

تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين  
على التخرج بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

**The effect of mindfulness and psychological resilience on  
professional future anxiety among students who are about to  
graduate at the University of Algiers 2**

العايب كلثوم<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، [laibkeltoum@hotmail.com](mailto:laibkeltoum@hotmail.com)

تاريخ الاستلام: 2022 / 03 / 08 تاريخ القبول: 2022 / 05 / 22 تاريخ النشر: 2022/06/30

**Abstract:** The present research aims to highlight the impact of both mindfulness and psychological resilience on professional future anxiety among students who are about to graduate at Algiers 2 University. Through this, we tested our hypotheses on a sample of (138) students and the results were as follows:

- The high level of professional future anxiety among students who are about to graduate.
- There are differences in the degrees of future anxiety due to mindfulness levels among students who are about to graduate, and these differences were in favor of the

average level of mindfulness, and there are no differences in the degrees of the professional future anxiety due to the levels of psychosocial resilience among the students who are about to graduate.

**Keywords:** Mindfulness; Psychological resilience; Professional future anxiety.

### الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2، وعلى إثر ذلك قمنا باختبار فرضياتنا على عينة قوامها (138) طالبا وطالبة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

- مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج.  
- توجد فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وقد جاء هذا الفرق لصالح اليقظة العقلية المتوسطة، ولا توجد فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ المرونة النفسية؛ قلق المستقبل المهني.

### 1. مقدمة :

تتميز الحياة المعاصرة بسرعة التطورات والتغيرات السريعة على جميع الأصعدة (الاقتصادية، الاجتماعية، التربوية، السياسة...)، وهو الأمر الذي يجعل الأفراد يواجهون تزايدا وتنوعا في مظاهر القلق والتوتر والخوف من المستقبل، مما دفع العديد من العلماء والباحثين للاهتمام بموضوع القلق من المستقبل المهني للكشف

عن مختلف المتغيرات التي قد تزيد أو تخفّف من حدّته وذلك للبحث عن الحلول الناجعة للحد من آثاره التي باتت تهدّد صحة الفرد النفسية والجسدية. ويعتبر طلاب الجامعة من بين أهم الأفراد الذين قد يتعرّضون لقلق المستقبل المهيبة خاصة إذا كانوا مقبلين على التخرج وهم على مشارف حياة جديدة وما تحمله من طموحات وآمال وما يواجهها من صعوبات وتحديات، وما يخفيه المستقبل خلف جدار المجهول، أين تصبح بعض الهواجس والمخاوف تنتابهم حول المستقبل الذي ينتظرهم وأول شيء قد يفكّرون به هو منصب العمل وكيف سيحصلون عليه، وهل ستم عملية التوظيف بسهولة.....، باعتبار هذا المنصب هو مفتاح الحياة ومن خلاله سيتمكنون من تجسيد طموحاتهم ومشاريعهم المستقبلية سواء المتعلقة بالاستقلالية المادية أو الاجتماعية المرتبطة بالزواج وتكوين أسرة من جهة وإثبات مكانة اجتماعية من جهة أخرى.

وقد أثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على مركزية المستقبل في تفكير الشباب، من حيث أنه فضاء للتخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف مثل دراسة درويش والطويل (2009)، والتي توصلت إلى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية. (وادة، 2020، ص 70)

كما أكّد "سميث" "Smith" على أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعا الذي يثير اهتمام أفراد عينة من الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت إيجابية أو سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن

وجدت والتي إن لجأ إليها الشاب سوف يعاني من عدم وضوح ومن ثم تزيد من قلقه  
نحو المستقبل. (صبري، 2003، ص56)

وهذا ما أوضحتها دراسة بولنسكي التي توصلت إلى أن مستوى القلق مرتفع لدى  
الطلبة، كما اتضح وجود علاقة عكسية بين مستوى القلق المهني ودرجات الطلاب  
التحصيلية. (Bolanowski,2005)

إذن ومن خلال ما سبق سنحاول في بحثنا هذا الكشف عن بعض المتغيرات الايجابية  
التمثلة في اليقظة العقلية والمرونة النفسية، والتي قد تؤثر إيجابا على مستوى  
الشعور بالقلق من المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر2.

فقد أوضحت إسماعيل (2017) أن اليقظة العقلية على قدر عال من الأهمية في  
حياتنا سواء في أحداثها اليومية أو المستقبلية واعتبرتها عنصرا هاما من عناصر  
الصحة النفسية بما أوضحتها نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة  
العقلية والاستقرار النفسي. (علي محمود، 2020، ص73)

فاليقظة العقلية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة  
الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد استخدم العلاج  
المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق  
والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغط النفسية في مجال العمل.

(Perkins & Richhart , 2000.p 28-29)

وقد أشار ميلر وآخرون (1995) et al Miller إلى أن اليقظة العقلية تساهم في توقع  
ردود الفعل لحالات القلق المثيرة للغضب وتفسح مجالا للاستجابات الفعالة

بالظهور بدلا من الخوف والذعر. (مهدي عبد الله، 2013، ص 345)

كما تشير الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعا وقل إتلافا لصحتهم. (Langer & Molddoreau , 2000,p 30)

ضف لذلك فإن الأفراد ذوي يقظة عقلية مرتفعة يتمتعون بتوافق نفسي واجتماعي عالي بالإضافة لمستوى من الوعي يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر ايجابية عليهم وعلى المحيطين بهم، كما يتسمون أيضا بالفاعلية الذاتية. (علي محمود، 2020، ص 74) وهو ما يجعلنا نتوقع بدورها الفعال في التقليل من مشاعر القلق من المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وترى كوباسا (Kobasa 1979) التي وضعت الأساس لمفهوم المرونة النفسية أن العديد من الأشخاص يحتفظون بمستوى عال من الأمن النفسي، والصحة الجسمية، بالرغم من تعرضهم لأحداث حياة ضاغطة، وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط، أي البحث عن المتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، حيث من بين تلك المتغيرات التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين هو مفهوم المرونة النفسية. (معابرة، 2017، ص 9)

فالمرونة النفسية تعدّ الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية، حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الأحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء

والاستقرار والاتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية. (الضامن وسمور، 2017، ص172)

ولأصحاب المرونة النفسية مجموعة من السمات يمكن إجمالها في الإيجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة، القدرة على تحمل الإحباط، التفاؤل، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، العمل بفاعلية وفق منظومة محددة من القيم المحددة للشخصية. (علي محمود، 2020، ص76)

وتوضّح دراسة كريستين وكاتلن (Christine et Kathleen) (2012) أن الانفعالات والأفكار الإيجابية لدى الأطفال من ذوي المرونة النفسية المرتفعة تجعلهم يتبنون مصادر أساسية للتكيف بنجاح مع الأزمات والضغوط.

إذن وعلى إثر كل ما سبق انطلقت هذه الورقة البحثية من التساؤلات التالية:

- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر؟

- هل توجد فروق في درجات القلق من المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية

لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر2؟

- هل توجد فروق في درجات القلق من المستقبل تعزى لمستويات المرونة النفسية

لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر2؟

وعليه فإن أهمية هذا البحث تبرز في توفير مراجعة حديثة لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية باعتبارهما من المتغيرات الإيجابية التي تخدم الجانب النفسي

والتربوي للطالب، كما قد توفر نتائج هذا البحث فهما أفضل مدى تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني للطلبة.

إضافة لإمكانية الاستفادة من هذا البحث لبناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية للتخفيف من الشعور بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة.

2. فرضيات البحث: تمثلت فرضيات البحث فيما يلي:

- مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر.

- توجد فروق في درجات القلق من المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر.

- توجد فروق في درجات القلق من المستقبل تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم علم النفس بجامعة الجزائر.

3. الإجراءات الميدانية للبحث:

1.3 منهج البحث: اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي المقارن الذي يقوم على طريقة بحثية تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تعمل في اتجاه معرفة خصائص وتفسير الفروق بين مجموعتين أو أكثر في متغير معين. (بشير صالح الرشيدي، 2000: 79-88) وعليه سنحاول التعرف على الفروق بين متغيرات البحث في ضوء إجراء مقارنات بين مستويات القلق (مرتفع، معتدل، منخفض) وأيضا إجراء مقارنات بين مستويات كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية وذلك فيما يخص قلق المستقبل.

2.3 عينة البحث وكيفية إختيارها: تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العرضية وهي إحدى أنواع العينة غير العشوائية والتي لا تتيح الفرصة لتقدير أخطاء المعاينة ويمكن أن تخضع إلى تحيز المعاينة، وهي التقنية التي يتم فيها سحب العينة من الجزء الخاص بالمجتمع المستهدف السكاني الذي في متناول اليد أو المتاح بسهولة أو العنصر الملائم. (باتشيرجي، 2015، ص 197)

وتتميز عينة البحث بكون أفرادها من طلبة الماستر (2) تتراوح أعمارهم ما بين 23 و 47 سنة، يبلغ عددهم 138 طالبا، منهم (12) ذكور و(126) إناث، تم أخذهم بطريقة عرضية من مختلف التخصصات بقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، للسنة الجامعية (2021-2022) وهذا ما يبينه الجدول التالي:

الجدول 1: توزيع أفراد عينة البحث

أفراد العينة	ذكور	النسبة	إناث 3	النسبة	المجموع	النسبة
طالبة ماستر 2	12	8,69%	126	92,30%	138	100%

3.3 أدوات البحث: للإجابة على تساؤلات البحث إعتدنا على ثلاثة مقاييس هي:

1.3.3 مقياس اليقظة العقلية: صمم هذا المقياس من طرف الباحث محمد السيد عبد الرحمان (2016)، وذلك بغرض دراسة الهيكل البنائي لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، حيث يتكون من 39 فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي:

بعد الملاحظة، بعد الوصف، بعد التعامل مع الوعي، بعد عدم إصدار أحكام، بعد إصدار ردود أفعال يحمل الفقرات، ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق خمس احتمالات هي: إطلاقا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما بحيث تنقط العبارات الإيجابية



على التوالي كما يلي (1، 2، 3، 4، 5) ويعكس التنقيط بالنسبة للعبارات السلبية وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين (39، 195).

الصدق والثبات: بعدما تم التحقق من صدق المقياس وثباته في البيئة المصرية من طرف محمد السيد (2016)، قمنا في بحثنا هذا بالتأكد من صدقه في البيئة الجزائرية باعتماد صدق الاتساق الداخلي، حيث طبّق المقياس على عينة إستطلاعية قوامها 45 طالبا وطالبة خارج عينة البحث، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي اليه من جهة ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى بين (0,31 و0,76)، وجاءت كلها دالة عند مستوى 0,05 و0,01 أي أن المقياس صادق. ولحساب الثبات قمنا باعتماد طريقة التباين بحساب معادلة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ل فقرات الأبعاد وفقرات المقياس ككل بين (0,51 و0,76)، وكلها معاملات تفوق المتوسط وتدل على أن المقياس ثابت.

2.3.3 مقياس المرونة النفسية: قامت الباحثة شروق معابرة (2017) بتطوير أداة لقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تكوّن المقياس من 43 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: بعد العلاقة الصحية مع الذات، بعد إدارة الانفعال، بعد إدارة التعامل مع الآخرين، ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق أربع احتمالات هي: موافق بشدة (4)، موافق (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين (43 و172)، علما أن صياغة كل فقرات المقياس إيجابية.

صدق وثبات المقياس: بعدما تم التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة الأردنية من طرف الباحثة شروق معايرة(2017)، فقد قمنا في بحثنا هذا بالتأكد من صدق المقياس في البيئة الجزائرية باعتماد صدق الاتساق الداخلي، أين طبق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه من جهة ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى بين (0,33 و 0,83) وجاءت كلها دالة عند مستوى 0,05 و 0,01. وللتحقق من ثبات المقياس قمنا باعتماد طريقة التباين بحساب معادلة ألفا كرونباخ، وقد قدرّت معاملات الفاكرونباخ ل فقرات الأبعاد الثلاثة والمقياس ككل على التوالي (0,77، 0,67، 0,78، 0,83) وكلها معاملات تفوق المتوسط وتدل على أن المقياس ثابت.

3.3.3 مقياس قلق المستقبل المهني: تم تصميم المقياس من قبل الباحثة شروق معايرة سنة 2017، وذلك لقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وهو يتكون من 28 فقرة، ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق سلم متدرج لثلاث أوزان وفق الاحتمالات التالية: تنطبق على (3)، تنطبق على أحيانا (2)، لا تنطبق على (1)، وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين (28 و 84 درجة)، علما أن صياغة كل فقرات المقياس إيجابية.

صدق وثبات المقياس: بعدما تأكد صدق وثبات المقياس في البيئة الأردنية من طرف شروق معايرة(2017)، قمنا بالتأكد من صدق المقياس في البيئة الجزائرية باعتماد صدق الاتساق الداخلي، أين قمنا بتطبيق المقياس على نفس العينة الإستطلاعية،

حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0,30،0,66) وجاءت كلها دالة عند مستوى 0,05 و0,01. كما قمنا بالتأكد من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية باعتماد طريقة التباين بحساب معادلة ألفا كرونباخ، وقد قدر معامل ألفا كرونباخ ل فقرات المقياس ككل (0,81) وهو معامل جيد ويدل على أن المقياس ثابت.

#### 4. عرض وتحليل النتائج:

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى للبحث بأن مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2، ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم درجات قلق المستقبل إلى ثلاثة مستويات اعتمادا على الإربعيات، حيث قدرت درجة الإربعي الأول بـ (49) ودرجة الإربعي الثالث بـ (63) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية: مجموعة القلق المنخفض (أقل من 49)، مجموعة القلق المعتدل (من 50 إلى 63)، مجموعة القلق المرتفع (من 64 إلى 84)، ثم قمنا بتطبيق اختبار Khe-Deux لحسن المطابقة وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

#### الجدول 2: مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة

الدالة الاحصائية	قيمة $K^2$	النسبة	العينة	مستويات القلق
دالة عند مستوى		7,25%	10	مج القلق المنخفض
		45,65%	63	مج القلق المتوسط

عنوان المقال : تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

0,01	42,30	%47,1	65	مج القلق المرتفع
------	-------	-------	----	------------------

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة **Khi-deux** قدرت بـ (42,30) وهي دالة عند مستوى 0,01، أي أن هناك فروق بين مستويات قلق المستقبل (منخفض، معتدل، مرتفع) وهذا الفرق جاء لصالح الطلبة ذوي القلق المرتفع والذين قدرت نسبتهم بـ 57,1% مقارنة بذوي القلق المتوسط المقدرة نسبتهم بـ 45,65% والقلق المنخفض المقدرة نسبتهم بـ 7,25%، أي أن عينة البحث تتسم بمستوى مرتفع من قلق المستقبل وعليه تحققت فرضية بحثنا الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتائج بكون الطلبة على مشارف إنهاء الدراسة الجامعية وهو الأمر الذي يجعلهم دائمي التوتر ومنشغلين بالتفكير في المستقبل المهني، بل ويطوّرون أفكارا لا عقلانية حول هذا الأخير وعن عملية التوظيف مثل: إمكانية التعرّض للحاجة المادية في حال ما واجهتهم صعوبة في التوظيف، قلة فرص العمل، دور المحسوبية للحصول على وظيفة، زيادة عدد المتخرجين يقلّل من فرص العمل، عدم القدرة على تحقيق الأهداف والمشاريع الشخصية إذا ما تعرّضوا للبطالة... وغيرها من الأفكار المشوّهة التي تزيد من مستويات القلق من المستقبل المهني لديهم، خاصة إذا كانت لديهم صورة عن تجارب الآخرين والصعوبات التي واجهتهم بعد التخرج من الجامعة.

ومن الدراسات التي توصلت إلى نفس نتائج بحثنا نجد دراسة المشيخي (2009) والتي دارت حول قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث يؤكّد أن شح الوظائف

الموجودة في المجتمع وقلة فرص العمل لخريجي الجامعات يثير لديهم شعورا بالغا بالإحباط واليأس من عدم قدرتهم على تأمين مستقبلهم، مما أدى لشعورهم المرتفع بالقلق تجاه المستقبل (سالمي، 2018، ص 371)

وفي نفس الاتجاه توصلت دراسة (القرشي، 2012) التي هدفت إلى دراسة الدافع للانجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى 300 طالبا وطالبة من جامعة أم القرى، إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة مرتفع.

وعليه يمكن القول أن إشباع حاجات الطالب وتحقيق ذاته تكمن في تأمين مستقبله من خلال توفير الفرص المتكافئة للحصول على مهنة ليأخذ نصيبه العادل في المناصب والقيادة.

2.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية للبحث بأنه توجد فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2، ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم درجات اليقظة العقلية إلى ثلاثة مستويات اعتمادا على الأرباعيات، حيث قدرت درجة الأرباعي الأول بـ (88) ودرجة الأرباعي الثالث بـ (146) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية:

مجموعة المستوى المنخفض لليقظة العقلية (من 39 إلى 88)، مجموعة المستوى المتوسط لليقظة العقلية (من 89 إلى 146)، مجموعة المستوى المرتفع لليقظة العقلية (من 147 إلى 195)، وبناء على هذا التقسيم توزع أفراد عينتنا إلى مجموعتين فقط وهي مجموعة الطلبة ذوي اليقظة العقلية المتوسطة ومجموعة الطلبة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، وذلك لعدم حصول أي طالب على مستوى منخفض من

اليقظة العقلية، ثم طبقنا اختبار مانويتني Mann-Whitney للمقارنة بين مجموعتين وهو اختبار لابرمتري وقد جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الموالي:  
الجدول 3: دلالة الاختلاف بين مستويات اليقظة العقلية فيما يخص القلق

الدلالة الاحصائية	قيمة U	متوسط الرتب	العينة	مجموعات اليقظة
دالة عند مستوى 0,01	160	71,78	131	مج اليقظة المتوسطة
		26,86	7	مج اليقظة المرتفعة

يبين الجدول رقم (3) أن قيمة U لمانويتني قدرّت بـ (160) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، أي أن هناك فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر 2 وقد جاء هذا الفرق لصالح الطلبة ذوي المستوى المتوسط من اليقظة العقلية الذين قدرّ متوسط رتبهم بـ 71,78 مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية الذين قدرّ متوسط رتبهم بـ 26,86، أي أن الطلبة ذوي المستوى المتوسط من اليقظة العقلية يتسمون بمستوى مرتفع لقلق المستقبل مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية، وعليه فإن فرضيتنا الثانية قد تحققت. ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية بأن المستوى المرتفع لليقظة العقلية يعمل على التخفيف من مستوى الشعور بقلق المستقبل المهني والعكس صحيح.

وهذا ما أشار إليه التراث النظري عن التأثير الايجابي لليقظة العقلية في حياة الفرد، حيث يؤدي وجود مستوى من اليقظة العقلية إلى خفض حالة التوتر والقلق والاكئاب والخوف.

و يمكن تأكيد ما أشار إليه إسماعيل (2017) بأن اليقظة العقلية على قدر عال من الأهمية في حياتنا سواء في أحداثها اليومية أو المستقبلية واعتبرتها عنصرا هاما من عناصر الصحة النفسية بما أوضحتها نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي. (علي محمود، 2020، ص73)

وقد كشفت دراسة (Bowlin et Baer, 2012) عن العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات والقلق والضغط النفسية لدى عينة من 280 طالبا وطالبة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الاكئاب والقلق والضغط وبين أبعاد اليقظة العقلية، كما توصلت دراسة (Nivenith et Nagalakshni, 2016) أن اليقظة العقلية تساعد على زيادة مرونة الأفراد والتخفيف من حدة التوتر والقلق. (فدوي أنور، 2020، ص145-159)

وهو ما يجعلنا نتجه إلى أنها من بين العوامل الايجابية التي إذا ما توافرت بالقدر الكافي فإنها تقلل من مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الطلبة.

3.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: تشير الفرضية الثالثة للبحث بأنه توجد فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2، ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم درجات المرونة النفسية إلى ثلاثة مستويات اعتمادا على الارباعيات، حيث قدرت درجة الارباعي

الأول ب (86) ودرجة الإرباعي الثالث ب(129) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية: مجموعة المرونة النفسية المنخفضة (من 43 إلى 86)، مجموعة المرونة النفسية المتوسطة (من 87 إلى 129)، مجموعة المستوى المرتفع لليقظة العقلية (من 130 إلى 172)، وبناء على هذا التقسيم توزّع أفراد عينتنا إلى مجموعتين فقط وهي مجموعة الطلبة ذوي المرونة النفسية المتوسطة ومجموعة الطلبة ذوي المرونة النفسية المرتفعة، وذلك لعدم حصول أي طالب على مستوى منخفض من المرونة النفسية. ثم طبقنا اختبار مانويتني Mann-Whitney للمقارنة بين مجموعتين، والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

الجدول 4: دلالة الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية فيما يخص القلق

الدلالة الاحصائية	قيمة U	متوسط الرتب	العينة	مجموعات المرونة
غير دالة عند مستوى 0,05	2073,5	69,92	45	مج المرونة المتوسطة
		69,30	93	مج المرونة المرتفعة

يبين الجدول رقم (3) أن قيمة U لمانويتني قدرت ب (2073,5) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05 أي أنه لا توجد فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر 2، أي أن الطلبة ذوي المرونة النفسية المتوسطة والذين قدر متوسط رتبهم ب 69,92 لا يختلفون في درجات الشعور بقلق المستقبل عن الطلبة ذوي المرونة النفسية المرتفعة والذين قدر متوسط رتبهم ب 69,30.



ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية بأن المرونة النفسية لم تؤثر على مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الطلبة ولم تعمل على التخفيف من حدّته بالمقارنة مع عامل اليقظة العقلية، رغم أن هناك العديد من الدراسات التي أبرزت فعالية المرونة النفسية في التخفيف من الشعور بقلق المستقبل، مثل دراسة (معايرة، 2017) التي هدفت لتطوير برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتطوير المرونة النفسية وخفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينة قدرت بـ(50) طالبا وطالبة، أن هناك تحسن ملحوظ في العينة التجريبية في القياس البعدي، حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية وانخفض مستوى قلق المستقبل المهني.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (عياد عربي، 2017، ص 68) التي هدفت إلى التعرف عن علاقة المرونة النفسية بالتوافق النفسي لدى عينة قوامها (338) طالبا وطالبة، وقد أظهرت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين المرونة النفسية وجميع أبعاده والتوافق النفسي لدى الطلبة.

وهذا يدل أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، فما يمارسه الطالب من مرونة نفسية تجاه ما يواجهه من صعوبات ومشكلات ومواقف تجعل قادرا على التوافق النفسي والاجتماعي ومن تم التغلب على مشاعر قلق المستقبل المهني، وهو ما يبين أهمية وإيجابية المرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية وخفض مستوى الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب.

## 5. استنتاج عام:

من خلال نتائج بحثنا نخلص أن:

- مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 المقبلين على التخرج.

- توجد فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 المقبلين على التخرج.

- لا توجد فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 المقبلين على التخرج.

## 6. خاتمة:

حاولنا من خلال هذا البحث إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 المقبلين على التخرج وقد تبين أن عامل اليقظة العقلية يلعب دور في التخفيف من مستوى الشعور بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، على عكس المرونة النفسية التي لم تبين فعاليتها في ذلك، علما أن هذه النتائج تبقى في حدود عينة بحثنا ولا يمكن تعميمها باعتبار أن عينتنا غير عشوائية وليست ممثلة للمجتمع الإحصائي، ومن خلال ما سبق نقترح:

- بناء استراتيجيات فعالة للتخفيف من مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الطلبة كعقد اتفاقيات شراكة بين الجامعة ومؤسسات التشغيل، التي تقوم بدورات تكوينية وتحسيسية لفائدة الطلبة حول فرص وطرق التشغيل.

-بناء برامج إرشادية تعمل على تطوير اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة للتخفيف من مشاعر القلق والقدرة على مواجهة مختلف الضغوط والأزمات التي قد يتعرضون لها.

-عقد دورات إرشادية وتكوينية لفائدة الطلبة المقبلين على التخرج للتخفيف من مستوى قلقهم حول المستقبل ومرافقتهم لبناء مشاريعهم المستقبلية (المهنية) وتعريفهم بمختلف الخطوات والاستراتيجيات اللازمة للبحث عن منصب عمل.

### 7. قائمة المراجع:

1. القرشي محمد بن عابد بن خبتي، (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة لنيل شهادة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، السعودية.
2. أول باتشيرجي، المبادئ والمناهج والممارسات. ترجمة خالد بن ناصر آل حيان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع(ط2)، عمان: 2015، ص197.
3. بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الكويت: 2000(ط1)، ص79-88.
4. سالي مسعودة، قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد6، العدد2018، 1، ص358-376.
5. صبري إيمان محمد، بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13، العدد 2003، 38، ص53-99.
6. علي محمود شعيب، اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية، المجلة الدولية للبحوث العلمية التربوية، مجلد3، العدد2010، 2، ص65-104.

عنوان المقال : تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين  
على التخرج بجامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله

---

7. عياد عريبي العلوي آسيا، (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التربوي جامعة عمان العربية، الأردن.
8. فدوي أنور وجدي توفيق علي، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 2020، 21، ص 133-183.
9. محمد السيد عبد الرحمان، مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه، دار الكتاب الحديث (ط1)، القاهرة: 2016، ص 39-46.
10. محمد معاينة شروق، (2017). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة لنيل شهادة دكتوراه في الإرشاد النفسي التربوي، جامعة مؤتة، الأردن.
11. مهدي عبد الله أحلام. اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، مجلة الأستاذ، مجلد2، العدد2013، 205، ص 343-367.
12. وادة فتحي، قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد5، العدد2020، 4، ص 69-90.
13. Bolanowski, w، Anxiety about Professional Future among young Doctors ،International Journal of Occupation Medicine and Environmental Health ،Volume 18, Number 4,2005, pp 367-375.
14. Christine, A. & Kathleen, A, The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused. Psychotherapy, Volume19, 2012, pp 283-290.
15. Langer, E. J, Mindful learning, Current directions in psychological science, Volume 9, Number 6, 2000, pp220-223.
16. Perkins, DN & Richhart, R, Life in the Mindful Classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness, Journal of Social Issues, Volume56, Number1, 2000, pp27-47.