تاريخ استقبال المقال: 2018/04/22 تاريخ قبول نشر المقال: 29 / 07 /2018 تاريخ نشر المقال: 2018/12/01

مقياس قلق المستقبل المهني للطلبة المقبلين على التخرج

Scale of Anxiety Occupational Future of Students coming to graduate

د. سلاف مشري *
أ. خولة فلاح
أ. وسيلة جوادي

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج واستخراج خصائصه السيكومترية، ولتحقيق هذا الهدف تم بناء المقياس في صورته النهائية من (35) بندا ضمن ثلاثة مؤشرات: التفكير السلبي والمتشائم في المستقبل المهني، المظاهر النفسية لقلق المستقبل المهني، والمظاهر الجسدية لقلق المستقبل المهني، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها(127) طالبا وطالبة من طلبة العلوم الاجتماعية المقبلين على التخرج. وللتحقق من صدق المقياس، تم الاعتماد على طريقتي الصدق التاليتين: صدق الاتساق الداخلي وصدق المقارنة الطرفية. أما ثباته، فقد تم قياسه بطريقتي التجزئة النصفية والاتساق الداخلي من خلال استخراج معامل ألفا كرونباخ.

وباستخدام الأساليب الإحصائية السابقة، أسفرت النتائج عن تمتع مقياس قلق المستقبل المهني بمستويات مقبولة من الصدق والثبات، أي أن خصائصه السيكومترية تتفق وخصائص الاختبار الجيد.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية؛ قلق؛ المستقبل المهني؛ قلق المستقبل المهني؛ بناء مقياس.

Abstract :

The aim of this study is to Construct the Scale of Anxiety Occupational Future and apply it to a sample of Students coming to graduate from the Algerian environment. For this purpose, we have chosen a sample of (127) students. The scale consists of (35) items within three indicators: negative and pessimistic thinking in the professional future, the psychological manifestations of the Anxiety Occupational Future, and the physical manifestations of the Anxiety Occupational Future. We have applied two methods: half dividing and the internal coherence method through counting Alpha coefficient Cronback, to sustain this measurement we have used the following validity measurements: the method through counting and the Comparison peripheral Believe. We have reached that the Scale of Anxiety Occupational Future realized accepted levels of validity and reliability.

***Keywords**: the psychometric properties, Anxiety, Occupational Future, Anxiety Occupational Future, Construct Scale.*

* أستاذ محاضر كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية- مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي- جامعة الوادي- الجزائر
الهاتف : 0699664822 ، البريد الاليكتروني : mecheri-soulef@univ-eloued.dz

University of el ouad - Algeria

مقدمة:

تعتبر مؤسسات التعليم العالي مصدرا أساسيا ومهما لتطوير المجتمع، وذلك من خلال تحقيق الهدف من وجودها وهو تزويد الطلبة بمهارات تؤهلهم للنجاح في حياتهم العلمية، المهنية والاجتماعية، فالتعليم الجامعي يؤدي دورا مهما في حياة الأمم والشعوب، فهو يصنع حاضرها ويرسم معظم معالم مستقبلها ويعالج قضايا المجتمع ومشكلاته ويطوّر إمكانيات أفراده ومهاراتهم.

تضم الجامعة طلابا في مرحلة الشباب، وهي المرحلة الحيوية والحاسمة في حياة الفرد، يمرّ فيها الطالب بكثير من المشكلات والضغوط، وخاصة عند اقتراب مسيرته الجامعية من الانتهاء ويصبح على مشارف التخرج، حيث تتزايد عليه الضغوطات النفسية التي يتلقاها من مصادر مختلفة، فهو يعيش قبل تخرجه فترة انتقالية بين الحياة الجامعية وما بعدها، فينشغل تفكيره في المستقبل الذي ينتظره بعد التخرج، وتتبادر إلى ذهنه العديد من التساؤلات: هل سيجد منصب عمل بعد تخرجه؟ وكيف ستكون رحلة بحثه عن هذا العمل؟ وكم ستدوم؟ وكيف ستكون مسيرته المهنية بعدها؟ أو سيضطر إلى الاشتغال في مجال مختلف؟ وغيرها من التساؤلات التي قد تعبر عن حيرة، خوف وتوجس الطالب حول ما يخفيه له المستقبل من الناحية المهنية.

يطلق على هذه الحالة التي يعيشها الطالب المقبل على التخرج مصطلح "قلق المستقبل المهني" وهو مصطلح حديث نسبيا في مجال الدراسات النفسية، حيث أنه يؤثر في اتجاهات الطالب نحو مهنته ومستقبله المهني، وكذا في سلوكاته في مختلف المواقف المرتبطة بهذا الجانب من حياته، ولذلك ينبغي دراسة مستوياته المختلفة، كون الطلبة المقبلون على التخرج يختلفون فيما بينهم في مستوى قلق المستقبل المهني نتيجة لعدة عوامل؛ كنضجهم المهني، وسمات شخصيتهم، وخبراتهم الشخصية والاجتماعية وغيرها، ومن ثم تقديم الخدمات الارشادية والإعلامية الملائمة حسب حاجاتهم.

وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس قلق المستقبل المهني واستخراج خصائصه السيكومترية وذلك بتطبيقه على عينة من طلبة جامعة الوادي بالجزائر، ليتسنى للمختصين استخدامه في هذا الإطار.

الإشكالية:

تمر مجتمعاتنا المعاصرة بالكثير من التغيرات والأزمات التي تؤدي إلى تراكم الضغوط الحياتية التي تصعّب على الفرد التنبؤ بما سيحدث له في المستقبل، وهو الوضع الذي يهدد استقراره النفسي ويشعره بالخوف، التوجس والقلق مما يخفيه هذا المستقبل.

ومن الملاحظ أن القلق من المستقبل قد انتشر بين أفراد مجتمعاتنا في العقود الأخيرة، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة سعود (2005) التي تشير إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع بشكل ظاهر وواضح في المجتمع؛ حيث يؤدي توقع عدم الحصول على مهنة بأغلب الطلبة، وبالأخص طلبة المراحل النهائية إلى الشعور بالقلق من شبح البطالة السائدة في بلدنا، والتي تؤثر على المجتمع بصفة عامة، وعلى الطلبة بصفة خاصة؛ إذ يمكن أن تهدد البطالة أمن واستقرار الفرد والمجتمع.

في هذا الصدد تؤكد عدة دراسات حسب الشافعي (2008) على أن اهتمام طلبة الجامعة بمستقبلهم يزداد في هذه المرحلة، وأن هناك مشكلات لدى الطلبة أكثر إلحاحا من سواها، وهي التفكير في مجال العمل والمستقبل المهني بعد التخرج مما يبعث في نفوسهم الخوف، الضيق، والقلق.

من هذا المنطلق، يمكن القول أن قلق المستقبل المهني ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة؛ وذلك لأن الحصول على التأهيل الأكاديمي والذي يعتبر أساس الحصول على منصب عمل هو غاية الطالب وخاصة في ظل الظروف الراهنة التي تشهد فيها مجتمعاتنا ارتفاع درجات قلق المستقبل خاصة المهني بين صفوف طلابها وبشكل خاص المقبلين على التخرج. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة المحاميد والسفاسفة

(2007) إلى أن طلبة جامعات الأردنية لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وهو ما أثبتته دراسة الشافعي (2008) والجبوري (2013) لدى الطلبة المقبلين على التخرج من الجامعة. ومما لا شك فيه أن الطالب عندما ينظر إلى المستقبل نظرة بها خوف، ترقب، وتوجس باستمرار فإنه في حالة قلق من مستقبله المهني.(فراج، 2006، 18)

مما سبق ذكره، ومن خلال معايشتنا لواقع الطالب الجامعي يبدو لنا ظاهريا أن الخوف، التوجس، والنظرة المتشائمة للمستقبل المهني قد أصبح منتشرا بين أوساط الطلاب، ولهذا ارتأينا ضرورة توفير أداة صالحة لقياس هذه الظاهرة لدى عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة الاخضر الوادي.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- هل لدى فقرات مقياس قلق المستقبل المهني القدرة على التمييز؟
- هل مقياس قلق المستقبل المهني مقياس صادق؟
- هل مقياس قلق المستقبل المهني مقياس ثابت؟

فرضيات الدراسة:

استنادا على التساؤلات سابقة الطرح تم صياغة فرضيات الدراسة كالتالي:

- لفقرات مقياس قلق المستقبل المهني القدرة على التمييز.
- لمقياس قلق المستقبل المهني مؤشرات صدق مقبولة مع خصائص المقياس الجيد على عينة من طلبة جامعة الوادي.
- لمقياس قلق المستقبل المهني مؤشرات ثابت مقبولة مع خصائص المقياس الجيد على عينة من طلبة جامعة الوادي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

1. الكشف عن صلاحية مقياس قلق المستقبل المهني للتطبيق على الطلبة المقبلين على التخرج.
2. تزويد المكتبة الجزائرية بمقياس صالح لقياس قلق المستقبل المهني.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من جهة من أهمية مفهوم قلق المستقبل المهني الذي يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على سلوكيات الطالب المقبل على التخرج خاصة، ويؤثر كذلك على شعوره بالأمن والطمأنينة النفسية وبالتالي على صحته النفسية.

وتتضح أيضا أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي طلبة الجامعة المقبلون على التخرج وهم ثروة كل أمة، ومستودع طاقاتها الفاعلة المنتجة، وإحدى الركائز الحقيقية في تحقيق التنمية في جميع المجالات.

ومن الناحية التطبيقية، توفر هذه الدراسة مقياسا مقننا، وصالحا للكشف عن قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وعن درجة هذا القلق.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

1. **الحدود الجغرافية:** تم تطبيق الدراسة بقسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.

2. **الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة طلبة وطالبات السنوات النهائية للموسم الجامعي 2014/2013, مستوى (ليسانس, ماستر), تخصص (إرشاد وتوجيه، علم اجتماع التربية) بجامعة الوادي, كما تم استبعاد الطلبة الذين يزاولون أعمال ووظائف -بصفة رسمية- كذا الذين لديهم مؤهل علمي أو شهادة في مجال آخر.

تحديد مصطلحات الدراسة:

1. **تقنين مقياس:** هي عملية التحقق من قدرة المقياس على التمييز بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل المهني، ومن امتلاكه لمؤشرات صدق وثبات مقبولة تتفق مع خصائص المقياس الجيد، وهذا بعد تطبيقه على طلبة جامعة الشهيد حمة الاخضر الوادي.

ويعبر عنها في هذه الدراسة بمعاملات الصدق والثبات التي يتم حسابها بواسطة برنامج الحزم الاحصائية (SPSS).

2. **قلق المستقبل المهني:** هو حالة انفعالية غير سارة يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر، والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان، والخوف نتيجة توقع خطر يهدد مستقبله المهني، ويستدل عليها من خلال المؤشرات التالية:

- **التفكير السلبي والمتشائم في المستقبل المهني:** يعبر عن الأفكار الخاطئة، والتوقعات السلبية، ونظرة الطالب التشاؤمية لمستقبله المهني المستندة عن إدراكه المشوه للماضي، والحاضر، والتي تنعكس عن حالته النفسية.
- **المظاهر النفسية لقلق المستقبل المهني:** تدل على استجابات الطالب الوجدانية، وردود فعله الانفعالية التي تتجلى في التوتر، وسرعة الانفعال، الشعور بالغضب، عدم الارتياح، والخوف من مستقبله المهني المجهول.
- **المظاهر الجسمية لقلق المستقبل المهني:** وتشير إلى مجموعة من التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب، توتر العضلات أو ارتجاف الأطراف، جفاف في الحلق وغيرها من ردود الأفعال الجسمية التي تطرأ على الطالب خلال تعرضه لمواقف يدرك أنها تؤثر على مستقبله المهني.

ويعبر عليه في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في المقياس المعد لهذا الغرض.

1. **تعريف قلق المستقبل المهني:**

لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل المهني إلا من بعد أن نعرج عن تعريف قلق المستقبل.

1.1. تعريف قلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل لدى الفرد خاصة خلال تعرضه لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعوره السائد بعدم الوثوق بالمستقبل. وتشير شقير (2005، 05) فما يتعلق بقلق المستقبل أنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس".

يبدو من خلال هذا التعريف أن شقير(2005) اعتبرت قلق المستقبل اضطراب نفسي نتيجة للإدراك المشوه للماضي والحاضر، والتوقعات السلبية والنظرة التشاؤمية للمستقبل، وبالتالي ينعكس كل هذا على حالته النفسية.

كما يعرف قلق المستقبل أنه "عبارة عن انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو هم مقيم، وعدم راحة واستقرار مع إحساس دائم بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق الأمر بالخوف من المستقبل المجهول". (عبد الخالق، 1989، 499)

نلاحظ أن هذا التعريف قد أغفل جوانب قلق المستقبل المعرفية، فقد ركز على الجانب الانفعالي منه فقط.

من خلال التعريفين السابقين نستنتج أن قلق المستقبل هو "الخوف من مجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار، والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية، ومن التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها، مع النظرة السوداوية والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، وهذا يسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل إلى درجة الاضطراب."

1.2. تعريف قلق المستقبل المهني: يذكر (عبد التواب، 2007، ورد في: بكار، 2013، 88) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة،، وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج."

أما السفاسفة والمحاميد (2007، 04) اعتبرا "قلق المستقبل المهني 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."

نلاحظ أن السفاسفة والمحاميد(2007) اتفقا مع (عبد التواب، 2007، ورد في: بكار، 2013، 88) في اعتبار أن قلق المستقبل المهني هو حالة من التوتر والتشاؤم يشعر بها الطالب بخصوص مهنة المستقبل، حيث ركزوا على المظاهر النفسية وأهملوا المظاهر الجسمية.

أما العجمي(في: المشيخي، 2009، 55) فقد عرفت قلق المستقبل المهني بأنه "قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من متغيرات كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج من الشعور باليأس وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة."

ومنه يمكننا اعتبار قلق المستقبل المهني على أنه "حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الفرد أو الطالب الجامعي بشكل خاص، فيشعر بالتوتر، الضيق، الخوف الدائم وعدم الاطمئنان حول الحياة المهنية التي تنتظره. كما يتسم تفكيره بالسلبية والتشاؤم، وتصبح نظرته لمستقبله المهني نظرة سوداوية، والتي تؤثر على حالته النفسية والجسدية."

2. سمات ذوي قلق المستقبل المهني المرتفع:

يتصف الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من قلق المستقبل عامة، وقلق المستقبل المهني خاصة بالعديد من السمات، والتي وضحتها الأطر النظرية المنبثقة من الدراسات الميدانية حول هذا الموضوع, ومن بين هذه السمات نذكر ما يلي:

- شعور الطالب الجامعي بالإحباط والعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل, والاعتماد على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص. (بكار، 2013، 85)

- يستخدم الطالب الجامعي آليات دفاعية مثل الازاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية. (محمد، 2000، 19) وكذا عدم ثقته في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين، وهذا ما أكدته دراسة مسعود (2006) أن من صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به للاصطدام بالآخرين، وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة، والإسقاط من أجل تقليل من حالات السلبية (مسعود، 2006، 51)

إن الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل المهني يتسمون بـ:

- ضعف الثقة في النفس وتشاؤم فيما يخص مستقبلهم المهني حيث يتوقعون دائما ما هو سلبي.
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما سيقع.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- صلابة الرأي والتعنت.

- التشاؤم فهو لا يتوقع إلا الأسوأ ويهيأ أن الاخطار محدقة به. (مسعود، 2006، 52)

من خلال عرض سمات الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من قلق المستقبل المهني؛ يتضح أنهم يتسمون بالنظرة التشاؤمية في أغلب تصرفاتهم، كما أن لديهم أفكار سلبية اتجاه الأنشطة البناءة ويشعرون أيضا بعدم الرضا عن أنفسهم ولديهم خلط في تحديد وترتيب اولوياتهم ووضع خطط مستقبلية ما يزيد من ضعف ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم، حيث يؤدي بهم في النهاية إلى اتخاذ قرارات خاطئة والفشل في حل المشكلات.

3. العوامل المسببة لقلق المستقبل المهني:

يعيش الطالب الجامعي في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات ظروف كثيرة وضغوط متنوعة متعلقة بالتخطيط نحو مستقبله المهني، هذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله وما سيحمله له من مفاجآت. فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة حول مصيره المهني في المستقبل، وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا، إذ يرجع إلى عدة عوامل يمكننا تلخيصها حسب ما أشار إليه (بكار، 2013، 89؛ جبر، 2012، 44؛ حسين، 1999، 70؛ العطافي، 2010, 209) في النقاط التالية:

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية
- كثرة خريجي الجامعة البطالين، مما يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم، مما يزيد من قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني.

في هذا الاطار فإن الطلبة الجامعيين يتعرضون لضغوط ترتبط بالتخطيط للمستقبل المهني في مرحلة يقتربون فيها من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة. إلا أنهم في ذات الوقت يجدون أنفسهم في واقع تقل فيه فرص تحقيق هذه الطموحات، فيتسبب لهم ذلك بالخوف عن حياتهم المستقبلية التي يرون أنها معتمدة على مهنهم المستقبلية.

- ينشأ قلق المستقبل المهني لدى الطالب من أفكار خاطئة لاعقلانية تجعله يؤول الواقع من حوله ومختلف المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية
- مواقف الحياة الضاغطة فزيادة الاعباء والضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي ستجعله يغير من نظرته للحياة، وهذه النظرة ستتسم بالطابع التشاؤمي الذي سيزيد من خوفه وتوجسه حول مستقبله في مختلف جوانب الحياة.
- تغيرات الحياة السريعة تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية كالقلق والشعور بعدم الاطمئنان وعدم الاستقرار الذي يكون عاملا من عوامل دفع الأفراد للوقوع في ساحة الاضطراب النفسي، فالتناقض الذي يحصل لدى الطالب الجامعي بين ما يتمناه، وبين ما يحمله له الواقع المتأزم يضعه في منعطف خطير من الصراعات النفسية، وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية المتعلقة بالقلق من ما يحمله المستقبل المجهول في شتى المجالات.

يتضح لنا ما سبق ذكره أنه العامل الأبرز والأهم لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة هو ضغوط الحياة التي أدت إلى تغيير في أساليب حياتهم وانعكست هذه التغيرات على قيمهم، سلوكياتهم، وأنماط تفكيرهم. كما ظهرت لديهم ضغوط نفسية كانت نتيجتها أفكار سلبية لاعقلانية حول المهن، عالم الشغل، ومسيرتهم المهنية في المستقبل، مما قد يكون له تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي في الحاضر والمستقبل.

4. التأثير السلبي لقلق المستقبل المهني:

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

- اعتلال الصحة النفسية لطالب ما يتسبب له بالخمول وتدني الثقة بالنفس، ويمنعه من الإبداع وتحقيق الذات.
- غياب التخطيط للمستقبل وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- التوتر المستمر والانزعاج، اضطرابات النوم، عدم التركيز، تشوه الإدراك الاجتماعي، الانطواء والتقوقع داخل اطار الروتين.
- الهروب من الماضي، التشاؤم، عدم الثقة بأحد، استخدام آليات الدفاع، صلابة الرأي والتعنت.
- استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص، الإسقاط، التبرير، الكبت وغيرها من اليات الدفاع غير السوية.

إن لقلق المستقبل المهني تأثير سلبي على حياة الطالب الجامعي وتطلعاته للمستقبل، ما يجعل منه شخصا يعيش حالات من الخوف، الحزن، القلق، والتشاؤم لما سيأتي، فتصبح حياته تفتقر لحالات التغيير والتطور للأحسن، لا يقبل فيها التجديد خوفا من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة مما يؤثر على سلوكه وشخصيته ليجعل منه شخصا متصلبا ومتعنتا بالرأي منفعلا، لا يقبل بآراء الآخرين من حوله، لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف للتخلص من هذا القلق والحد منه.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

لابد لكل دراسة من منهج تتبعه، ويحدد هذا المنهج تبعا لطبيعة ونوع الدراسة فهما يفرضان على الباحث إتباع منهج دون أخر، لذا ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية قمنا باتباع المنهج الوصفي، فهو المنهج الأنسب والأكثر ملائمة لطبيعة وأهداف هذه الدراسة، بحيث يمكننا من التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

عينة الدراسة:

تمثل عينة هذه الدراسة طلبة التخرج (ليسانس، ماستر) في تخصصي الإرشاد وتوجيه وعلم اجتماع التربية، والذين ينتمون إلى قسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي خلال الموسم الجامعي 2014/2013، حيث يبلغ عددهم الإجمالي (223) طالب وطالبة. ويرجع سبب اختيارنا لطلبة السنوات النهائية لاهتمامهم وانشغالهم بمستقبلهم المهني فهم مقبلون بعد تخرجهم على البحث عن منصب عمل والانخراط في الحياة المهنية، وهم موزعون كما هو موضح في الجدول التالية:

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وعددهم حسب التخصص والمستوى

التخصص / المستوى		سنة ثالثة ليسانس	سنة ثانية ماستر	المجموع
إرشاد وتوجيه	العدد	140	27	167
	النسبة	%63	%12	%75
علم اجتماع التربية	العدد	26	30	56
	النسبة	%12	%13	%25
المجموع	العدد	166	57	223
	النسبة	%75	%25	%100

كما نشير إلى أنه من أجل جمع ببيانات تعبر عن الواقع وذات مصداقية تم استبعاد بعض الفئات من العينة هي: الطلبة العمال في مناصب دائمة؛ الطلبة الذين لديهم مؤهل علمي أو شهادة في مجال آخر، الطلبة غير الراغبين بالمشاركة في هذه الدراسة، الطلبة الغائبون أثناء فترة التطبيق، وكذا الطلبة الذين كانت استجاباتهم غير مكتملة؛ لهذا تم الحصول على (127) استمارة صالحة للدراسة من بين (136) استمارة تم استرجاعها من اجمالي (148) استمارة وزعت على الطلبة.

ونوضح في الجدول التالي توزيع الاستمارات(127) الصالحة حسب التخصص والمستوى في الجدول التالي:

جدول (2) توزيع المشاركين في عينة الدراسة الأساسية الفعلية بعد استبعاد الاستمارات غير الصالحة والغير مناسبة لهذه الدراسة

المستوى / التخصص	إرشاد وتوجيه	علم اجتماع تربية	المجموع
سنة ثالثة ليسانس	90	15	105
	%71.87	%11.81	%83
سنة ثانية ماستر	13	9	22
	%10.23	%7.09	%17
المجموع	103	24	127
	%81	%19	%100

كما يجدر الاشارة إلى أن عدد أفراد العينة الفعلية لدراسة الأساسية الذي يساوي (127) طالبا وطالبة أنها تمثل ما نسبته (13.53%) من المجتمع الأصلي لدراسة.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تعتبر أدوات البحث من العناصر الأساسية في بناء أي بحث، ونظرا لعدة اعتبارات هي: طبيعة الموضوع وأهدافه فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

1. **الوثائق:** تم الاعتماد على الطريقة الوثائقية لجمع البيانات وذلك بالاطلاع على إحصائيات قسم العلوم الاجتماعية من مصلحة التعليم بالقسم؛ من أجل معرفة مختف التخصصات الموجودة في القسم وعدد طلبتها في كل مستوى، والقوائم الاسمية لطلبة السنوات النهائية في تخصصي الإرشاد والتوجيه وعلم اجتماع

التربية؛ وذلك للتعرف على الطلبة المنقطعين والمجمدين قصد استبعادهم من العينة, كذلك اطلعنا على جداول التوزيع الزمني للطلبة حتى نتمكن من تحديد المكان والزمن الذي يمكننا أن نجد فيه أفراد العينة، وقد مكنا هذا الإجراء من تحديد مجتمع وعينة الدراسة، والتأكد من توفر كل المعلومات التي نحتاجها عن أفراد العينة.

2. **مقياس الدراسة:** تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس من إعداد الباحثات، حيث صمم المقياس استنادا على التراث النظري، الدراسات السابقة، وبعض المقاييس المعدة سابقا عن قلق المستقبل، من أهمها:

- مقياس قلق المستقبل اعداد شقير(2005) الذي اشتمل على خمسة محاور هي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، اليأس في المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل، والتي تضم (28) بندا يقابلها أربعة بدائل(أبدا، قليلا، كثيرا، دائما). (بدر، 2005، 142)
- مقياس قلق المستقبل اعداد المشيخي (2009) والذي اشتمل على أربعة أبعاد هي: التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، والتي تضم (43) بندا تقابلها ثلاثة بدائل للإجابة (تنطبق، أحيانا، لا تنطبق).

تكون المقياس الحالي مما يلي:

2.1. **الصفحة الاستهلالية للمقياس:** هي واجهة الأداة تكون في الورقة الأولى منها، وتضم المقدمة والتعليمات والبيانات الشخصية، وشملت هذه الصفحة ما يلي:

- مقدمة استهلالية قصيرة تقدم فكرة حول موضوع دراستنا.
- ملاحظة لتذكير بأن المعلومات التي سوف يصرح بها الطالب لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.
- تقديم تعليمات الإجابة للطلبة؛ بهدف تبسيط طريقة الإجابة من خلال إعطاء مثال توضيحي لذلك.
- البيانات الشخصية: والتي تضمنت: التخصص، المستوى الدراسي، ووجود أو عدم وجود شهادة في تخصص آخر ووظيفة رسمي في مجال مختلف.

2.2. **وصف محتويات مقياس قلق المستقبل المهني:**

تم بناء هذا المقياس استنادا على التعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني سابق الذكر، والذي يضم ثلاثة مؤشرات، حيث تكونت الصورة النهائية من (35) بندا في صيغة عبارات تقريرية، تقابلها خمسة بدائل للإجابة (موافق جدا، موافق، محايد، معارض، معارض جدا)، ونوضح توزيع هذه البنود على أبعاد المقياس الثلاثة في الجدول التالي:

جدول (3) توزيع بنود الصورة النهائية من مقياس قلق المستقبل المهني على أبعاده

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

أما فيما يخص مفتاح تصحيح المقياس فقد تم إعطاء الدرجات من (1 إلى 5) لبدائل الإجابة الخمسة بداية (1 لمعارض جدا) وصولا إلى (5 لموافق جدا).

الأساليب الإحصائية:

بعد جمع المعطيات قامت الباحثات بالتحليل الفعلي للبيانات ومعالجتها بواسطة برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام أساليب إحصائية تتوافق مع طبيعة الدراسة، وأهدافها والتي يمكن تلخيصها في الآتي:

1. **معامل ارتباط "بيرسون".**
2. **اختبار"ت".**
3. **معامل ألفا كرونباخ .**

عرض نتائج الدراسة وتحليلها:

1. **الفرضية الأولى: والتي تنص على أن:** لفقرات مقياس قلق المستقبل المهني القدرة على التمييز.

وللتحقق من ذلك تم حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس، إذ تشير هذه الطريقة إلى قدرة المقياس على التمييز بين طرفي القدرة أو السمة التي يقيسها، ويتم ذلك من خلال مقارنة درجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى من المستجيبين على المقياس.

بعد تطبيق المقياس على **(127)** طالب وطالبة تم ترتيب استجاباتهم تنازليا، ومن ثم تقسيمهما بالتساوي إلى ثلاثة فئات كل منهما مكونة من **(42)** فرد، ثم أخذت فئتين فئة دنيا وفئة عليا، وبعدها تم حساب المتوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين ومقارنة درجات هاتين الفئتين عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي الفئتين باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، فكانت النتيجة دالة إحصائيا للفرق وهذا ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول (4) نتائج المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل المهني

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	42	128.9	11.15	26.19	دالة عند مستوى 0,05
المجموعة الدنيا	42	65.9	10.88		

يتضح من خلال نتائج هذا الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين العليا(128.9) والدنيا (65.9) لصالح المجموعة العليا، وهذا يعني أن المقياس لديه قدرة على التمييز بين المستجيبين، وهذا ما يؤكد على صدق المقياس.

الفرضية الثانية: تنص على أن لمقياس قلق المستقبل المهني مؤشرات صدق مقبولة مع خصائص المقياس الجيد على عينة من طلبة جامعة الوادي. وللتحقق من ذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس: وهو من أحد أهم طرق الصدق المستخدمة لتحقق من صدق الأداة ويقصد به حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث يتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد، ويتكون كل بعد منهم من عدة بنود؛ لذا تم حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ثم بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، وهذا موضح في الجداول الموالية:

جدول (5) الاتساق الداخلي للأبعاد الثلاثة مع المقياس

	الاتساق الداخلي للمقياس	ا لبعد الأول	ا لبعد الثاني	البعد الثالث	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية المقياس	1				0.01
البعد الأول	0.89	1			
البعد الثاني	0.97	0.85	1		
البعد الثالث	0.84	0.56	0.75	1	

يتضح من خلال الجدول السابق أن كل الأبعاد ترتبط بالمقياس ارتباطا قويا، حيث يبلغ معامل ارتباط البعد الثاني مع المقياس (0.97) وهي أكبر قيمة لمعاملات الارتباط، في حين يرتبط البعد الأول والثالث بمعامل ارتباط مقبول يساوي (0.56) وهي أدنى قيمة، وهذه المعاملات دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا مؤشر على صدق المقياس.

جدول (6) الاتساق الداخلي لبنود البعد الأول مع البعد ومع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	الارتباط بالبعد الاول	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	الارتباط بالبعد الاول	الارتباط بالدرجة الكلية
01	0.621**	0.365**	**28**	0.768**	0.855**
04	0.422**	0.435**	**29**	0.650**	0.506**
07	0.763**	0.748**	**30**	0.688**	0.693**
09	0.680**	0.567**	**32**	0.684**	0.648**
10	0.560**	0.640**	**35**	0.616**	0.548**
12	0.775**	0.622**	**** مستوى دلالة 0.01**		

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين البنود والمقياس وبينها وبين البعد الذي تنتمي إليه جيدة إلى مقبولة، فأكبر معامل ارتباط بلغ (0.85) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (28) بالدرجة الكلية للمقياس ويرتبط هذا البند مع البعد الأول بمقدار(0.76)، أما أصغر معامل ارتباط فبلغ (0.36) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (1) بالبعد الأول ويرتبط هذا البند بالدرجة الكلية للمقياس بمقدار (0.62).

جدول (7) الاتساق الداخلي لبنود البعد الثاني مع البعد ومع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	الارتباط بالبعد الثاني المظاهر النفسية	الارتباط بالدرجات الكلية للمقياس	رقم البند	الارتباط بالبعد الثاني المظاهر النفسية	الارتباط بالدرجات الكلية للمقياس
02	0.689**	0.622**	17	0.663**	0.658**
05	0.536**	0.555**	20	0.666**	0.584**
06	0.653**	0.712**	21	0.658**	0.723**
11	0.750**	0.765**	23	0.703**	0.740**
13	0.778**	0.682**	24	0.602**	0.535**
14	0.756**	0.687**	27	0.787**	0.718**
16	0.747**	0.747**	34	0.556**	0.542**
**مستوى دلالة (0.01)					

نستنتج من خلال هذا الجدول أن كل معاملات الارتباط بين البنود والمقياس وبينها وبين البعد الذي تنتمي إليه جيدة إلى مقبولة، فأكبر معامل ارتباط بلغ (0.78) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (27) بالبعد الثاني ويرتبط هذا البند مع الدرجة الكلية للمقياس بمقدار (0.71)، أما أصغر معامل ارتباط فبلغ (0.53) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (24) بالبعد الثاني ويرتبط هذا البند بالدرجة الكلية للمقياس بمقدار (0.60)، وهي معاملات دالة جميعها عند مستوى الدلالة (0.01).

جدول (8) الاتساق الداخلي لبنود البعد الثالث مع البعد ومع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	الارتباط بالبعد الثالث المظاهر الجسمية	الارتباط بالدرجات الكلية للمقياس	رقم البند	الارتباط بالبعد الثالث المظاهر الجسمية	الارتباط بالدرجات الكلية للمقياس
03	0.634**	0.670**	22	0.846**	0.653**
08	0.651**	0.565**	25	0.830**	0.704**
15	0.739**	0.602**	26	0.768**	0.581**
18	0.843**	0.708**	31	0.877**	0.707**
19	0.722**	0.686**	33	0.916**	0.704**
**** مستوى دلالة (0.01)**					

يتبين لنا من خلال هذا الجدول أن كل معاملات الارتباط بين البنود والمقياس وبينها وبين البعد الذي تنتمي إليه جيدة إلى مقبولة، فأكبر معامل ارتباط بلغ (0.91) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (33) بالبعد الثالث ويرتبط هذا البند مع الدرجة الكلية للمقياس بمقدار (0.70)، أما أصغر معامل ارتباط فبلغ (0.56) والذي يعبر عن ارتباط البند رقم (08) بالدرجة الكلية للمقياس ويرتبط هذا البند مع البعد الثالث بمقدار(0.65)، وهي معاملات دالة جميعها عند مستوى الدلالة (0.01).

ونخلص من خلال نتائج جداول الاتساق الداخلي لهذا المقياس إلى أنه مترابط البنود والأبعاد صادق وصالح لقياس ما صمم لأجل قياسه.

3. **الفرضية الثالثة:** تنص على أن لمقياس قلق المستقبل المهني مؤشرات ثابت مقبولة مع خصائص المقياس الجيد على عينة من طلبة جامعة الوادي.

لإيجاد ثبات المقياس اعتمدنا على طريقتين كما هو موضح في ما يلي:

1- معامل ألفا كرونباخ: والذي يعتبر من أهم مقاييس الاتساق الداخلي، حيث يربط ثبات المقياس بثبات بنوده. بعد تفريغ البيانات في برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تم حساب معامل ألفا كرونباخ والذي يساوي (0.96)، وهذا يشير إلى أن هناك اتساق قوي بين بنود المقياس ودرجته الكلية، كما تدل هذه القيمة على أن معامل الثبات قوي، وهذا يعني أن المقياس ثبات.

2- التجزئة النصفية للمقياس: تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط "بيرسون" ببرنامج الحزم الاحصائية، فتحصلنا على النتيجة المصححة إلكترونيا بمعادلة "سبيرمان براون" والتي تشير إلى أن معامل الارتباط الكلي يساوي (0.96) وهي قيمة دالة على وجود علاقة جوهرية بين شقي المقياس؛ أي أنهما متكافئين، ما يعني أن المقياس ثابت.

خاتمة:

يتضح مما سبق تناوله من خلال نتائج هذه الدراسة، أن مقياس قلق المستقبل المهني صالح للتطبيق، حيث يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، وبهذا يمكن اعتباره أداة قياس تسهل على الباحثين الجزائريين خاصة والعرب عامة دراسة هذا المتغير.

مقترحات الدراسة:

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية نقترح الآتي:

- اجراء دراسة حول الفروق في قلق المستقبل المهني بين مختلف التخصصات.
- اجراء دراسة حول الفروق في قلق المستقبل المهني بين الجنسين.
- استخدام المقياس الحالي في عملية تشخيص، والإرشاد والتوجيه في الميدان التربوي.
- صياغة دليل يوضح المسارات المهنية لكل التخصصات الجامعية بالتفصيل والدقة، وتحيينه من فترة لأخرى حتى يواكب كل التغيرات.

قائمة المراجع

1. بدر، سناء آل طميش (2005). *القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الاعدادية*, رسالة ماجستير, بغداد.
2. بدر، إسماعيل إبراهيم محمد (1983): مدى فاعلية فنية التخيل في تحقيق القلق لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. (6).
3. بكار، سارة (2013). *أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني*, رسالة ماجستير. جامعة بني بكر بلقايد، تلمسان.
4. جبر، محمود أحمد (2012). *العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة, فلسطين.

5. الجبوري، محمد عبد الهادي(2013). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح- الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجا*. دكتوراه الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.
6. محمد، حسانين أحمد (2000). *قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي*, رسالة ماجستير, كلية الآداب: جامعة المنيا.
7. العطافي، حسن(2010). قلق المستقبل لدى النساء. *الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة*. 5(02) جامعة ديالي.
8. شقير، زينب محمود (2005). *مقياس قلق المستقبل*, القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
9. سعود، ناهد الشريف(2005). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم*. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق, سوريا.
10. الشافعي، صادق عيسى(2008): قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة كربلاء, *مجلة العلوم الإنسانية*، جامعة كربلاء.
11. عبد الخالق، أحمد محمد (1989). *الاختبارات الشخصية*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر.
12. حسين، العطاس فيصل(1999). *دراسة مقارنة بين الموظفين الحكوميين الدائمين والمؤقتين في ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح المهني*، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
13. فراج، محمد أنور إبراهيم(2006). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية*. منشورات جامعة الملك سعود.
14. المحاميد، شاكر عقلة والسفاسفة، محمد إبراهيم(2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 8(3).
15. مسعود، سناء منير(2006). *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين*. رسالة دكتوراه. جامعة طنطا، مصر.
16. المشيخي، غالب بن محمد علي(2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح*. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى الطائف.
17. معوض، محمد عبد التواب(1996). *التوكل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الرئيسي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة طنطا، مصر.

الملحق (1): مقياس قلق المستقبل المهني

أخي الطالب، أختي الطالبة؛

في إطار إنجاز دراسة بعنوان "تقنين مقياس قلق المستقبل المهني" يسعدنا أن نتقدم إليكم بهذا المقياس للإجابة على فقراته التي تمس جوانب من مستقبلك المهني، وهذا بغرض مساعدتنا في استكمال دراستنا الميدانية، وعليه نتقدم إليكم بالشكر الموفور مسبقا.

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

طريقة الإجابة:

اقرأ العبارات جيدا ثم اختر البديل الذي تراه مناسبا بوضع علامة (x) مقابل العبارة، لا تضع أكثر من علامة للفقرة الواحدة، وأحرص عن عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

مثال توضيحي:

إذا كنت تخاف من البطالة بعد تحصلك على الشهادة الجامعية، وتوافق على هذه العبارة فضع علامة (x) تحت البديل الذي يتناسب مع حالتك، كما هو مبين في الجدول أدناه:

الرقم	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
01	أخاف من البطالة بعد تحصلي على الشهادة الجامعية		x			

البيانات الشخصية:

المستوى الدراسي: السنة الثالثة ليسانس ☐ أو السنة الثانية ماستر ☐

التخصص: ☐

لديك شهادة في تخصص آخر: موجودة ☐ أو غير موجودة ☐

موظف رسمي في مجال مختلف: نعم ☐ أو لا ☐

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

10	يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية					
11	اشعر بالإحباط بسبب غموض مستقبلي المهني					
12	أتوقع ألا أجد عملا يتناسب مع مؤهلاتي العلمية					
13	أخشى أن لا احصل في المستقبل على منصب عمل يحقق لي مكانة اجتماعية					
14	اشعر بعدم الارتياح كلما فكرت في نظرة المجتمع لمهنتي المستقبلية					
15	تنتابني اضطرابات في الهضم كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية					
16	اشعر بخيبة أمل كلما تخيلت مصيري بعد التخرج					
17	اخاف من البطالة بعد تحصلي على الشهادة الجامعية					
18	اشعر بسرعة نبضات القلب عندما أتأمل في مستقبلي المهني					
19	تتعرق يدي كلما فكرت بعمق في حياتي المهنية					
20	تضايقني عدم قدرتي على مواجهة الصعوبات التي ستعترض مساري المهني					
21	تنتابني نوبة غضب عندما أتصور كيف ستكون مسيرتي المهنية بعد التخرج					
22	أعاني من جفاف في حلقي 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	أُكثِر من الطقطقة بأصابعي حينما أفكر بعمق في مسيرتي المهنية					
26	أُكثِر من الضرب بقدمي على الأرض عندما أكون جالسا وأفكر في مهنتي المستقبلية					
27	يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية					
28	ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي المهني					
29	أتوقع أن وجود المحسوبية والوساطة سيعيق حصولي على منصب عمل					
30	يشغل تفكيري التعرض لظروف اجتماعية تعيقني على الوصول للعمل الذي ارغب فيه					
31	اشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلي المهني					
32	يزعجني ان اضطر للعمل في وظيفة لا ارغب فيها مستقبلا					
33	احس بآلام في معدتي كلما تأملت في مستقبلي المهني					
34	اشعر بالقلق عندما أفكر انه قد يتوجب علي مزيد من سنوات الدراسة لأحصل على الوظيفة التي ارغب فيها					
35	لا تعجبني فكرة ألا احد من زملائي الذين أعرفهم في التخصص حصل على منصب عمل بعد تخرجه					

إنتهى