطلاب السنة الثانية ماستر

نتيجة : تحققت الفرضية و الجدول الموالي يوضح ذلك :

الجدول (5) يوضح نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل المهني و الصحة

النفسية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	(ر) الجدولي	اتخاذ القرار
قلق المستقبل المهني	80	0.70	0.01	0.39	دالة إحصائية
الصحة النفسية					

نلاحظ من خلال الجدول انه توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية و تم ملاحظته إن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون قدرة ب 0.70 و هذا عند مستوى الدلالة

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق المستقبل المهني لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس ؟

نتيجة : لم تتحقق الفرضية و الجدول الموالي يوضح ذلك :

الجدول (6) يوضح نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني الاختبارات - ت -

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة محسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
قلق المستقبل المهني	ذكور 40	76.38	15.971	_ 0.230	0.810	0.05	غير دالة لا توجد فروق
	إناث 40	62.092	10.096				

نلاحظ من خلال الجدول أن القيمة - ت - (0.230) - و هي غير دالة إحصائيا لان الدلالة المحسوبة 0.810 و هي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لنا 0.05 و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية من الذكور و الإناث في متغير قلق المستقبل المهني

الفرضية 3 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى طلاب تعزى لعامل الجنس

نتيجة : تحققت الفرضية لصالح لإناث و الجدول الموالي (7) يوضح ذلك :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصحة النفسية	ذكور 40	217.04	28.17	- 2.290	0.030	0.05	قيمة ت دالة توجد فروق
	إناث 40	143.63	13.527				

يتضح من خلال الجدول قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للفروق بين الذكور و الإناث في الصحة النفسية قد بلغت 2.290 - و هي قيمة دالة عند مستوى 0.05 و قيمة الدلالة المحسوبة 0.030 و هي اقل من 0.05 أي انه توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث و هي لدى أفراد العينة لصالح مجموعة الإناث لان قيمة ت سالبة

مناقشة النتائج

تفسير النتائج و مناقشتها :

الفرضية 1 : بعد حساب معامل ارتباط بيرسون كانت دال إحصائياً مما يدل علي وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر , و بالتالي أفادت نتائج البحث إن الفرضية تحققت و تخدم البحث , و من الدراسات التي أكدت نتائج البحث نجد منها :

دراسة ناصر 2018 : أشارت نتائج دراستها علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين بأبعاده و مفهوم الذات بأبعاده و الحاجات النفسية بأبعاده عند مستوى الدلالة 0.05 و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات طلاب كلية

دراسة الباحث نبيل منصورى و الآخرين 2017 : قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لذى الطلبة المقبلين علي التخرج حيث استخدم المنهج الوصفي علي عينة مكونة 50 طالب و طالبة مقبلين علي التخرج اختاروا بطريقة عشوائية من معهد علوم والتقنيات و توصلت الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لذى الطلبة المقبلين علي التخرج

لابد من البناء الواقعي للأهداف المستقبلية و التركيز علي البرامج الإرشادية التي تهدف الي تربية التفكير بين الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين علي التخرج

الفرضية 2 : بعد حساب اختبار ت للفروق بين الجنسين كان غير دال إحصائياً مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مستويات قلق المستقبل المهني لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس بحيث قدر المتوسط الحسابي للذكور 76.38 بانحراف معياري 15.971 بينما المتوسط الحسابي للإناث 62.096 بانحراف معياري 10.096 قيمة المتوسط الحسابي للذكور أعلى من الإناث و قيمة ت- قدرت ب -230 و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لان الدلالة الإحصائية المحسوبة 0.810 اكبر من مستوى الدلالة و علية لا توجد فروق , و بالتالي أسفرت نتائج عدم تحقيق الفرضية, و هذا يدل علي قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكور و الإناث علي اختلاف تخصصاتهم و هذا

راجع كذلك إلي محاولة المرأة كذلك في إثبات ذاتها و التوفيق بين ذلك واجباتها كمرأة و ربت بيت ..و كذلك أصبح العمل ضروريا للرجل و المرأة معا ليسهم كل منهما بدوره في تحقيق الأمن الاقتصادي لذاته و أسرته و يشعر انه فرد منتج و ليس عالة علي احد . و من الدراسات التي أكدت نتائج البحث منها دراسة الباحثة زروالي لطيفة لطبقت 2010: التي فسرت عدم وجود فروق بين التخصصين في مستوى قلق المستقبل المهني إلي أن المهنة أمر أساسي بالنسبة للجنسين كما أكدته نتائج دراسة ل :
دراسة بكارة سارة 2016 :

تهدف الدراسة الي التعرف علي مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة تلمسان الجزائر و اثر كل من الجنس و الكلية علي مستوى قلق المتقبل المهني . و أظهرت نتائج الدراسة إن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني و لا توجد فروق دالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس و التخصص

احياب رمضان 2009 : في دراسة لشمال محمود و التي كانت تهدف إلي التعرف علي قلق المستقبل المهني اذى الشباب المتخرجين من الجامعات و قد توصلت نتائج الدراسة علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس

كما جاءت و اتفقت معها دراسة السفاضة و عقلة المحاميد 2007 : حول قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعات الأردنية و علاقة ببعض المتغيرات لتؤكد ماتوصلنا إليه من نتائج حيث أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني من حيث الجنس و قد نفسر ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الجنسين

كما جاءت في دراسة لتيجاني بن طاهر 2010 : التي كانت حول مصادر الضغوط و قلق المستقبل المهني لدى طلبة من جامعة الاغواط حيث جاءت بالنتائج عدم وجود فروق في قلق المستقبل المهني تعود إلي الجنس (ذكور إناث) مما يدل علي قلق المستقبل المهني مشترك بين الجنسين .

الفرضية 3 : بعد حساب الاختبار ت للفروق بين الجنسين كان دال إحصائيا مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى طلاب تعزى لعامل للجنس لصالح الإناث و بالتالي أفادت نتائج البحث الفرضية تحققت و تخدم البحث ,نمط الشخصية مختلف بين الذكور و الإناث و التطلعات المستقبلية و بحيث الإناث يمكن لهم التعبير عن مايشعرون به بسهولة عن الذكور يصعب

عليهم ذلك و هذا مايولد لهم كبت المشاعر و عدم الشعور بالرضا و عدم التوافق و هذا ما يجعلهم لا يتمتعون بصحة نفسية عالية . و من الدراسات التي أكدت نتائج البحث منها :

دراسة الزبيدي 2000 :بعنوان الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين و هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الصحة النفسية بالضغوط النفسية لدى أفراد في بعض الجامعات العراقية و وصلت الباحثة للنتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث بالنسبة لمستوى الصحة النفسية المنخفضة .

دراسة بخوش نورس و حميدان سنة 2016 : بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات الجامعة و هدفت الدراسة إلي جملة من الأهداف منها التعرف علي الفروق الصحة النفسية لدى طالبات الجامعات و توصلت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث الجنس و لصالح الإناث .

دراسة العيد 2007 : هدفت الدراسة إلي التعرف علي أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان و طبقت الدراسة علي عينة 640 طالب و طالبة و تم التوصل لنتائج التالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص درجاتهم علي أبعاد الصحة النفسية و ذلك لصالح الإناث

خاتمة البحث :

تناولت الدراسة الحالية عنصرين هما قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية حيث أن قلق المستقبل المهني : هو حالة من التوتر و عدم الارتياح و الخوف و حالة انفعالية غير سارة تحدث لدي الأفراد أو

الطلبة الجامعيين المقبلين علي التخرج يشعرون بعدم الاطمئنان حول الحياة المهنية المنتظرة , و عدم إمكانية الحصول علي فرصة عمل بعد التخرج يجعله في قائمة العاطلين .

بالإضافة إلي الصحة النفسية التي تمثل : هي حالة كاملة من الراحة العقلية و الاجتماعية و النفسية فهي ليس فقط غياب المرض حالة دائما نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا (شخصيا , انفعاليا , اجتماعيا ,) أي مع نفسه و بيئته و يشعر بالسعادة و قادر لتحقيق الذات و مواجهة مطالب الحياة و تكون شخصية متكامل قوية .

و انطلقت الدراسة من الإشكالية التالية : هل توجد علاقة بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية ؟ و من خلال الدراسة النظرية و الميدانية لموضوع قلق المستقبل المهني لها تأثير مباشر و غير مباشر علي الصحة النفسية بحث أصبح العمل ضروري للأبناء للجنسين معا ليسهم كل منهما بدوره في تحقيق ذاته و الأمن الاقتصادي و يشعر بأنه فرد منتج و ليس عالة احد و خاصة الطلبة المقبلين علي التخرج و اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي لهذا النوع من الدراسة و تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني المشيخي و شقير سنة 2018 و مقياس الصحة النفسية لصالح فؤاد محمد مكاوي .

وعينة 80 طالب و طالبة و علي ضوء هذه النتائج المتحصل عليها و التي تم مناقشتها اعتمادا علي الجانب النظري و الميداني توصلت الدراسة الي النتائج التالية :

_ توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل المهني و الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين المقبلين علي التخرج

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق المستقبل المهني لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى الطلاب تعزى لعامل الجنس لصالح الإناث

مقترحات البحث :

- 1 إقامة ندوات و ملتقيات حول التقليل من الأفكار التشاؤمية حول المستقبل المهني في الوسط الجامعي و البرامج التوعوية و التثقيفة .
- 2 توعية الطلبة الجامعيين بالطرق و الأساليب التي تساهم في خفض قلق المستقبل المهني .
- 3 تصميم برنامج إرشادية تسعى لتحقيق الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين و الأفراد
- 4 قيام المرشدين و الأخصائيين بالتعريف بالمستقبل المهني و تقديم النصائح و التوجيهات و الإرشادات لتخطي الصعاب التي ستواجهه في المستقبل .
- 5 إنماء الروح الايجابية لدى الطلاب الجامعيين المقبلين علي التخرج
- 6 ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي و النفسي في كلية التربية و العمل علي فتح مكتب لاستشارة النفسية التي تخص بمشكلات الطلبة .

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع

الكتب

- 1- احمد عزة راجح .(1986). أصول علم النفس القاهرة : دار الكتاب العربي للطباعة و النشر
- 2 -الأحمد عبد العزيز عبد الله .(1999) ا.لطريق الي الصحة النفسية , السعودية : دار الفضيلة للنشر و التوزيع
- 3- احمد عزة راجح .(1986) .أصول علم النفس , ط 7 , القاهرة : دار الكتاب العربي للطباعة و النشر
- 4- بطرس حافظ بطرس .(2008) .التكيف و الصحة النفسية للطفل, ط 1 دار: المسيرة للنشر و التوزيع
- 5- الداھري صالح .(2010) .مبادئ الصحة النفسية , ط 1,الأردن : وائل للنشر
- 6 -زهران حامد عبد السلام .(2005) .الصحة النفسية و التوافق , ط 4 مصر
- 7- زيبيدي كامل .(2007). دراسات في الصحة النفسية, ط 1, عمان: مؤسسة الوراق
- 8 -زيبيدي ناصر الدين و لمين نصره .(2012) . الصحة النفسية و الإرشاد النفسي , جامعة الجزائر 2 : ديوان المطبوعات الجامعية
- 9- زهران العساف. (1995) .المدخل إلي منهجية البحث العلمي , ط 1, الرياض: مكتبة العبيكان
- 10- زيبيدي كامل. (2007) . دراسة في الصحة النفسية , ط 1 , عمان :مؤسسة الوراق
- 11- زهران حامد عبد السلام .(2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي , ط 4 مصر : عالم الكتب
- 12- زيبيدي ناصر الدين و لمين نصره .(2012) . مبادئ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي جامعة الجزائر 2 : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 13 -حامد وهران , إبراهيم .(1991) . مقياس الصحة النفسية للشباب كراسة التعليمات , مصر : مكتبة علم الكتب القاهرة .
- 14- حجازي مصطفى .(2004). الصحة النفسية منظور تكاملي للنمو في البيت و المدرسة ط2:المركز الثقافي العربي
- 15- صالح حسن الداھري .(2005) . مبادئ الصحة النفسية , ط 1 عمان : دار وائل للنشر

- 16 -مدثر احمد .(2002) .الصحة النفسية , مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر
- 17- منظمة الصحة العالمية .(2002) .الاستثمار في الصحة النفسية , مصر : المكتب الاقليمي لشرق المتوسط
- 18 -سامر جميل رضوان. (2007) . الصحة النفسية , ط 2 عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة
- 19- عليوي نوال .(2011) .مواجهة التأخر الدراسي و صعوبة التعلم , القاهرة : مكتب الساعي
- 20 -علي صبرة محمد و شريت اشرف .(2014) .الصحة النفسية و التوافق , مصر : دار المعرفة الجماعية
- 21- عباس سهيلة , و حسين علي .(1991) .إدارة الموارد البشرية ط 1 عمان : دار وائل للنشر و التوزيع
- 22 -علي صبرة محمد و شريت اشرف .(2004) .الصحة النفسية و التوافق , مصر : دار المعرفة الجماعية
- 23 -عبد الحميد إبراهيم مروان .(2000) .أسس البحث العلمي الإعداد الرسائل الجامعية ط 1 الأردن
- 24 -العوادي قاسم هادي , العصاب .(1992) .وزارة الثقافة و الإعلام , ط 1 بغداد : دار الشؤون الثقافية
- 25 -عبد المجيد السالمي و نور الدين .(1998) .معجم المصطلحات علم النفس , القاهرة , بيروت :دار الكتاب المصري , دار الكتاب اللبناني .
- 26 -عليوي نوال .(2012) .مواجهة التأخر الدراسية و صعوبة التعلم , القاهرة : مكتبة الساعي .
- 27 -علي صبرة محمد و شريت اشرف .(2004) .الصحة النفسية و التوافق , مصر : دار المعرفة الجماعية
- 28- فرج عبد اللطيف , حسين .(2009) .الاضطرابات النفسية , ط 1 عمان : دار الحامد .

29 -صالح حسين الداھري (2005) مبادئ الصحة النفسية , ط 1 : دار وائل للنشر و التوزيع .

30 -القاسم , جمال متقال و آخرون .(2000). الاضطرابات السلوكية , ط 1 , الأردن

31 -رضوان سامر جميل .(2007). الصحة النفسية ' ط 2 , عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع

32- الشاذلي عبد السلام .(2001). مقدمة في الصحة النفسية , ط 1 , مصر : دار النهضة العربية

33- الخواجه عبد الفتاح .(2011) .مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي , ط 1 , عمان: دار البداية .
المجلات :

34 -اومليلي حميد (2017) الصحة النفسية للمعلم في ظل مفاهيم علم النفس الايجابي نموذج الرجوعيه التربوية, مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية عدد 7 (134 - 142) .

35- بشير حسام (2011) فعالية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من الطلبة الجامعية الاردنية , دراسات العلوم الانسانية و الاجتماعية , 34 (1) 15 -31.

36 -بدر ابراهيم محمود , (2003) مستوى التوجه نحو المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات الاضطرابات لدى الشباب الجامعي , المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد (13) , العدد (38) .

37- دايلي ناجيه , (2018) معايير السواء و مؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية , مجلة العلوم الاجتماعية , العدد 27 (192 - 174) .

38- مؤيد محمد هبة , (2010) قياس مستوى القلق المهني لدى طلبة جامعة كربلاء , مجلة العلوم الإنسانية , كلية التربية جامعة بابل العراق , (9) : 2013 - 232 .

39- السفاسفية ابراهيم و المحاميد شاکر , (2007) قلق المستقبل المهني لدي الطلبة الجامعات الاردنية وعلاقته ببعض المتغيرات الأردنية , مجلة العلوم التربوية والأبحاث النفسية , العدد 3 سبتمبر المجلد 8 .

40- رفيقة جليف سالم , (2008) , علاقة فاعلية الذات الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية , مجلة البحوث التربوية و النفسية , (23) : (134 - 169)

41- حيدر ريم (2017) مستوى الصحة النفسية لدي عينة طلبة كلية التربية , دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية , مجلة التربية العدد 3 عدد الصفحات 99 - 155 البحوث العلمية :

42- اشرف احمد عبد العظيم (2014) الصحة النفسية و علاقتها بالذكاء الاجتماعي , دراسة غير منشورة جامعة عمر المختار , ليبيا .

43-غالي مريم (2014) الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعة ماجيستر غير منشورة جامعة وهران , الجزائر

44- بكارة سارة (2013) أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة و قلق المستقبل المهني دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة ابي بكر بلقايد رسالة ماجيستر غير منشورة تلمسان الجزائر .

45- بلكاني ابراهيم (2008) تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج رسالة ماجيستر غير منشورة الأكاديمية العربية .

46- هويد محمود و محمد أنوار إبراهيم فراح (2006) قلق المستقبل و مستوى طموح و حب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية الاقتصادية و الثقافية المختلفة , رسالة ماجيستر غير منشورة , جامعة الاسكندرية مصر .

47- كريمان صلاح (2007) سمات الشخصية و علاقتها بقلق المستقبل المهني لدى العاملين من الجالية العراقية في استراليا , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية الآداب و التربية الأكاديمية العربية

48- المشيخي غالب محمد علي (2009) , قلق المستقبل و علاقته بكل من فعالية الذات و مستوى طموح رسالة دكتوراه , جامعة ام القرى الطائف .

49- عالمي مريم (2014) الصحة النفسية لدى طلبة جامعة , ماجيستر غير منشوره جامعة وهران

50-رحماوي سعاد (2008) , الصحة النفسية و أثرها في دافعية الانجاز لدى طلبة السنة الثانية علم النفس و علوم التربية , رسالة ماجيستر , تخصصهم النفس المدرسي .

51-الشاوي سعاد (1999) اثر أسلوب الإرشاد وقت فراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات , اطرحه دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , جامعة المستنصرية .
الاجنبية :

52- Buchalter.s (1992) fear success.journal personality .val(58)

N.(2)

53-Francois clootien (1981)ore in trovels more religions paris
journal social psychologie .

54- Feng .G (2000) .management of stress and lass taipei.
Psychological publishing co ,ltd

55- Horny .karam .new ways in psycho analysis new york.w.w.no
lon copany . Inc 1939 .

56- Zaleski z (1996) future anasciety . cocept measurement and
preliminary research journal personality . ind vidual differnces 163

- 174

في اطار تحضير مذكرة تخرج السنة الثانية ماستر تخصص ارشاد و توجيه بعنوان قلق المستقبل المهني و علاقته بالصحة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية ماستر يسعدنا أن نتقدم إليكم عدا المقياس للاجابة علي فقراته التي تمس جوانب من مستقبلك المهني و الصحة النفسية و هذا بغرض مساعدتنا و استكمال دراسة الميدانية و عليه نتقدم إليكم بالشكر الوفور مسبقا

ملاحظة : المعلومات التي سوف تصرح بها لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي

إقراء العبارات جيدا تم اختر البديل الذي تراه مناسب بوضع علامة (x) مقابل العبارة التي تعبر عن رأيك

تخصص :

الجنس ذكر: أنثى :

لديك شهادة في تخصص آخر نعم لا.....

مقياس قلق المستقبل المهني:

رقم	العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1	يبدو لي مستقبلي المهني غامضا					
2	أخشى الفشل في حياتي المهنية مستقبلا					
3	ينتابني القلق حين أتذكر أن تخرجو قبلي و لم يجدو عملا					
4	نظرتي لحياتي المهنية تتم بالسوداوية					
5	أعاني ضغوطا نفسية بسبب قلق أهلي الدائم علي مستقبلي المهني					
6	لا اشعر بالأمان عند التفكير بحياتي المهنية					
7	أفكر كثيرا في المشا كل التي ستوجهني في حياتي مستقبلا					
8	أعاني من الصراع المستمر حين التفكير في مستقبلي المهني					
9	أتوقع أنني سأعاني من الصعوبات في مسيرتي المهنية بعد الحصول علي شهادة					
10	يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية					
11	اشعر بالإحباط بسبب غموض مستقبلي المهني					
12	أتوقع لا أجد عملا يناسب مع مؤهلاتي العلمية					
13	أخشى أن لا احصل في المستقبل علي منصب عمل يحقق لي مكانة اجتماعية					
14	اشعر بعدم الارتياح كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية					
15	تنتابني اضطرابات في الهضم كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية					
16	اشعر بخيبة أمل كلما مصيري بعد التخرج					
17	أخاف من البطالة بعد تحصيلي علي شهادة جامعية					

					18	اشعر بسرعة نبضات القلب عندما اتامل في مستقبلتي المهني
					19	تتعرق يدي كلما فكرت بعمق في حياتي المهنية
					20	تضايقتني عدم قدرتي علي مواجهة الصعوبات التي ستعترض مساري مهني
					21	تنتابني نوبة غضب عندما أتصور كيف ستكون مسيرتي المهنية بعد التخرج
					22	أعاني من جفاف في حلقتي عندما أتخيل المسيرة المهنية التي تنتظرني
					23	أصبح سريع الانفعال كلما فكرت في فرص الشغل النادرة جدا
					24	أخاف من الفشل في تكوين علاقات عمل ناجحة
					25	اكثر من الطقطقة بأصابعي حينما أفكر بعمق في مسيرتي المهنية
					26	أكثر من الضرب علي الأرض عندما أكون جالسا و أفكر في مهنتي المستقبلية
					27	يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية
					28	ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلتي المهني
					29	أتوقع أن وجود المحسوبة و الوسائط سيعيق حصولي علي منصب عمل
					30	يشغل تفكيري التعرض لظروف اجتماعية تعيقني علي الوصول للعمل الذي ارغب به
					31	اشعر بالارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلتي المهني
					32	يزعجني ا اضطر للعمل في وظيفة لا ارغب فيها مستقبلا
					33	أحس بالألم في معدتي كلما تأملت في مستقبلتي

المهني					
34	اشعر بالقلق عندما أفكر انه قد يتوجب علي مزيد من سنوات الدراسة لا احصل علي وظيفة التي ارغب فيها				
35	لاتهمني فكرة ألا احد من زملائي الذين اعرفهم في التخصص حصل علي منصب عمل بعد تخرجه				

مقياس الصحة النفسية :

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق حد ما	لا أوافق
1	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي			
2	اشعر بالسعادة لان حياتي جديرة بان تعاش			
3	اشعر أن الآخرين راضين عني			
4	مند الصغر و انا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
5	اشعر بالسعادة ألأنني قادر علي حل مشاكلي			
6	اشعر بان تخصص له مستقبل			
7	رغم بذل مجهود الانجاز إعمالي إلا إنني غير راض عن نفسي			
8	اشعر أنني أعاني من بعض المشكلات نفسية			
9	اشعر أن معظم أصدقائي راضين عني			
10	اشعر باليأس عندما احد الآخرين غير سعداء			
11	تخصص دراستي له قيمة و لكن ليس في بلدي			
12	اشعر أنني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	مند صغري و الآخرين يتقبلوني			
14	أود الذهاب إلي الطبيب النفسي و لكن الظروف تحول دون ذلك			
15	ليس لدي عزيمة و إرادة في إيجاد معنى في حياتي			

			أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي	16
			اذو أن أغير من تخصص دراستي الآن لا قيمة له	17
			مند فترة و اليأس يملك حياتي	18
			رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني	19
			الحب هو الأساس الذي يجعل حياتي معنى	20
			اقترابي من الله يجعلني راض عن نفسي	21
			اشعر بالخوف من المستقبل	22
			اشعر بان مستقبلي المادي غير مستقر	23
			اشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء	24
			عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة	25
			اشعر أن الله راضي عني	26
			باليأس من همتي	27
			رغم أن الآخرين لا يقبلون علي نوع دراستي إلا أنني أحبه	28
			بعض من أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية	29
			اشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين	30
			أحاول أن أتعرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقربائي	31
			رغم محاولاتي في حل مشاكلي إلا إنني اشعر بعدم الأمان	32
			الأمر المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شيء آخر	33
			لا اشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي	34
			اشعر بالقلق تجاه مستقبلي	35
			الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام	36
			اشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية	37
			رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمني	38
			معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي	39
			اظهر للآخرين أنني سعيد و لكنني غير ذلك	40
			اشعر بالخوف دون سبب مند الصغر	41
			مند فترة و أنا أعاني من الأرق أثناء النوم	42
			حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها	43
			أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة	44

			أتمد علي أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرين	45
			الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى	46
			رغم أن الحزن لا يفارقني إلا أنني اعمل بجدية	47
			لا أجد صعوبة في حياتي المادية	48
			لا اشعر بالرضا عن حياتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية	49
			اشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي	50
			اشعر بالقلق لعدم اطمئناني علي مستقبلي المادي	51
			اشعر بالرضا ألاتني اعمل بجدية	52
			رغم أن نوع دراستي له قيمة إلا أنني اشعر بأنه غير مريح ماديا	53
			اشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة	54
			لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي	55
			مهما الربح من أموال إلا أنني اشعر بالعوز المادي	56