

المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة

إعداد

د/ محمد جمال الدين زويل

أ.د/ عزت عبدالله كواسه

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية مدرس الصحة النفسية – كلية التربية

جامعة الأزهر بالقاهرة

جامعة الأزهر بالقاهرة

المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة

عزت عبد الله كواسه، محمد جمال الدين زويل.

البريد الالكتروني: Ezzatkawasah922.el @azhar.edu.eg

البريد الالكتروني: MohamedZewail.208@azhar.edu.eg

ملخص البحث:

استهدف البحث الكشف عن العلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، ومعرفة دور المرونة النفسية في تعديل العلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني، والتعرف على الفروق بين خريجي الجامعة في متغيرات الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع والتخصص)، وبلغ عدد المشاركين في البحث (٣٣٠) مشاركاً من خريجي الجامعة (٧٥ ذكور، ٢٥٥ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٤٨)، بمتوسط عمري (٢٦,٤٢) سنة، وانحراف معياري (٥,١٥)، وتكونت أدوات البحث من مقاييس عدم تحمل الالايقين (ترجمة الباحثان)، ومقياسي قلق المستقبل المهني و المرونة النفسية (إعداد الباحثان)، وأظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، ووجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وكل من عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني، كما بينت النتائج أن المرونة النفسية تعديل العلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، أيضاً أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني بين الذكور والاناث، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والأبعاد الفرعية ماعدا بعدي التقبل والقيم، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة وفقاً للتخصص.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، عدم تحمل الالايقين، قلق المستقبل المهني



Psychological flexibility as a Moderator Variable of the relationship between intolerance of uncertainty and career future anxiety among university graduates

Ezzat Abd-Allah kawasah, Mohamed Gamal Al-Deen Zewail

Mental Health Department, Faculty of Education for boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

E-Mail: Ezzatkawasah922.el @azhar.edu.eg.

MohamedZewail.208@azhar.edu.eg

Abstract:

The research aimed to reveal the relationship between intolerance of uncertainty and career future anxiety among university graduates, to know the role of psychological flexibility in modifying the relationship between intolerance of uncertainty and career future anxiety, and to identify the differences among university graduates in study variables according to some demographic variables (gender and Specialization). Participants in the research were (330) from university graduates (75 male, 255 female), their ages ranged between (22-48) with a mean age (26,42) and standard deviation (5.15), the research tools consisted of intolerance of uncertainty scale (translated by the researchers), and scales of professional future anxiety and psychological flexibility (prepared by the researchers). The results showed that: there are statistically significant positive correlations between intolerance of uncertainty and career future anxiety among participants, there are statistically significant negative correlations between psychological flexibility and both of intolerance of uncertainty and professional future anxiety, psychological flexibility modify the relationship between intolerance of uncertainty and career future anxiety, the results also showed that: there aren't statistically significant differences in intolerance of uncertainty and career future anxiety between males and females, while there are statistically significant differences between males and females in the total degree of psychological flexibility and sub-dimensions except the dimensions of acceptance and values, and there aren't statistically significant differences in study variables according to specialization.

Keywords: Psychological flexibility, Intolerance of uncertainty, Career future anxiety.

مقدمة:

تعد مرحلة ما بعد التخرج مرحلة حاسمة في حياة الشباب، من حيث التطلع نحو مستقبل حياتهم المهنية والأسرية، وفيما تتحدد الأهداف والسعي نحو تحقيقها في عالم متغير متقلب اجتماعيًا، واقتصاديًا، وسياسيًا، مما يلقي على كاهل الخريج مسؤولية ثقيلة عليه أن يتحملها كي يواكب هذا الكم الهائل من التغيرات السريعة، ويتكيف معها، الأمر الذي يشعره أحيانًا بالضعف وعدم القدرة على المسايرة، فضلًا عن القلق الناتج عن الضغوط التي يتعرض لها، وما يراه من بطالة لكثير من الخريجين في كثير من التخصصات.

ويعتبر مصطلح اللايقين uncertainty سمة حاضرة دائمًا في الحياة اليومية، تؤثر على كيفية إدراك الأفراد للمواقف غير المؤكدة، ويمكن لبعض المواقف أن تكون مقلقة مثل - "هل سأحصل على الوظيفة؟" هل التخصص مناسب لسوق العمل؟ فالبعض يمكنه تحمل هذه المواقف - بينما البعض الآخر لا يمكنه تحملها، وفي ظل تباين المواقف، فإن مدى تحمل اللايقين يتباين بين الأفراد وفقًا لإدراكهم لهذه المواقف (Tanovic & Joormann, 2018,87).

وقد بين (Rahmadiani and Hartatik (2019,497) أن عدم تحمل اللايقين Intolerance of uncertainty هو ضعف قدرة الأفراد على تحمل الظروف غير السارة الناجمة عن غياب المعلومات الكافية، والمهمة، والمدعومة بتصورات عدم اليقين، وبشكل أساسي فإن عدم تحمل اللايقين هو شعور بالخوف من شيء مجهول أو غير مؤكد.

كما أوضح (Williams (2013,497) أن عدم تحمل اللايقين يعد سمة تصرفيه تؤثر على كيفية ادراك الشخص للمواقف غير المؤكدة، والاستجابة لها على المستوى المعرفي، والانفعالي، والسلوكي .

وحده (Freeston et al. (2020,1) في المشاعر السلبية الذاتية التي يخبرها الفرد استجابة لجوانب غير معروفة حتى الان لموقف معين .

وقد خلص (Gu et al. (2020,1) الى أن عدم تحمل اللايقين بشأن الاحداث المستقبلية قد يؤدي الى القلق، وعدم القدرة على تحمل العمل، ويظهر هذا المفهوم في أوائل التسعينات تم تطور الاهتمام به بشكل أكبر، ليصبح عامل مهم للتشخيص في أشكال متعددة من اضطرابات القلق، ومن ثم تزايد الاهتمام به في السنوات الاخيرة لأن عدم اليقين قد يغزى المشاعر السلبية والتوقعات المتحيزة والاستجابة غير المرنة، وأنه يرتبط بعدم القدرة على التنبؤ والغموض.

فالأشخاص ذوي المستوى المرتفع من عدم تحمل اللايقين يكونون أكثر عرضة للقلق لأنه يوجه الأفراد إلى التجنب المعرفي، فهم ينظرون إلى اللايقين على أنه أمر مرهق، معتقدين أنه من الأفضل تجنب الموقف غير المؤكد، وهذا يؤدي في النهاية إلى شعور الأفراد بالقلق المرتبط بشيء غير مؤكد (Rahmadiani & Hartatik, 2019,497).

ويُعد القلق من الانفعالات الأساسية، وهو رد فعل طبيعي تجاه الغموض الذي يكتنف حياة الإنسان في بعض الأحيان (محمد حمود وآخرين، ٢٠٢٢، ١٢٣)؛ ويتزايد قلق الخريجين وبأخذ أشكالًا متنوعة، أهمها الخوف والقلق من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل، مما يجعله مضافًا إلى قائمة العاطلين عن العمل، وهو ما يسمى بقلق المستقبل المهني (المحاميد و السفساسفة، ٢٠٠٧، ١٣٤).

و يواجه الشباب ومنهم خريجي الجامعات قلقًا واضحًا حول المستقبل، وما يتضمنه من تحديات ومشكلات تفرضها طبيعة الحياة المعاصرة، خاصة وهم يستعدون لمواجهة مستقبل مجهول قد لا يكونون مهينين ومؤهلين للتعامل معه، خاصة ما يتعلق منها بالمستقبل المهني، وما يشاهده الخريج من تزايد أعداد الخريجين في تخصصات معينة، تجعل نسبة البطالة في تزايد، الأمر الذي يزيد من مستوى قلقهم حول الفرص المهنية، وما يرتبط بها من قلق على الحياة الأسرية مستقبلًا وعلى الحياة الاجتماعية والصحية لهؤلاء الأفراد (السفاسفة، ٢٠١٧، ١١).

وقد يخبر الفرد أعراضًا مرضية عند مواجهة مواقف عدم اليقين إذا كان أقل مرونة في التعامل مع هذه المواقف التي تشعره بالقلق، لذلك يمكن القول أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل المهني قد يرجع إلى عدم كفاية المرونة النفسية لديهم (Rahmadiani & Hartatik, 2019, 495).

والمرونة النفسية هي القدرة على التركيز على الأحداث الحالية والاستمرار أو تغيير السلوك حسب الموقف لتحقيق الأهداف والقيم، وهي عملية ديناميكية تظهر من خلال كيفية تكيف الأفراد لتقلبات المواقف، وتكوين الموارد العقلية، وتغيير وجهة النظر، وموازنة الأمور والرغبات والاحتياجات وجوانب الحياة (Kashdan, 2011, 2).

علاوة على ذلك، فإن الفرد المتمتع بالمرونة النفسية قد يكون لديه رغبة في الانفتاح على التجارب الشخصية والأحداث الخارجية، وتقبل التجارب الجديدة واكتشافها، وتجربة المشاعر الإيجابية أو السلبية التي قد تنشأ عند مواجهة مواقف معقدة، وأحداث غير مؤكدة ولا يمكنه التنبؤ بها، وعلى العكس من ذلك، فإن الفرد الأقل مرونة سوف يميل إلى تجنب الأحداث الغامضة والغير مؤكدة (Rahmadiani & Hartatik, 2019, 495).

يتضح مما سبق أن خريجي الجامعة يواجهون الكثير من الضغوطات بعد تخرجهم خاصة مع التغيرات الكثيرة التي تتم في المجالات المتعددة، مما يجعل المستقبل غامض أمامهم، ويكون لديهم بعض اللايقين مما سوف يحدث في مستقبلهم، الأمر الذي ينعكس على زيادة القلق بشأن مستقبلهم المهني، وعليه ووفقًا لنتائج بعض الدراسات ((Tirch, Al Qaisy & Thawabieh, 2017, et al. 2012, Kashdan, 2011)) التي أوضحت أن المرونة النفسية قد تساعد في تخفيف أثر اللايقين في القلق المستقبلي، فإن البحث الحالي يعمد إلى دراسة المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بينهما، وذلك لاستكشاف امكانية فصل أو تخفيف تهديد اللايقين في قلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان خلال عملهما في التدريس لطلاب برنامج التأهيل التربوي بكلية التربية جامعة الأزهر وجود حالة من عدم الارتياح والتوتر لدى الدارسين حول مستقبلهم المهني، والشكوى من نقص المعلومات التي يحتاجونها حول هذا المستقبل، والخوف من الأحداث غير المتوقعة، وما يخبره المستقبل، والبعد عن المواقف التي تتصف بالغموض والغير مؤكدة وغيرها من الأعراض التي يمكن أن تدخل تحت مظلة اللايقين، وهو عدم القدرة على التنبؤ بما سيأتي نظرًا لسرعة التغيرات وقلة المعلومات المناسبة حول الموضوعات المختلفة، والذي قد ينعكس بدوره على شعورهم بالقلق والتهديد والخوف، وعلى رأس هذه المخاوف والتهديدات هو مخاوفهم من عدم حصولهم على وظيفة تناسب مؤهلاتهم أم أنهم سيظلون منخرطين في البطالة خاصة مع

إلغاء التكاليفات وقلة فرص التعيين، لأن العمل يعد جوهر حياتهم، وعليه قد تترتب كل أمورهم المستقبلية المرتبطة بالمعيشة والتي تعتمد على الاستقلالية المادية والاجتماعية، وتكوين الأسرة، ومكانتهم بين الآخرين، وهذا يعد من قبيل قلق المستقبل المهني الذي قد يؤثر في حياة الفرد، وسلوكه، وشخصيته بشكل سلبي، مما يؤدي إلى فشله وعجزه عن تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً.

ومن أبرز تلك التأثيرات السلبية شعور الفرد بالجزلة والافتقار إلى الفاعلية الذاتية، والاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على التخطيط للمواقف الحياتية المختلفة، والاتجاه السلبي نحو العمل، وعدم الرضا عن الحياة، وتدني تقدير الذات، وانخفاض الثقة بالنفس والانسحاب، وانخفاض مستويات المشاركة، وانخفاض الدافعية للإنجاز، وتدني مستوى الطموح (عطا الله، ٢٠١٦، ١٩٤)،

ولقد أبدى الباحثون في مختلف المجالات اهتماماً كبيراً بالطرق التي يستجيب بها الأفراد مع مواقف اللايقين والتعامل معه، وقد تم تطوير العديد من النماذج التفسيرية لسلوك الأفراد في تلك المواقف، حيث أن بعضهم يتعاملون بشكل جيد مع حالات اللايقين في الحياة بل ويتقبلونها، في حين أن البعض الآخر يكونون غير راضين عنها، بل وحتى مهددون بها، وعلى هذا النحو يبذلون قصارى جهدهم لإزالة حالات اللايقين من حياتهم، وقد ظهرت الحاجة إلى أبحاث مستقبلية لتوضيح التأثيرات المتعددة مع اللايقين، وذلك وفقاً لطبيعة الجدل القائم حول ما إذا كان عدم تحمل اللايقين يلعب دوراً كإنذار بأنه قد يؤدي إلى زيادة الاستجابة للأحداث السلبية، بينما يؤدي إلى إضعاف الاستجابة للأحداث الإيجابية (Dugas, et al., 1998, Hillen, et al., 2017).

وبناءً على ذلك فإن اضطراب القلق بوجه عام والقلق المسبق بوجه خاص قد يكون مدفوعاً من خلال عدم تحمل اللايقين وهو سمة مزاجية تظهر على شكل ردود أفعال سلبية معرفية، وعاطفية، ومحاولات غير مجدية للسيطرة على المواقف غير المؤكدة، حيث بينت بعض الدراسات (Dugas, et al., 1998, Hillen, et al., 2017) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق العام عندما يواجهون مشكلة ما فإنهم يفضلون النتيجة السلبية على النتيجة غير المؤكدة، وأفاد البعض الآخر أنهم يشعرون بالإرهاق بسبب مشاكل بسيطة نسبياً، وأنه حتى عندما يتمكنون من الحل الأنسب فإنهم يؤخرون تنفيذه.

وعلى نحو متصل أثبتت بعض الدراسات (Chen & Zeng, 2021, Rahmadiani & Hartatik, 2019, Zhou, et al., 2022) من خلال ملاحظاتها السريرية حول العلاقة بين القلق وصعوبة تحمل اللايقين أن القلق يبدو دائماً أنه يتعلق بالمستقبل الغامض، والقلقون يواجهون صعوبة كبيرة في حل المشكلات في ظل ظروف الغموض، وأن اللايقين يرتبط بشأن المستقبل والأحداث غير المتوقعة بشكل إيجابي.

وقلق الأفراد بشأن المستقبل والأحداث غير المتوقعة قد يرجع إلى عدم كفاية المرونة النفسية لديهم، وفي المقابل فإن الفرد المتمتع بالمرونة النفسية يكون لديه رغبة في الانفتاح على التجارب الشخصية والأحداث الخارجية، وتقبل التجارب الجديدة واكتشافها، وتجربة المشاعر الإيجابية أو السلبية التي قد تنشأ عند مواجهة مواقف معقدة، وأحداث غير مؤكدة، ولا يمكن التنبؤ بها (Rahmadiani & Hartatik, 2019, 495).

واستناداً الى ما سبق وجد الباحثان من الأهمية تسليط الضوء على المرونة النفسية لدى الخريجين لاستكشاف إمكانية تأثيرها في العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني، والتعرف على المسارات الدالة للعلاقة بين المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة

ومن ثم حاول الباحثان الوصول الى دراسات حول تفسير هذه العلاقة فلم يتوصلا (في حدود ما طلعا عليه) في الدراسات العربية، بينما وجد اهتمام به في بعض الدراسات الأجنبية، الامر الذي دفع الباحثان الى الاهتمام بدراسة هذه المتغيرات خاصة في مرحلة ما بعد التخرج.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الاسئلة التالية:

١- ما العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة؟

٢- ما العلاقة بين المرونة النفسية وعدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة؟

٥- ما أثر المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة؟

٤- ما الفروق في كل من عدم تحمل اللايقين، وقلق المستقبل المهني، والمرونة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي)؟

هدف البحث:

استهدف البحث الحالي إلى :

- الكشف عن العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

- التعرف على علاقة المرونة النفسية بكل من عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

- الكشف عن تأثير المرونة النفسية كمتغير معدل في العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

- الكشف عن الفروق في كل من عدم تحمل اللايقين، وقلق المستقبل المهني، والمرونة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي).

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- التأسيس النظري لمتغيرات البحث التي تتمثل في عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني والمرونة النفسية.

٢- ترجمة مقياس عدم تحمل اللايقين وذلك للاستفادة منه في البحث الحالي و الدراسات والبحوث المستقبلية في البيئة العربية.

٣- يكتسب هذا البحث أهميته من حيث كونه أحد البحوث التي تهتم بهذه المتغيرات لدى خريجي الجامعة الذين تعقد عليهم الآمال في تحقيق طموحات المجتمع وتقدمه.

٤- قلة الدراسات التي حاولت الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات والتعرف على دور المرونة النفسية في تعديل العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى الخريجين.

٥- أصبحت المرونة النفسية التي يركز عليها البحث الحالي هدفاً تربوياً هاماً للخريجين وموضوعاً مهماً للبحث في علم النفس الإيجابي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة من نتائج هذا البحث عند إجراء البحوث التجريبية المستقبلية للتدريب على تحسين المرونة النفسية وخفض عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

٢- توجيه اهتمام التريويين والمعنيين بالعملية التعليمية بالمعلومات التي تساعدهم على تقديم ورش عمل حول فرص العمل المستقبلية.

٣- توجيه انتباه العاملين في مجال الإرشاد النفسى على دعم الصحة النفسية لدى الخريجين لتكون لديهم القدرة على التعامل بشكل فعال مع مواقف اللايقين والتغلب على الاحباطات.

٤- يمكن أن تسهم نتائج هذا البحث في توجيه البحوث المستقبلية لتنمية الجوانب الايجابية التي تدعم المرونة النفسية لدى الخريجين.

مصطلحات البحث:

١- عدم تحمل اللايقين Intolerance of Uncertainty :

عرف (2023.18) schlager عدم تحمل اللايقين بأنه الكف السلوكي وإبعاد النفس عن المواقف الغامضة، والخوف الزائد من الاحداث المستقبلية المرتبطة بتصورات معرفية لمواجهة اللايقين، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الخريج على المقياس المعد لذلك، ويتحدد في الأبعاد التالية:

- القلق المتوقع: وهو مشاعر الفرد وتقييماته المعرفية للمواقف التي تتصف بالغموض، وتحمله لها، ومدى رغبته في التنبؤ بالمستقبل والتخطيط له .
- القلق المثبط: وهو ردود أفعال الفرد السلوكية نحو المواقف الغامضة، ومدى تأثيرها على عمله، وعلى حياته بشكل عام.

٢- قلق المستقبل المهني Career Future Anxiety:

يعرفه الباحثان إجرائياً بأنه شعور الخريج بحالة من التوتر والخوف عند التفكير في مستقبله المهني، وتوقعه أنه لن يجد عملاً مناسباً في ظل انتشار البطالة، استجابة لتزايد عدد الخريجين، وقلة فرص العمل في مجال التخصص، وعدم ارتباط تخصصه مع احتياجات سوق العمل، بالإضافة إلى أن عمله لن يحقق له الاستقرار الأسري المناسب، والمكانة الاجتماعية واحترام

وتقدير الآخرين، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الخريج على مقياس قلق المستقبل المهني، ويتضمن الأبعاد التالية:

- الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل المهني: وهي اعتقادات الفرد الخاطئة ومشاعره السلبية نحو مستقبله المهني وشعوره بالقلق والتوتر وعدم الارتياح عند التفكير فيه، وتوقعه أنه لن يجد عملاً في ظل انتشار البطالة وكثرة أعداد الخريجين.
- القلق تجاه التخصص: وهو خوف الفرد وقلقه من قلة فرص العمل المتاحة لتخصصه، وعدم الارتباط بين تخصصه وبين احتياجات سوق العمل، وأن تخصصه لن يضمن له مستقبلاً مهنيًا مناسبًا ولا يحقق له الأمان في المستقبل.
- القلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي: هو اعتقاد الفرد أن عمله لن يحقق له الاستقرار الأسري المناسب، وتوفير احتياجاته المادية، واكسابه المكانة الاجتماعية واحترام وتقدير الآخرين.

٣- المرونة النفسية Psychological Flexibility:

يعرفها الباحثان إجرانيا بأنها تكمن في قدره الخريج على تقبل مشاعره وأفكاره والتعامل معها بشكل كلي، ورؤية الحياة من منظور واسع مع الحفاظ على المنظور النفسي، والقدرة على التفكيك المعرفي، وتقليل الأفكار والمشاعر السلبية، والتمسك بخططه وأهدافه، والعمل على تحقيقها، والالتزام بالقيم وألويات الحياة والحفاظ عليها، وتغيير وجهة النظر إزاء الظروف الاجتماعية والمهنية الصعبة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الخريج على مقياس المرونة النفسية، وتكمن في الأبعاد التالية:

- التقبل: وهو إرادة الفرد ورغبته في تقبل مشاعره وأفكاره وتجربتها والتعامل معها بشكل كامل.
- الاتصال باللحظة الراهنة: وهو انتباه الفرد لمشاعره وأفكاره وأفعاله التي تحدث هنا والآن، وإدراكه لها واهتمامه بها.
- الذات كسياق: هو حفاظ الفرد على منظوره لنفسه في تجاربه التي يقوم بها ويتعرض لها.
- التفكيك المعرفي: وهو قدرة الفرد على تقليل مصداقية الأفكار الداخلية والمشاعر السلبية أو التعلق بها وتجاوزها دون التأثر بها و الوقوع فريسة لها.
- العمل الملتزم: وهو تمسك الفرد بخططه وأهدافه والعمل على تحقيقها وعدم التخلي عنها رغم التعرض للصعوبات والاختناقات.
- القيم: وهي التزام الفرد بقيمه وألوياته في الحياة والمحافظة عليها وعدم نسيانها وتركها رغم صعوبات الحياة.

حدود البحث:

تتمثل في متغيرات البحث وتشمل عدم تحمل اللابيين، وقلق المستقبل المهني، والمرونة النفسية، كما تتمثل في الأدوات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات، وأساليب المعالجة

الإحصائية، وعينة البحث من خريجي الجامعة من مراكز التأهيل التربوي بـ (طنطا – أسيوط – إيتاي البارود – الاسكندرية – أسوان) والتابعة لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، خلال العام الدراسي ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤ م.

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة:

يستعرض الباحثان الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة لمتغيرات البحث الأساسية، والتي تتمثل في عدم تحمل اللايقين، قلق المستقبل المهني، المرونة النفسية.

أولاً: عدم تحمل اللايقين Intolerance of uncertainty:

يعيش الافراد في عالم مليء باللايقين، حيث تشير التوقعات لكثير من الاحداث الى أن هناك فرصة لحدوثها بنسبة لاتصل أبدا الى ١٠٠% ولايمكن التأكد مما سيحدث بعد ذلك، والمهم هو مدى تأثير هذه الاحداث علي الافراد، وكيف يتعايشون ويتعاملون معها، وعليه فإن اليقين هو التأكد التام من صحة شئ ما، أما اللايقين فهو الشك أو الحيرة من المستقبل ويتصدى له الافراد بطرق مختلفة، وهذا ما ظهر من الابحاث التي اهتمت بدراسة اللايقين، ومع ذلك فقد تباينت التعريفات حول مفهوم عدم تحمل اللايقين بسبب اتساعه، والخلط بينه وبين مفاهيم أخرى مماثلة، أو التي يتم استخدامها بالتبادل في ظروف معينه، ومن هنا يعمد البحث الحالي الى توضيح هذا الخلاف من خلال تحديد هذا المفهوم بشكل واضح وذلك على النحو التالي:

مفهوم عدم تحمل اللايقين :

يعرف (Dugas, et al. (2004, 143) عدم تحمل اللايقين على أنه الميل إلى التفاعل بشكل سلبي على المستوى الانفعالي، والمعرفي، والسلوكي للمواقف والأحداث غير المؤكدة.

كما يعرفه (Dugas and Robichaud (2007, 835) على أنه التحيز المعرفي الذي يؤثر على كيفية إدراك الشخص وتفسيره واستجابته للأحداث غير المؤكدة على المستوى المعرفي، والانفعالي، والسلوكي.

ويبين (Rosen, et al. (2014,58) أن عدم تحمل اللايقين هو سمة تصرفيه تنشأ من مجموعة من المعتقدات السلبية حول عدم اليقين و دلالاته وعواقبه.

ويوضح (Carleton (2016,30) أن عدم تحمل اللايقين يقصد به نقص قدرة الفرد الفعلية على تحمل رد الفعل المكروه الناجم عن الغياب الملحوظ للمعلومات البارزة أو الأساسية أو الكافية، والتي يدعمها التصور المرتبط بعدم اليقين.

كما يعرفه (Rahmadiani and Hartatik (2019,497) على أنه ضعف قدرة الفرد على تحمل الظروف غير السارة الناجمة عن غياب المعلومات الكافية والمهمة والمدعومة بتصورات عدم اليقين.

بينما يشير (Freeston, et al. (2020,1) الى عدم تحمل اللايقين على أنه المشاعر السلبية الذاتية التي يخبرها الفرد استجابة لجوانب غير معروفة حتى الآن لموقف معين.

وعليه يمكن تعريف عدم تحمل اللايقين بأنه: المشاعر السلبية التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لمواقف وأحداث غامضة وغير مؤكدة أو معتقدات غير معروفة وسلبية إزاء أحداث مستقبلية تجعل الفرد يتجنب المواقف والقرارات التي ترتبط بتصورات عدم اليقين.

مكونات عدم تحمل اللايقين:

يحدد Yigman and Fidan (2021, 577) مكونات عدم تحمل اللايقين في المكونات التالية:

- الرغبة في القدرة على التنبؤ *desire for predictability*: هو بحث الفرد عن الوضوح بشأن ما سيحدث في المستقبل، أو هو الرغبة في معرفة ما سيحضره المستقبل من خلال البحث عن معلومات جديدة والقيام بالفعل السلوكي.

- كف اللايقين *uncertainty paralysis*: ويظهر في التثبيط الذي يحدث للفرد عندما يكون الموقف غير مؤكد أو تجنب الموقف الذي يكشف عن عدم اليقين، وعدم قدرته على الاستجابة بشكل فعال عند مواجهة حالة عدم اليقين، مما يؤدي إلى تجمد في الإدراك والعمل.

- الضيق في مواجهة عدم اليقين. *distress in the face of uncertainty*: وهي المشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه المواقف التي تتصف باللايقين.

- المعتقدات الغير وظيفية مع اللايقين *dysfunctional beliefs of uncertainty*: تتضمن المعتقدات المعرفية وما وراء المعرفية التي يكونها الفرد في مواقف اللايقين.

ويشير Schlager (2023,19) إلى أن عدم تحمل اللايقين يظهر في مكونين هما:

- عدم تحمل اللايقين المثبط: وهو الكف السلوكي (بمعنى التجنب أو التجمد)، ويرتبط بالاستجابات الموجهة نحو التجنب مثل السلوكيات التي يقوم بها الفرد لإبعاد نفسه عن الموقف الغامض.

- عدم تحمل اللايقين المتوقع: يتصف بالخوف الزائد من الأحداث المستقبلية، ويرتبط بتصورات معرفية لمواجهة اللايقين، وتكون الاستجابات موجهة نحو الطريقة مثل السلوك الموجه نحو الهدف كوسيلة لتقليل الغموض، والرغبة في القدرة على التنبؤ التي تحفز الأفراد نحو الاندماج في استراتيجيات قد تقلل من الغموض، ويمكنهم القيام بذلك من خلال البحث عن معلومات حول المواقف الغامضة كوسيلة للحصول على المزيد من المعرفة

وهذا المعنى، يبدو أن مفهوم عدم تحمل اللايقين مفهوم عام يشمل المعتقدات المعرفية وما وراء المعرفية والانفعالات والسلوكيات، فالرغبة في القدرة على التنبؤ يعد مكون معرفي، وكف اللايقين يعد مكون سلوكي، فهو يرتبط أكثر بالسلوكيات التجنبية، في حين يرتبط الضيق في مواجهة عدم اليقين بالجانب الانفعالي للمفهوم، أما المعتقدات الغير وظيفية لعدم اللايقين فهي تعبر عن المعتقدات المعرفية وما وراء المعرفية.

وعليه فقد ركز الباحثان على المكونين اللذين اعتمد عليهما (Schlager, 2023) في مقياسه لتواترهما في العديد من الدراسات السابقة وما يحمله من جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية تدور حول تصور اللايقين.

مظاهر عدم تحمل الالايقين :

يوضح (Robichaud and Dugas, 2006, 293) أن من مظاهر عدم تحمل الالايقين:

- تجنب القيام بأشياء معينة لأن "النتيجة" غير مؤكدة.
 - تكوين عوائق خيالية لعدم القيام بأشياء معينة.
 - التسويف.
 - تفويض المهام للآخرين بسبب الالايقين من أن الآخرين لن يقوموا بها على نحو جيد.
 - الالتزام الجزئي فقط بمهمة أو مشروع أو علاقة.
 - البحث عن قدر كبير من المعلومات (القراءة، طلب النصيحة) قبل إتخاذ قرار.
 - التشكيك في القرار بسبب الالايقين بشأن ما إذا كان هذا القرار "صحيح" أو "مثالي".
 - البحث عن الطمأنينة من الآخرين.
 - طمأنينة النفس بالتفاؤل المبالغ فيه.
 - التحقق مرة أخرى من الأشياء أو إعادة بنائها عدة مرات للتأكد من صحتها.
 - الإفراط في حماية الآخرين، والقيام بالأشياء نيابةً عنهم.
- وقد استند الباحثان على هذه المظاهر عند اختيارهما مقياس عدم تحمل الالايقين والتي قد تنبئ بوجود هذه السمة لدى خريجي الجامعة.

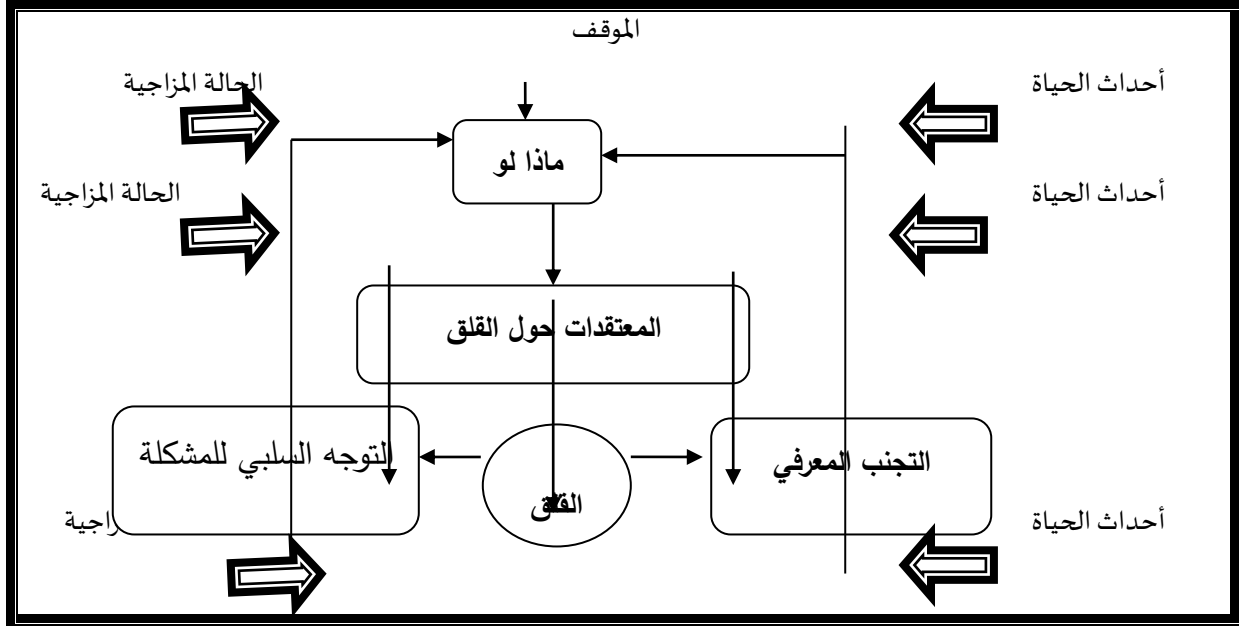
النماذج المفسرة لعدم تحمل الالايقين:

تعددت النماذج التي حاولت فهم وتفسير عدم تحمل الالايقين ويمكن عرض بعضها على النحو التالي:

- نموذج (General anxiety disorder(GAD)

قدم (Dugas, et al. (1998,215-217 نموذجاً عن اضطراب القلق العام، حيث بين أن عدم تحمل الالايقين يعتبر هو العنصر الاساسي في هذا النموذج: وهو الطريقة التي يدرك بها الفرد المعلومات في المواقف غير المؤكدة أو الغامضة، ويستجيب لهذه المعلومات بمجموعة من ردود الفعل المعرفية والانفعالية والسلوكية، الأمر الذي يؤدي إلى تفاقم سؤال ماذا لو، أما المكون الثاني فهو المعتقدات حول القلق والتي ترتبط بمستوى القلق، ويمكن أن تساعد هذه المعتقدات في إيجاد الحلول ومنع النتائج السلبية، ومن ثم فقد يكون تأثيرها سلبياً أو إيجابياً وفقاً لإدراك الفرد لهذه المعتقدات ومستوى تأييده لها، والمكون الثالث في هذا النموذج هو التوجه السلبي للمشكلة: وهو مجموعة من العمليات المعرفية التي تعكس وعي وتقييم المشكلات اليومية وقدرة الفرد على حلها، أما المكون الأخير في هذا النموذج فهو التجنب المعرفي للموقف، والذي يزيد من عدم تحمل الالايقين، ومن ثم فإن عدم تحمل الالايقين من الممكن تقليله من خلال عدة طرق منها إعادة تقييم المعتقدات حول القلق، والتوجه الإيجابي في حل المشكلات، والتعرض المعرفي للأحداث من خلال

تغيير المعنى المعطى للأحداث المستقبلية المهددة باعتبارها أقل تهديداً إذا تم التعرض لها ومواجهتها، ويمكن توضيح النموذج في الشكل التالي:



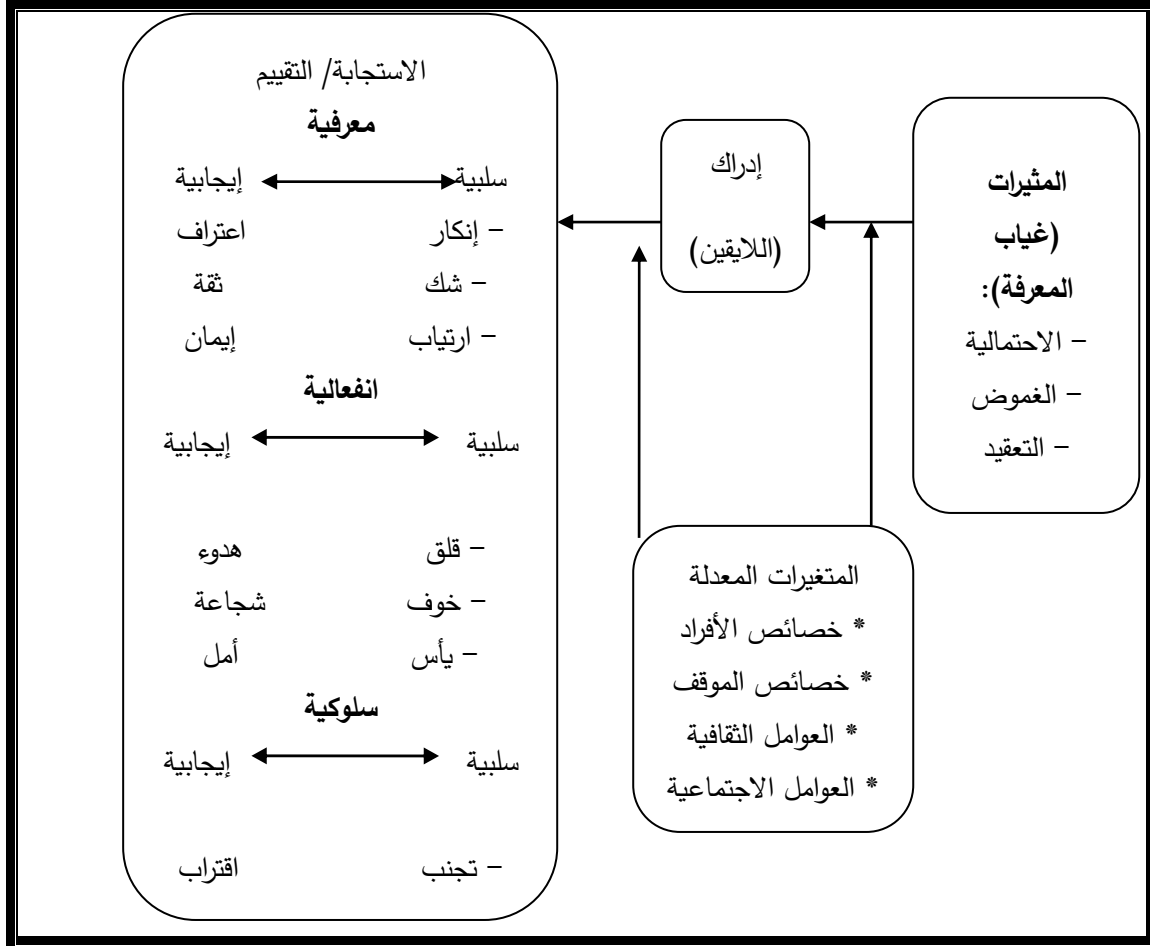
شكل (١) نموذج (GAD) عن عدم تحمل الالايقين والقلق (Dugas, et al. (1998,216)

يوضح هذا النموذج أن عدم تحمل الالايقين يظهر في العملية المعرفية التي تتمثل في مدخلات أحداث الحياة والتعايش معها من حيث سوء التعامل مع المشكلة والتجنب المعرفي، وأن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لعدم تحمل الالايقين قد تحدث من خلال نقاط الضعف المعرفية المرتبطة بالاضطرابات المتعددة ومنها اضطراب القلق، أيضاً يظهر البعد السلوكي في التجنب الذي ينجم عن أن أقل شك يمكن أن يمنع الفرد من التصرف، ولإعراض البحث الحالي تم تحديد عدم تحمل الالايقين في بعدين أساسيين قد يسببان بشكل رئيسي نوعين من الاستجابة المستقبلية والاستجابة المثبطة المعروفة بعدم تحمل الالايقين، وهذان البعدان يركزان على الجوانب المعرفية والسلوكية تتخللها الجوانب الانفعالية، وعلى ضوء هذه العوامل يمكن تفسير أعراض القلق المختلفة.

- النموذج التكاملي لتحمل الالايقين:

قدم Hillen, et al. (2017,70-71) النموذج التكاملي لتحمل الالايقين، حيث بين أن الالايقين ينتج عن الاحتمالية والغموض والتعقيد، والتي يتم ادراكها على أنها أساس لغياب المعرفة لدى الفرد، ويتضمن هذا النموذج مجموعة متنوعة من مصادر الالايقين والاستجابات لها، حيث يبدأ بالمشكلات والتي يجب أن يدركها الفرد أولاً على أنها غير معروفة بالنسبة له (لكي يوجد الالايقين)، يلي إدراك الالايقين مجموعة من الاستجابات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، وتشمل الاستجابات المعرفية مجموعة من التقييمات تتراوح من السلبية إلى الإيجابية، كما تتضمن الاستجابات الانفعالية مجموعة واسعة من الحالات مثل القلق، والغضب، والاثارة، والخوف، أما الاستجابات

السلوكية فتتضمن البحث عن المعلومات وتجنب اتخاذ القرار، ويمكن تصنيف الاستجابات السلوكية على أنها إما تركز على المصدر أو على النتيجة، أما الاستجابات التي تركز على المصدر فتهدف إلى تجنب أو تغيير الوضع غير المؤكد، والاستجابات التي تركز على النتيجة تهدف إلى تخفيف عواقب الموقف غير المؤكد، ويمكن توضيح النموذج في الشكل التالي:



شكل (٢) النموذج التكامل لتحمل اللايقين (Hillen, et al. (2017,71)

يعرض الشكل السابق تمثيلاً تخطيطياً لعدم تحمل اللايقين والذي يعكس حالة ما هو غير معروف عن موقف معين، وعدم التسامح مع هذا الموقف هو ميل تصرفي للرد على المواقف غير المؤكدة باعتبار عدم تحمل اللايقين تجربة مكروهة واستجابة لموقف محدد، يتولد عن هذه المواقف مشاعر القلق التي يتولد عنها الاستجابة السلوكية، ومن ثم فإن مكونات هذا الشكل تدور حول مجموعة من العناصر التي تمثل الجوانب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي ساهمت أيضاً في التأكيد على مكونات مقياس عدم تحمل اللايقين المستخدم في البحث.

التشابه والاختلاف بين عدم تحمل اللايقين وعدم تحمل الغموض:

يمكن توضيح الفروق بين مفهوم عدم تحمل اللايقين و عدم تحمل الغموض على النحو التالي:

هناك وجه تشابه بين عدم تحمل اللايقين وعدم تحمل الغموض في جانبين أساسيين هما- أولاً: أن المصطلحين "عدم تحمل" تم استخدامها وتعريفهما على أنهما ميل فردي إلى إدراك أو تفسير موقف ما (البيئة) على أنه تهديد أو مصدر للانزعاج والقلق في الدراسات التي تناولت الغموض واللايقين، وهكذا فإن كلا المصطلحين تم تصورهما كعمليات معرفية تتضمن تفسير البيئة. ثانياً: في كلتا الحالتين يستجيب الأفراد لهذا الموقف التهديدي المتصور ب مجموعة من ردود الفعل المعرفية والعاطفية والسلوكية، وبالتالي فإن الافراد ذوي المستوى المرتفع من عدم تحمل اللايقين وعدم تحمل الغموض يميلون إلى تجربة الانزعاج والقلق (ردود الفعل الانفعالية) عند مواجهة مواقف التهديد، ومن ثم فإن هؤلاء الافراد ينبغي أن يكون رد فعلهم هو رفض الموقف أو تجنبه (ردود فعل سلوكية)، وعلى الرغم من التشابه بين عدم تحمل اللايقين وعدم تحمل الغموض في بعض الخصائص، إلا أنه ينبغي اعتبارهما مصطلحان منفصلان ومميزان، ومن الاختلافات بينهما ما يلي: أولاً: عدم تحمل الغموض يعد مكون ثابت يقتصر على الوقت الحاضر، والأفراد المتصفين بعدم تحمل الغموض يكونوا غير قادرين على تحمل موقف "هنا والآن" الذي يتسم بالشك أو الخصائص الغامضة، وفي الواقع، فإن هؤلاء الأفراد يفسرون الوضع الحالي على أنه مصدر تهديد، ومن ناحية أخرى، فإن عدم تحمل اللايقين يعد مكون لا يمكن التنبؤ به، وموجه نحو المستقبل لأن المستقبل يتصف بعدم اليقين، و هؤلاء الأفراد يفسرون المستقبل على أنه مصدر لعدم الراحة (Grenier, et al. (2005,595-596).

يتضح مما سبق أن عدم تحمل اللايقين له جوانب معرفية، وانفعالية، وسلوكية، ويساهم بشكل أكبر في تطور القلق المفرط، والتوجه السلبي نحو المواقف والمشكلات، والتجنب المعرفي، كما أن هناك اختلافات واضحة تميز بين عدم تحمل اللايقين وعدم تحمل الغموض، وانطلاقاً من ذلك، تم حصر عدم تحمل اللايقين في بعدين هما القلق المحتمل والقلق المثبط، حيث يصف القلق المحتمل الخوف من الاحداث المستقبلية التي تدور حول الاثار السلبية للإحداث غير المتوقعة على الفرد، بينما القلق المثبط يهتم بتثبيط الفعل أو التجارب.

ثانياً: قلق المستقبل المهني: Professional Future Anxiety

يعد القلق عمومًا جانبًا أساسيًا في بناء الشخصية والصحة النفسية للفرد، كما يمكن أن يكون سببًا للعديد من الأمراض والضييق النفسي، ويشكل المستقبل مصدرًا لقلق الفرد، حيث يوجد لدى الجميع الكثير من الشكوك حول المستقبل، ويواجه العديد من الطلاب والخريجين مشكلة القلق من المستقبل، خاصة قلق المستقبل المهني نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، وانتشار البطالة وقلة فرص العمل.

وقلق المستقبل المهني يعد من أخطر أنواع القلق التي تصيب الخريجين بشكل عام، حيث إنهم يقفون على أعتاب حياة جديدة، ومستقبل غامض يتوقعون أن يتناسب مع قدراتهم العقلية والأكاديمية (Samawi,et al.,2022, 220).

مفهوم قلق المستقبل المهني:

يعرّف المحاميد والسفاسفه (١٣٥، ٢٠٠٧) قلق المستقبل المهني بأنه حالة من عدم الارتياح، والتوتر، والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة.

كما يعرفه Bisson (2017,22) بأنه شعور الطالب بالقلق، والخوف، وعدم الطمأنينة بسبب تصوراته السلبية، واتجاهاته نحو الحصول على مهنة في المستقبل، والخوف من عدم الإنجاز المادي والمردود المعنوي من هذه المهنة.

ويبين السيد (٢٠١٨، ٣٨) أن قلق المستقبل المهني حالة تنتاب الفرد يشعر فيها بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وبصفة خاصة المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالخوف والتهديد من المستقبل.

ويشير سالم وآخرون (٢٠٢٠، ١٠) إلى قلق المستقبل المهني على أنه حالة من التوتر، وعدم الارتياح، والخوف، والضيق التي يشعر بها الطالب عندما يفكر في مهنة المستقبل ومدى خوفه من الحصول عليها وعلى ما يريده في المستقبل.

ويعرفه جبر (٢٠٢١، ١٣٠) بأنه شعور الفرد بحالة من الإحباط والخوف من عدم توافر فرصة عمل بعد التخرج تناسب تخصصه، ومؤهلاته الدراسية، وتتضح في خوفه من البطالة، وشعوره بالإحباط، واتجاهه السلبي نحو تخصصه ومهنته.

ومن ذلك يمكن تعريف قلق المستقبل المهني بأنه شعور الفرد بالتوتر وعدم الارتياح عند التفكير في مستقبله المهني، وتوقعه أنه لن يجد عملاً مناسباً في ظل انتشار البطالة، وقلّة فرص العمل المتاحة لتخصصه، وعدم ارتباطه مع احتياجات سوق العمل، وأن عمله لن يحقق له الاستقرار الأسري المناسب، والمكانة الاجتماعية المنشودة، واحترام وتقدير الآخرين.

أبعاد قلق المستقبل المهني:

يحدد خليل وآخرون (٢٠١٧، ٤٧٦) قلق المستقبل المهني في الأبعاد التالية:

- الأفكار السلبية اللاعقلانية تجاه المستقبل المهني: وهي الأفكار الخاطئة والنظرة التشاؤمية للمستقبل المهني مما ينعكس على حالته النفسية.

- أهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها: وهي شعور الطالب بأن الفرص المهنية تتضاءل.

- التخصص والتحصيل الدراسي: وهو اقتناع الطالب أن التفوق والاجتهاد في الدراسة لا يضمن له الحصول على وظيفة بعد التخرج.

- الاستقرار الأسري والاجتماعي: وهو شعور الطالب أن حصوله على وظيفة بعد التخرج لن يحقق له العائد المادي المناسب والمكانة اللائقة في المجتمع.

بينما يحددها Samawi et al.(2022,224) في الأبعاد التالية: التفكير السلبي في المستقبل، والتفكير في الدراسة وأفاق التخصص، وإمكانية الحصول على المهنة وخصائصها، وأهمية تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

كما يحدد الخواجه والريامي (٢٠٢٢، ٥٨٦-٥٩٢) قلق المستقبل المهني في الأبعاد التالية: القلق تجاه المستقبل المهني، وأهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها، والقلق تجاه الدراسة والتخصص، و القلق تجاه التوظيف الذاتي، القلق الأسري والاجتماعي، والقلق تجاه التحصيل.

يتضح مما سبق أن هناك شبه اتفاق بين الباحثين في تحديد أبعاد قلق المستقبل المهني في الأبعاد التالية (الأفكار السلبية تجاه المستقبل المهني- القلق بشأن التخصص- القلق بشأن الاستقرار الاجتماعي والأسري) وهي الأبعاد التي اعتمدها الباحثان في إعداد المقياس لأهميتها وتواترها في العديد من الدراسات .

بعض النظريات والنماذج المفسرة لقلق المستقبل المهني:

يبين (Zaleski 1996:165) أن القلق حالة من الترقب، والخوف، والتوتر مما سيحدث من تغيرات على المستوى الدولي أو الإقليمي أو الشخصي، وكل أنواع القلق لها بعد مستقبلي، إلا أن هذا البعد يكون محدودًا بفترات زمنية محددة، لكن قلق المستقبل فيكون له فترة زمنية ممتدة، ويكون مميزًا بأن يمثل تهديدًا بأن هناك أمر ما سيأتي سوف يحدث للفرد.

وميز فرويد بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي: حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، وهو خطر محدد وقد أطلق على هذا النوع من القلق ثلاثة مسميات (القلق الواقعي، القلق الحقيقي، القلق السوي)، أما النوع الثاني من القلق هو القلق العصابي وهو خوف غامض غير مفهوم: وهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، وميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي: القلق الهائم الطليق: وهو يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، حيث إن هؤلاء الأفراد يتوقعون دائما أسوأ النتائج، وقلق المخاوف المرضية: وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وقلق الهستيريا وهذا النوع من القلق يبدو واضحًا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى (عثمان، ٢٠٠١، ٢٠-٢١).

ويرى بيك أن المكونات المعرفية قد تسهم في إثارة مشاعر القلق انخفاضًا وارتفاعًا حسب طبيعة هذه المكونات ودرجة إدراك الفرد للخطر الذي يهدده، ويصيبه بالاضطراب الفكري، وعدم القدرة على مقاومة الأفكار المرعبة، وتجعله يعمم المؤثرات الضارة (بيك ٢٠٠٤، ١٢٢)

وتعتقد هورني أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدرًا كبيرًا من القلق لدى الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة، والقلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، ويرجع إلى ثلاثة عناصر: الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة، والبيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم إسهامًا إيجابيًا في نشأة القلق عنده لما بها من تعقيدات ومتناقضات، فالقلق في نظر هورني يرجع بصورة أساسية إلى علاقة الفرد بالآخرين ويزداد هذا مع الزمن بسبب ما يسود المجتمع من تعقيد في القيم الثقافية بل ومن تناقض بينها (عثمان، ٢٠٠١، ٢٣-٢٤).

ووفقا لنظرية اريكسون فان الاستكشاف الذاتي الناجح للمسار الوظيفي يساهم في نمو الشخصية، ومع ذلك فان انخفاض التوقعات الوظيفية للأفراد قد يشكل تحديًا للتنمية الشخصية، حيث يدفع الأفراد الى العديد من الاضطرابات النفسية التي تنطوي على الخوف، والاكتئاب، والقلق (Zhou, et ., 2022,2).

يتضح مما سبق أن قلق المستقبل نوع من أنواع القلق يرتبط بالشك والخوف من الأمور المستقبلية، كما أن الثقافة التي يعيش فيها الفرد لها دور في إثارة هذا النوع من القلق نتيجة التعقيدات والتناقضات التي تبرز في ثقافة المجتمعات.

أسباب ومظاهر قلق المستقبل المهني:

يوضح (Al-Baddai and Ali Al-Abyadh, 2021,1) أن من أسباب قلق المستقبل الضغوط السياسية، والاقتصادية، والحياة الاجتماعية، ومفهوم الذات السلبي، ومشاعر الخوف، والتشاؤم، وانعدام الأمان وعدم القدرة على التكيف واتخاذ القرارات والاعترا ب.

كما أن سوق العمل الحالي لا يستطيع تلبية بعض التخصصات التي كانت مطلوبة في الماضي، مما جعل بعض الطلاب في تخصصات معينة يشعرون بالقلق من المستقبل لعدم تمكنهم من الحصول على وظائف، ولذلك فهم غير قادرين على تكوين أسرة وليس لديهم شعور بالاستقرار الأسري والمهني (Hammad,2016,55).

ويعاني العديد من خريجي الجامعات من قلق المستقبل خاصة فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، حيث تظهر عليهم العديد من التأثيرات السلبية التي تشمل التشاؤم، وظهور علامات الحزن، والشك، والتردد، وعدم الثقة بأحد، وقد يصبح في هذه الحالة فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية كالشعور بالوحدة، وعدم الرضا عن الحياة، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل (مخيمر، ٢٠١٣، ٥٠٤).

ويوضح (Elfina and Andriany, 2023, 25) أن من مؤشرات قلق المستقبل المهني هي الخوف من المستقبل الوظيفي، والضغط النفسي، والشعور بعدم القدرة على الحصول على وظيفة، والخوف من الشعور بالإحباط في اختيارهم المهني، والخوف من الالتزام بالمهنة.

ومن الطبيعي أن يكون بؤرة اهتمام الخريجين هو المستقبل، والفرص المهيئة لهم في المستقبل بعد الحصول على المؤهل الجامعي، وتدور في أذهانهم عدة تساؤلات تتعلق بمستقبلهم المهني الذي سترتب عليه اتخاذ قرارات مصيرية في حياتهم، ولعل غموض المستقبل وعدم وضوحه يجعل الطلاب يشعرون بالقلق إزاء المستقبل، ويتمثل في الخوف من المجهول وخاصة عندما يشاهدون العديد من أقرانهم بعد تخرجهم من الجامعة بلا عمل، ولم يستفيدوا من الجهد المبذول طوال دراستهم الجامعية، بل يشعرون أن هذا الجهد قد ضاع دون فائدة، وكلما كان المستقبل غير واضح ومملوء بالغموض، كلما كان الفرد أكثر شعورًا بالتوتر والخوف من المجهول؛ خاصة إذا ما كان هذا القلق يتعلق بالمستقبل المهني للفرد، والذي يعد بمثابة الحلم الذي طال انتظاره، ويسعى جاهدًا لتحويله إلى حقيقة حتى يشعر بالأمن النفسي، والسعادة، والاستقرار (مخيمر، ٢٠١٣، ٥٠٤).

يتبين من ذلك أن قلق المستقبل المهني يعد عملية معرفية تتأثر بإدراك الفرد للأحداث المستقبلية، فتثير فيه العديد من الانفعالات التي تؤدي به إلى توقع غير محبب للمواقف المختلفة، ومن ثم فإن البحث الحالي يركز على جوانب قلق المستقبل المهني، والتي قد تظهر في التفكير السلبي في المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة، والقلق تجاه التخصص، والاستقرار الأسري والاجتماعي، وهو ما أكدته الأطر النظرية والدراسات السابقة.

ثالثا: المرونة النفسية

تعتبر مواجهة المواقف الايجابية والمواقف السلبية جزءاً لا مفر منه في الحياة اليومية، فالحياة مليئة بالأحداث والمواقف المؤكدة وكذلك الاحداث والمواقف غير المؤكدة، ومع كل منهما يتفاعل كل فرد بشكل مختلف عن الآخر، فرد فعل الفرد تجاه موقف ما يختلف عن رد فعل فرد آخر، وقد يستفيد الفرد من قدراته، ومهاراته، ونقاط قوته للتعامل مع المشكلات والمواقف المعقدة وغير المؤكدة، فالمرونة النفسية تمنح الفرد القوة النفسية في مواجهة هذه المواقف والتغلب على الصعوبات والمضى قدماً في الحياة، حيث أنها تقلل من الآثار السلبية للمواقف المعقدة وتسهل التكيف مع الحياة.

وهناك من الافراد من يتصف بالمرونة فيكون قادراً على أن يكون منفتحاً على الخبرات الجديدة، ويتقبل الامر ويكتشف أنه سيحصل على تجربة جديدة، ويميل الى وضع نفسه في مواقف تشعره بانفعالات إيجابية عند مواجهة المواقف المعقدة، على عكس من يكون أقل مرونة، فإنه يتجنب الاحداث التي تعتبر من المثيرات المعقدة وتشعره بالخوف والقلق، وهو ما أكدته (Tirch, et al., 2012,282) أن الفرد عندما يتمتع بمرونة نفسية عالية فإنه يكون أقل قلقاً إزاء المواقف المعقدة، بينما الفرد الأقل مرونة تظهر عليه أعراض القلق بشكل واضح عند تعرضه لمواقف غير واضحة أو مؤكدة.

مفهوم المرونة النفسية

يعرف (7: 2006) Harris المرونة النفسية بأنها القدرة على الاتصال باللحظة الحالية بوعي تام، وتغيير السلوك أو الاستمرار فيه لتحقيق غايات قيمة.

وبشير (2011,96) Hayes, et al. إلى المرونة النفسية على أنها الاتصال باللحظة الحاضرة، والوعي بشكل كامل دون حكم لا لزوم له، والاستمرار في السلوك أو تغييره وفقاً للقيم التي يفضلها الفرد.

وتعرفها ملبباري (٢٦، ٢٠١٦) بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاي من خلال التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

ويحدد (2019,495) Rahmadiani and Hartatik المرونة النفسية في القدرة على التركيز على الاحداث الجارية والاستمرار في سلوك واحد أو تغييره حسب الموقف لتحقيق الاهداف والقيم.

ويبين (2023,8) Moreno أن المرونة النفسية هي الحضور الواعي و الاستمرار في السلوكيات القائمة على القيم على الرغم من الأحداث الخاصة غير السارة أو المؤلمة.

وعليه يمكن تعريف المرونة النفسية: بأنها قدرة الفرد على تقبل مشاعره وأفكاره والتعامل معها بشكل كلي، ورؤية الحياة من منظور واسع مع الحفاظ على المنظور النفسي، والقدرة على التفكيك المعرفي وتقليل الافكار والمشاعر السلبية، والتمسك بخططه، وأهدافه، والعمل على تحقيقها، والالتزام بالقيم وألويات الحياة والحفاظ عليها، وتغيير وجهة النظر ازاء الظروف الاجتماعية والمهنية الصعبة.

أبعاد للمرونة النفسية

يوضح Hayes, et al. (2011,62-95) أبعاد المرونة النفسية وهي:

- القبول: وهو قدرة الفرد على الاندماج في التجارب بشكل كامل وتقبلها والتعلم منها، وإفساح المجال لحدوثها.
- التفكيك المعرفي: وهو التخلص من التشابك غير الضروري مع الأحداث والتجارب المؤلمة وغير المرغوب فيها، والنظر إليها باعتبارها مجرد نشاط عقلي مستمر دون الحكم عليها.
- الوعي المرن باللحظة الحاضرة: حيث يمكن الفرد من تفعيل مهارات التفكيك المعرفي والقبول.
- الذات كسياق: ويقصد به الحفاظ على منظور الفرد لنفسه خلال تجاربه.
- القيم: وهي ما تجعل الحياة ذات معنى بما يتفق مع القيم التي يلتزم بها، وبالتالي يكون لديه تصور عن ما يجب أن تكون عليه حياته وقيمه.
- العمل الملتزم: وهو الشعور بالحيوية والالتزام بالإجراءات المرنة والفاعلة بما يتماشى مع القيمة المحددة.
- كما يبين آل شويل و نصر(٢٠١٢، ١٧٩٥) أن هناك ثلاثة أبعاد أساسية توضح المرونة النفسية وهي:
- تفسير المحنة الحالية: حيث يعد بمثابة عملية تصفية للمثيرات التي يتم اختيار الاستجابة بناء عليها.
- سعة وقدرة المرونة: وتتضمن القيم الشخصية، والفاعلية الشخصية، والطاقة الشخصية.
- الإجراءات اللازمة للتكيف في مواجهة الشدائد: وتتضمن تشريع القيم الشخصية، وتوظيف الفاعلية الشخصية، واستثمار الفرد الطاقة الشخصية.
- كما تحدد ملباري (٢٠١٦: ٢٧-٢٨) المرونة النفسية في ثلاثة أبعاد على النحو التالي:
- البعد الانفعالي: ويقاس القدرة على التحكم بالانفعالات وكبح المشاعر الحادة لتحقيق الأهداف المنشودة.
- البعد العقلي: ويقاس القدرة على استخدام العقل ووضع خطط واقعية.
- البعد الاجتماعي: ويقاس القدرة على تطبيق مهارات الاتصال والتكيف مع الآخرين وتقبل الرأي الآخر.

يتضح مما سبق أنه على الرغم من تباين وجهات نظر الباحثين في تحديد أبعاد المرونة النفسية، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم على أنها في النهاية عملية تظهر في قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والتكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، ووضع خطط واقعية، و التخلص من التشابك غير الضروري مع الأحداث والتجارب المؤلمة وغير المرغوب فيها، وتشريع القيم الشخصية، وتوظيف الفاعلية الشخصية، وبناء عليه فقد اعتمد البحث الحالي

على تحديد Hayes, et al., 2011 لأبعاد المرونة النفسية وهي (القبول، التفكيك المعرفي، الوعي المرن باللحظة الحاضرة، الذات كسياق، القيم، العمل الملتزم). في بناء مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي لأهميتها وتواترها في العديد من البحوث.

نظريات ونماذج مفسرة للمرونة النفسية :

نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية على سنوات الاساس التي يمر بها الفرد والتي ترتبط بها حياة الطفل بوالديه، فتعد المرونة والتفاعل مع الآخرين نوع من إشباع حاجات الطفل الاساسية، والتي قد يحصل عليها من أمه أثناء عملية الرضاعة، فالطفل الذي يشبع طفولته بشكل إيجابي قد تتسم شخصيته بالمرونة والتفاؤل، على عكس الطفل الذي لم تشبع هذه الحاجات لديه فإن سلوكه قد يتصف بالتشاؤم، والكره، والعداء، والتناقض الوجداني إزاء الآخرين (شامخ، ٢٠١١، ٢١).

كما أن هذه النظرية ترى أنه عندما تعمل أجهزة الشخصية بشكل متكامل تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع بيئته بشكل إيجابي، حيث يتم اشباع حاجاته الاساسية، وعندما تسوء العلاقة بين هذه الاجهزة قل توافق الفرد(عبد الحميد، ١٩٩٠، -٣٤).

النظرية المعرفية:

يرى باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة، ووفقاً لهذه النظرية فإن التعزيز الذاتي يعد محدد لانتقاء السلوك بجانب المكافآت الخارجية والبدلية، وأن النمذجة قد تسمح بنقل السلوك المتعلم الى مواقف جديدة(توما ١٩٩٦، ١٥٤).

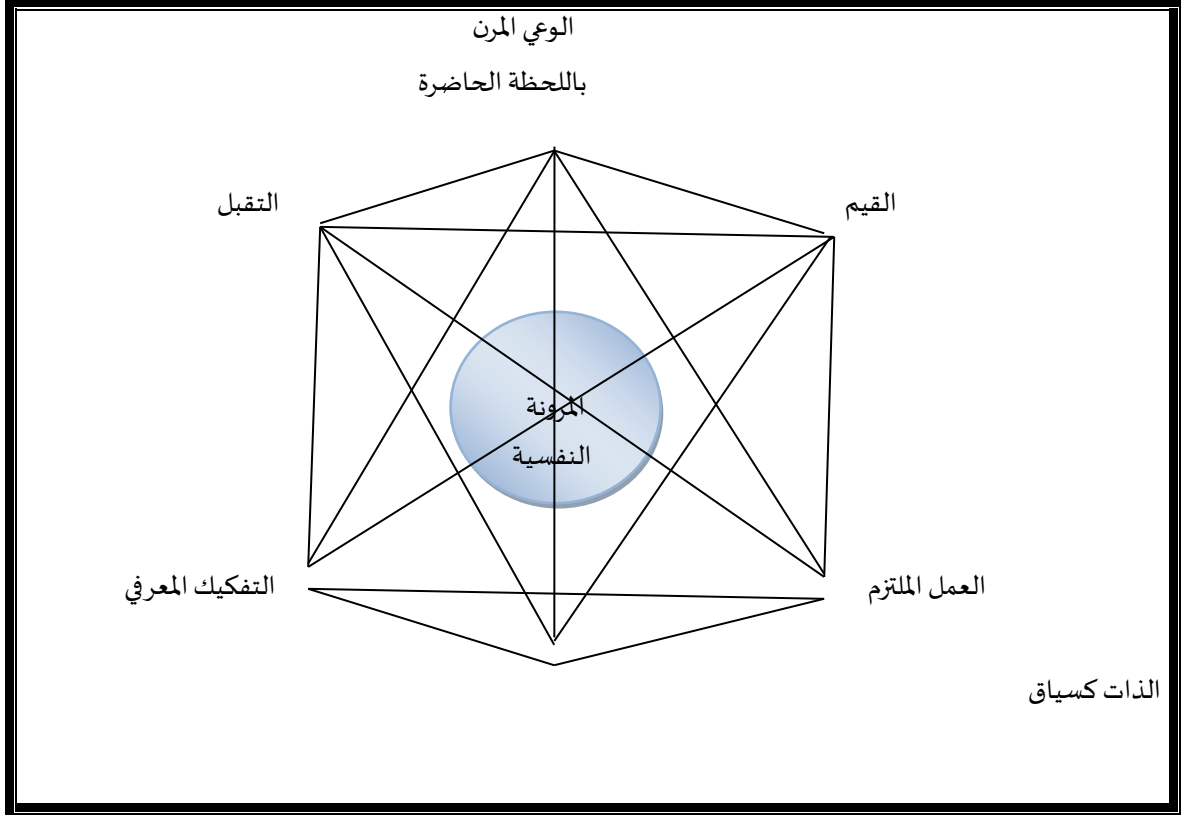
نظرية الذات:

وفيها يرى روجرز أن الفرد يمكنه أن يتحكم في ذاته، وأن يتحول من أساليب التفكير والسلوك غير المرغوبة الى الاساليب المرغوبة، وعليه فإن الشخصية تتشكل وفقاً لهذه النظرية طبقاً لأحداث الحاضر ورؤيتها لتلك الاحداث، وأن المرونة تجعل الفرد يغير من أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع الموقف (شحاته، ٢٠٠٥، ٤٤٨).

نموذج المرونة النفسية:

يوضح Hayes, et al (2011,62-95) في نموذجة العمليات الأساسية الست المقابلة التي تكون المرونة النفسية وهي: القبول والتفكيك المعرفي، والوعي المرن باللحظة الحالية، والقيم، والعمل الملتزم، والذات كسياق والتي تظهر في شكل (٣)، حيث يعد القبول والتفكيك المعرفي من المهارات الأساسية التي تدعم انفتاح الفرد على التجربة المباشرة، فالقبول يمكّن الفرد من الاندماج في التجارب بشكل كامل والتعلم منها، وإفساح المجال لحدوثها، والتفكيك المعرفي يمكن الفرد من التخلص من التشابك غير الضروري مع الأحداث والتجارب المؤلمة وغير المرغوب فيها، والنظر إليها باعتبارها مجرد نشاط عقلي مستمر دون الحكم عليها، وليس من الممكن أن يكون الفرد منفتحاً ومندمجاً في الحياة دون أن يكون هناك وعي باللحظة الحاضرة، حيث إن الوعي المرن باللحظة الحاضرة يمكّن الفرد من تفعيل مهارات التفكيك المعرفي والقبول، أما الذات كسياق فيقصد به الحفاظ على منظور الفرد لنفسه خلال تجاربه، كما أن ما يجعل الحياة ذات معنى هو

الروابط مع القيم الوثيقة من خلال أفعال الحياة اليومية، وفي النهاية يتم إنتاج الصحة النفسية من خلال العمل الفعال، والذي يؤدي إلى الشعور بالحيوية، والارتباط بالحياة، والشعور بالصحة والرفاهية.



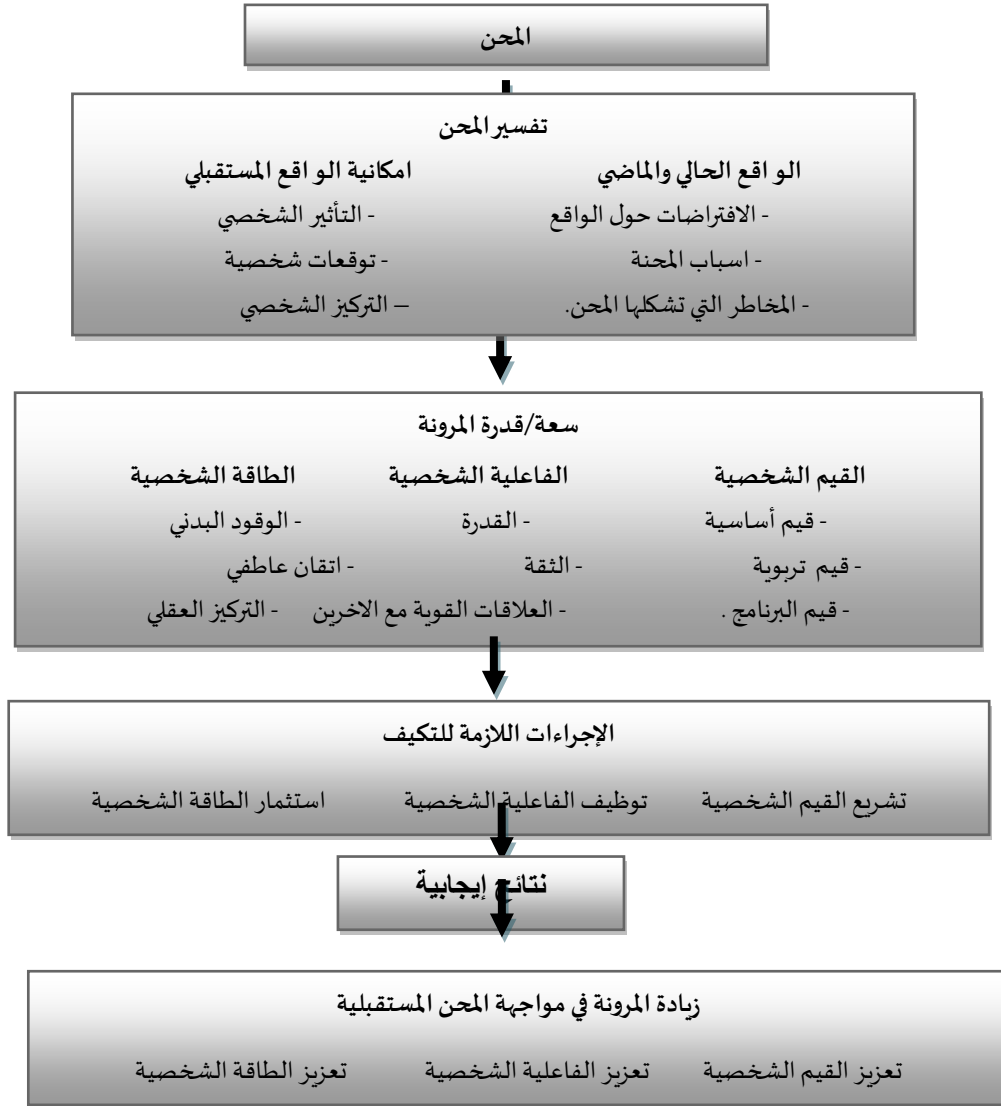
شكل (٣) نموذج المرونة النفسية (Hayes, et al (2011,63)

يتضح من الشكل السابق أن المرونة النفسية بأبعادها الموضحة في النموذج تعد عملية متكاملة لمواجهة المواقف الصعبة، حيث تساعد هذه الجوانب في مواجهة الفرد لتلك المواقف بفاعلية، دون الوقوع فريسة لها، ومن ثم الوصول إلى درجة من التوافق النفسي وفقاً لمدى التزام الفرد بتلك الجوانب الممثلة للمرونة النفسية.

نموذج آل شويل ونصر للمرونة النفسية

يبين آل شويل و نصر (٢٠١٢، ١٧٩٥) أن هناك ثلاثة أبعاد أساسية توضح المرونة النفسية وهي: تفسير المحنة الحالية، حيث إن تفسير المحنة بمثابة عملية تصفية للمثيرات التي يتم اختيار الاستجابة بناءً عليها، وربما تكون العامل الوحيد الأكثر قوة في توقع مستوى المرونة أثناء المحنة أو الصدمة، وإمكانية وقدرة المرونة في مواجهة الشدائد والمحن والتي تتضمن القيم الشخصية، والفاعلية الشخصية، والطاقة الشخصية، والإجراءات اللازمة ليصبح الفرد أكثر مرونة في

مواجهة الشدائد، وتتضمن تشريع القيم الشخصية، وتوظيف الفاعلية الشخصية، واستثمار الفرد الطاقة الشخصية، وشكل (٤) يوضح هذه الأبعاد:



شكل (٤) أبعاد المرونة النفسية آل شويل ونصر (٢٠١٢: ١٧٩٥)

يتضح مما سبق أن المرونة النفسية تعد نوع من إشباع حاجات الطفل الأساسية، فالفرد الذي تم إشباع حاجات طفولته بشكل إيجابي قد تتسم شخصيته بالمرونة والتفاؤل، بالإضافة إلى أنها عملية متعلمة ترتبط بالتعزيز، وأن المرونة تجعل الفرد يغير من أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع الموقف، من خلال تقبل الفرد للمواقف والاحساس بثقته بذاته والانفتاح على الخبرات الجديدة والتخطيط والالتزام بالعمل والقيم التي تحكم الأفراد، وبالتالي فإنه يمكن القول بأن

المرونة النفسية تساعد الفرد على التوافق مع نفسة ومن المجتمع الذي يعيش فيه رغم التعرض للضغوط والتغيرات.

العلاقة بين متغيرات البحث:

المحور الأول: عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني:

ربطت العديد من الدراسات بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني، فالأفراد مرتفعي عدم تحمل اللايقين يميلون إلى الاعتقادات الخاطئة حول المستقبل المهني، والخوف من قلة فرص العمل المرتبطة بالتخصص، والقلق إزاء الاستقرار الأسري والاجتماعي (Zhou, et al, 2022, (Regnoli ,et al, 2024،

كما أنه قد توجد لديهم سمات سلبية مثل الشكوك والتشاؤم، وعدم القدرة على التكيف مع الحياة، وضعف مهارات التأقلم مما يؤدي إلى ظهور أعراض القلق في المستقبل، على العكس من ذلك إذا كان الفرد يتمتع بالمرونة النفسية يكون أكثر قدرة على التعبير عن عواطفه بشكل يتوافق مع الوضع الحالي (Al Qaisy & Thawabieh 2017,12).

ومن ثم فإنه يتم تصور قلق المستقبل على أنه حالة من الفهم وعدم اليقين، والخوف، والقلق، والتركيز على التغيرات المستقبلية، ويكون ذلك بمثابة تهديد للفرد (Zaleski, 1996,165)، وهذا القلق بشأن المستقبل له أشكال متعددة، منها ما يتعلق بالتهديدات المتوقعة على الناحية الجسدية مثل المرض والحوادث، أو التهديدات العاطفية مثل فقدان أفراد الأسرة، ومنها الخوف من الفشل في تحقيق الأهداف والتطلعات (Hammad, 2016,55).

وقد هدف بحث (Rahmadiani and Hartatik (2019 إلى دراسة عدم تحمل اللايقين كمتغير وسيط بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب، وبلغت عينة البحث (١٧٠) طالباً (١٢٦ ذكور و ٤٤ إناث) تراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٠ عاماً، واستخدم البحث مقياس المرونة النفسية (2014)، Ben-Itzhak, Bluvstein, & Maor، ومقياس قلق المستقبل (1996) Zaleski، ومقياس عدم تحمل اللايقين (2002) Buhr & Dugas، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل، وبين المرونة النفسية وعدم تحمل اللايقين، بينما توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل، وعلاقة سلبية غير مباشرة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل من خلال عدم تحمل اللايقين.

وحاول بحث (Zhou et al, (2022 الكشف عن دور الاكتئاب والخوف من كوفيد-١٩ في الارتباط بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى الطلاب في الجامعات الصينية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩١٩) طالباً من الجامعات الصينية، واستخدمت الدراسة استبيان ذاتي عبر الإنترنت يتضمن معلومات ديموغرافية، ومقياس عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني، والاكتئاب، تم إكمالها من قبل جميع المشاركين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني، بالإضافة إلى التأثير الوسيط للخوف من كوفيد ١٩ والاكتئاب من FoC والاكتئاب على العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى الطلاب.

كما تناول بحث (Bozkurt (2023 دراسة تأثير عدم تحمل اللايقين على القلق الوظيفي ونية التغيير الوظيفي، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٢) موظفًا في شركات الإقامة في أنطاليا، واستخدم

البحث مقاييس عدم تحمل اللائقين المختصر والقلق الوظيفي والتغيير الوظيفي، بعد إجراء تحليل الارتباط، وتحليل المسار على البيانات التي تم جمعها وأظهرت النتائج أن القلق المتوقع والقلق المثبط وهما بعدا عدم تحمل اللائقين يؤثران بشكل إيجابي على القلق المهني، بالإضافة إلى ذلك، فإن الأبعاد الفرعية (القلق المتوقع والقلق المثبط) يؤثران بشكل سلبي على نية التغيير الوظيفي.

وحاول بحث (Regnoli, et al, (2024) استكشاف مدى تأثير قلق المستقبل على الضيق النفسي المتمثل في (الإجهاد والقلق والاكتئاب) في مجموعة مكونة من (٣٠٢) من الشباب بإيطاليا تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠)، واستخدمت الدراسة مقياس عدم تحمل اللائقين المختصر، واستبيان مجالات القلق، ومقياس الاكتئاب والقلق والضعوط، وأبرزت النتائج أن قلق المستقبل له تأثير مباشر إيجابي ومهم على التوتر والاكتئاب، ولكن ليس على القلق، وأظهرت النتائج أيضًا أن عدم تحمل اللائقين والقلق غير المرضي يتوسطان العلاقة بين قلق المستقبل ونتائج الصحة النفسية، كما أكدت النتائج أن الشباب الذين يعانون من قلق مستقبلي أكبر تعرضوا لمزيد من عدم تحمل اللائقين، مما يؤثر بشكل إيجابي على مستويات القلق غير المرضي، وبالتالي زيادة الضيق النفسي. وأخيرًا، أشارت النتائج إلى أن الإناث تعرضن لمزيد من التوتر، والقلق، والاكتئاب فيما يتعلق بقلق المستقبل مقارنة بالذكور.

ولإلحاق الباحثان من دراسات وبحوث المحور الأول أنها:

- هدفت إلى بحث العلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل أو القلق المهني أو معرفة العلاقات السببية بينهما كما في بحوث (Rahmadiani and Hartatik. (2019)، (Zhou et al, (2022)، (Bozkurt (2023)، (Regnoli, et al, (2024)، ويحاول البحث الحالي في هدف من أهدافه بحث العلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

- أجريت على مجموعة متنوعة من المشاركين مثل الطلاب كما في بحثي (Rahmadiani and Hartatik. (2019)، (Zhou et al, (2022)، والموظفين كما في بحث (Bozkurt (2023)، والشباب كما في بحث (Regnoli, et al, (2024).

- استخدمت مقياس مختلفة لقياس عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني، مما يمكن الاستفادة منهما في إعداد مقاييس البحث الحالي.

- توصلت نتائجها إلى وجود ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل، ووجود علاقة إيجابية بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني، كما أن القلق المتوقع والقلق المثبط وهما بعدا عدم تحمل اللائقين يؤثران بشكل إيجابي على القلق المهني، بالإضافة إلى ذلك، فإن الأبعاد الفرعية (القلق المتوقع والقلق المثبط) يؤثران بشكل سلبي على نية التغيير الوظيفي، كما أن الشباب الذين يعانون من قلق مستقبلي أكبر تعرضوا لمزيد من عدم تحمل اللائقين، مما يؤثر بشكل إيجابي على مستويات القلق غير المرضي، وبالتالي زيادة الضيق النفسي. وأخيرًا، بالإضافة إلى أن الإناث تعرضن لمزيد من التوتر، والقلق، والاكتئاب فيما يتعلق بقلق المستقبل مقارنة بالذكور.. ويمكن الاستفادة بهذه النتائج في تفسير نتائج البحث الحالي.

المحور الثاني: المرونة كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني

فيما يتعلق بالدور الوسيط لتأثير متغير المرونة النفسية على العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل، فقد وجدت تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للمرونة على هذه العلاقة .

حيث تعد المرونة من الاساليب المعرفية التي تمكن الفرد من إدخال تغييرات وجدانية وسلوكية أو فكرية على المواقف المختلفة في الحياة، بحيث تجعله يأخذ بأيسر الحلول التي تجعله يشعر بالتوافق الايجابي مع نفسه ومع بيئته(رضوان، ٢٠١٥، ٥).

ويشير (Rahmadiani and Hartatik, 2019,495) الى أن الفرد قد يعاني من أعراض مرضية على شكل قلق إذا كان أقل مرونة في التعامل مع الموقف الذي يجعله يشعر بالقلق، وبدل ذلك على عدم قدرة الفرد على تنظيم السلوك الفكري والسلوك السلبي، ولذلك فإن الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل قد يكون سببه عدم توفر المرونة النفسية الكافية، فالمرونة عملية ديناميكية تظهر من خلال تكيف الافراد مع تقلبات المواقف، وتكوين الموارد العقلية، وتغيير وجهة النظر، وموازنة الامور، والرغبات، والاحتياجات، وجوانب الحياة، علاوة على ذلك لكي يكون المرء مرناً، يحتاج الى الانفتاح على التجارب الشخصية والاحداث الخارجية.

أيضاً عندما يواجه الافراد موقفاً غامضاً فإن الافراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية تكون لديهم القدرة على استخدام آليات التكيف المختلفة لإدارة مشاعرهم بشكل أفضل وفقاً للاحتياجات (Tirch, et al, 2012,282).

ومن ثم فان المرونة النفسية قد تغير من طبيعة العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل، لأن ارتفاع عدم تحمل اللاتيقين يجعل الفرد أكثر عرضة للقلق، كما أوضح (Williams,2013) أن عدم تحمل اللاتيقين خاصية تصرفيه تؤثر على كيفية إدراك الفرد للمواقف غير المؤكدة والاستجابة لها على المستوى المعرفي والعاطفي والسلوكي، وبين (Rahmadiani & Hartatik, 2019) أنه توجد علاقة إيجابية بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل، وهو ما أظهرته بعض الدراسات (Zhou, et al, 2022)، (Rahmadiani & Hartatik, 2019)، مما يعني أنه كلما زاد عدم تحمل اللاتيقين لدى الفرد زاد معدل قلق المستقبل لديه، وعليه فإن المرونة النفسية قد تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة عواطفه والتعبير عنها، ويكون قادراً على التكيف الفعال وفقاً للضغوطات التي يواجهها أو المواقف غير المؤكدة، بحيث يكون قادراً على موازنة احتياجاته على الرغم من أن الوضع الحالي غير واضح، مما قد ينشأ عن ذلك انخفاض في معدل القلق لديه (Tirch, et al., 2012,288-390).

ومن ثم فان الفرد المرن يميل الى وضع نفسه على الجانب الإيجابي أو السلبي من المشاعر التي قد تنشأ عند مواجهة مواقف معقدة، وأحداث غير مؤكدة، ولا يمكن التنبؤ بها، وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الأقل مرونة سوف يميل الى تجنب أي حدث من قبيل ذلك (Kashdan, 2011,21).

وحاول بحث (Chen & Zeng (2021) معرفة دور التخطيط الوظيفي كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين والقلق الوظيفي، وتم جمع بيانات (٥٦٣) خريجاً جامعياً من مدارس مختلفة، وبلغت العينة في صورتها النهائية خريجاً (٥٥٠)، واستخدمت الدراسة مقياس عدم تحمل اللاتيقين المختصر، واستبيان قلق الاختيار المهني لخريجي الجامعة، ومقياس التخطيط الوظيفي،

وأظهرت نتائج تحليل الارتباط أن هناك علاقة ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية بينة عدم تحمل اللائقين والقلق الوظيفي، بينما كانت هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين التخطيط الوظيفي و عدم تحمل اللائقين، وكذلك بين التخطيط الوظيفي والقلق الوظيفي، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن عدم تحمل اللائقين يتنبأ بشكل إيجابي كبير بالقلق الوظيفي للخريجين، وأن التخطيط الوظيفي يعدل العلاقة بين عدم تحمل اللائقين والقلق الوظيفي لدى الخريجين.

وقد هدف بحث (Inozu et al, 2023) إلى تحديد العلاقة بين عدم تحمل اللائقين والمرونة المعرفية مع مجموعة متنوعة من الأعراض النفسية، ودراسة تأثير عدم تحمل اللائقين على الأعراض النفسية من خلال الدور المعدل للمرونة المعرفية، وتم تطبيق مقياس عدم تحمل اللائقين المختصر، واستبيان المرونة المعرفية على عينة مكونة من (٣٠٠٤) من الراشدين في تركيا، وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن المرونة المعرفية تخفف من تأثير عدم تحمل اللائقين على الأعراض النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط ضعيف بين عدم تحمل اللائقين والأعراض النفسية عند زيادة مستوى المرونة المعرفية.

كما تناول بحث (Zhao, et al, 2024) معرفة الدور الوسيط للمخاطر المتصورة لـ COVID-19 والدور المعدل للأمل في العلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق البحث عن عمل، وبلغ عدد المشاركين في البحث (٨١٢) طالبًا جامعيًا، بمتوسط عمري ٢١,٩٥، واستخدم البحث مقياس عدم تحمل اللائقين المختصر، ومقياس قلق البحث عن عمل (Ren's (2010) ومقياس المخاطر المتصورة (Yıldırım & Güler, 2020)، ومقياس الأمل (Zhou et al. (2018)، وقد أشارت النتائج إلى أن عدم تحمل اللائقين يرتبط بشكل إيجابي بقلق البحث عن عمل، كما أن الخطر المتصور لـ COVID-19 يتوسط العلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق البحث عن عمل، كما أن الأمل يعدل المسار المباشر والمسار غير المباشر للعلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق البحث عن عمل، وعلى وجه التحديد، أصبحت العلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق البحث عن عمل أضعف بالنسبة للطلاب ذوي الأمل الكبير.

ويلاحظ الباحثان من دراسات وبحوث المحور الثاني:

- عدم وجود دراسات تناولت المرونة النفسية بشكل مباشر كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة (في حدود اطلاع الباحثين)، ولذلك قام الباحثان بالبحث عن بعض المتغيرات الأخرى التي تتشابه في أحد مكوناتها أو مفاهيمها مع المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني مثل: المرونة المعرفية، والتخطيط، والأمل، ويحاول البحث الحالي معرفة دور المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

- أجريت على مجموعة متنوعة من المشاركين مثل: الخريجين كما في بحث (Chen & Zeng (2021)، والراشدين كما في بحث (Inozu et al, 2023)، وطلاب الجامعة كما في بحث (Zhao, et al, (2024).

- توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية بينة عدم تحمل اللائقين والقلق الوظيفي، بينما كانت هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين التخطيط الوظيفي و عدم تحمل اللائقين، وكذلك بين التخطيط الوظيفي والقلق الوظيفي، وأن التخطيط

الوظيفي يعدل العلاقة بين عدم تحمل الالايقين والقلق الوظيفي لدى الخريجين، وأن المرونة المعرفية تخفف من تأثير عدم تحمل الالايقين على الأعراض النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط ضعيف بين عدم تحمل الالايقين والأعراض النفسية عند زيادة مستوى المرونة المعرفية، كما أن الأمل يعدل المسار المباشر والمسار غير المباشر للعلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق البحث عن عمل، وعلى وجه التحديد، أصبحت العلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق البحث عن عمل أضعف بالنسبة للطلاب ذوي الأمل الكبير. مما يمكن الاستفادة منها في تفسير نتائج البحث الحالي.

ومن خلال النظر في الافتراضات والنتائج النظرية من الادبيات يعمد هذا البحث الى معرفة كيف تؤثر متغيرات المرونة النفسية، وعدم تحمل الالايقين، والقلق المستقبلي على بعضها البعض، حيث أن معرفة هذه العلاقة بين المتغيرات الثلاثة يمكن ان تساعد على القيام بجهود وقائية وتعزيزية لتحسين قدرات الخريجين، حتى يتمكنوا من مواجهة التحديات التي تؤدي الى القلق المستقبلي .

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات والبحوث السابقة صيغت فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وكل من عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.
- ٣- المرونة النفسية تعمل كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل الالايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً في عدم تحمل الالايقين لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي).
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي).
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية وفقاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي والذي يهدف إلى وصف الواضع الراهن لمتغيرات البحث من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث.



ثانياً: عينة البحث:

- أ- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٠٠) من خريجي الجامعة من مراكز التأهيل التربوي بـ (طنطا - أسيوط - إيتاي البارود - الاسكندرية - أسوان) والتابعة لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٤٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢٥,٨٦) سنة، وانحراف معياري (٤,٥٣).
- ب- العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٣٠) بواقع (٢٥٥) ذكور، ٧٥، إناث) من خريجي الجامعة من مراكز التأهيل التربوي بـ (طنطا - أسيوط - إيتاي البارود - الاسكندرية - أسوان) والتابعة لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٤٨) عامًا، بمتوسط عمري (٢٦,٤٢) سنة، وانحراف معياري (٥,١٥).

أدوات البحث:

أولاً: مقياس عدم تحمل اللايقين لـ (Carleton, et al., 2007):

- قام معد المقياس ببناء المقياس في صورته الأولى من (٢٧) عبارة، إلا أن التحليلات السيكمترية السابقة لنماذج عدم تحمل اللايقين الرباعية أو الخماسية اقترحت وجود تداخلات كبيرة بين العبارات، وعدم ثبات للعوامل، كما أن الأبحاث النظرية السابقة أيضاً دعمت تطوير نسخة مختصرة من المقياس، وبناءً عليه قام الباحثون بتقييم نسخة مختصرة مكونة من (١٢) عبارة لعدم تحمل اللايقين، موزعة على بعدين أساسيين هما القلق المتوقع والقلق المثبط، وأظهرت هذه النسخة اتساق داخلي مرتفع وثبات للعوامل المكونة لعدم تحمل اللايقين.

تم الاطمئنان على الخصائص السيكمترية للمقياس في أكثر من دراسة من بينها دراسات (Buhr & Rafica 2021 ، Muslim& ، Nuri & Gökşin, 2023 ، Regnoli ,et al., 2024 ، Shams, et al., 2023. Dugas ,2002).

وقد قام الباحثان الحاليان بتعريب وحساب الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة المصرية على النحو التالي:

قام الباحثان بترجمة عبارات المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على بعض الأساتذة المحكمين، وتعديل بعض العبارات وفقاً لاقتراحاتهم، ثم عرض المقياس في ضوء التعديلات المقترحة على مختص في اللغة العربية بهدف التأكد من وضوح صياغة الفقرات وملاءمتها للعينة المستهدفة، ويوضح ملحق (١) مقياس عدم تحمل اللايقين بعد إجراء التعديلات التي اقترحها السادة المحكمون.

قام الباحثان بحساب الخصائص السيكمترية للمقياس على النحو التالي:

- أ- صدق المقياس: قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي كما يلي:

- التحليل العاملي الاستكشافي:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام برنامج SPSS 25 لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، لمعرفة تشعب المكونات الفرعية على المكونات الرئيسية، وتم الأخذ بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو (0,30) أو أكثر، وتم تدوير المكونات المستخرجة تدويرًا متعامدًا باستخدام طريقة Kaiser Varimax لإعطاء معنى سيكولوجي لها، وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (0,735) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (0,50) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارلتيت Bartlett's test حيث كان دال إحصائيا، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص عاملين رئيسيين، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح كما في جدول (1).

جدول (1)

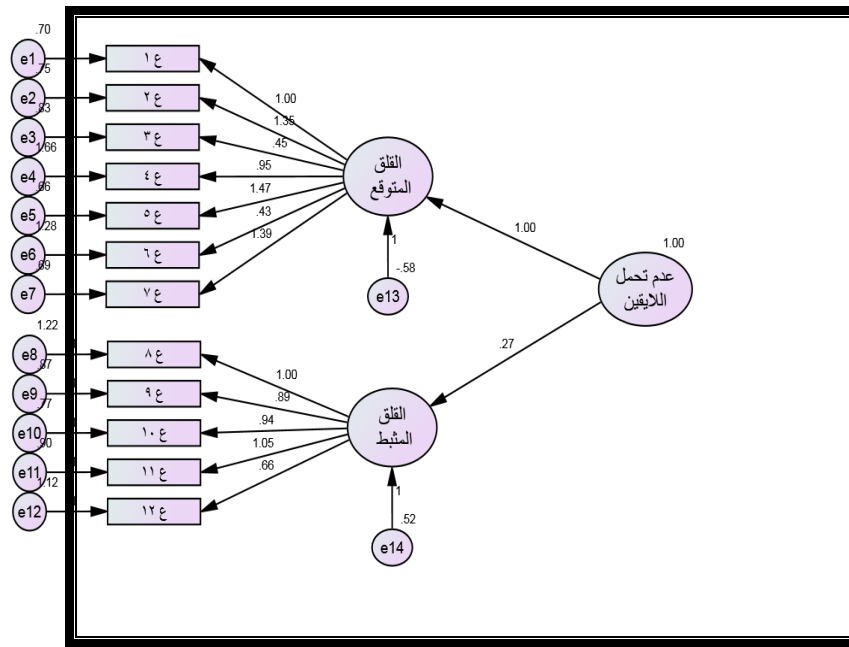
تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس عدم تحمل اللاتيقين (ن=100)

أرقام المكونات	العامل الأول	العامل الثاني	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني
1	0,651	0,706	7	0,706	0,651
2	0,652	0,709	8	0,709	0,652
3	0,562	0,755	9	0,755	0,562
4	0,498	0,698	10	0,698	0,498
5	0,679	0,632	11	0,632	0,679
6	0,570	0,414	12	0,414	0,570
الجذر الكامن	2,815	21,570	نسبة التباين	23,460	2,588

يتضح من جدول (1) أن جميع المكونات الفرعية للمقياس تشعبت تشعبًا دالًا إحصائيًا موجبًا، وأن المكونات رقم (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7) تشعبت على العامل الأول، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالقلق المتوقع، والمكونات رقم (8، 9، 10، 11، 12) تشعبت على العامل الثاني، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالقلق المثبط.

- التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم تحمل اللاتيقين:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من خلال حساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها كما في شكل (5) وجدول (2).



شكل (٥)

مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم تحمل اللاتيين

جدول (٢)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم تحمل

اللاتيين (ن=١٠٠)

المتغير	البعد / العبارة	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعيارية	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
عدم تحمل اللاتيين	القلق المتوقع	١,٥٣٧	١			
	١	٠,٦١٣	١			
	٢	٠,٧١٣	١,٣٤٩	٠,٢٥١	٥,٣٧٥	***, .,٠١
	٣	٠,٣٠٤	٠,٤٤٧	٠,١٦٨	٢,٦٥٦	**, .,٠١
	٤	٠,٤٣٣	٠,٩٥٢	٠,٢٦١	٣,٦٥٣	***, .,٠١
	٥	٠,٧٦٣	١,٤٧٤	٠,٢٦٤	٥,٥٩٥	***, .,٠١
	٦	٠,٢٤١	٠,٤٣٢	٠,٢٠٢	٢,١٣٦	*, .,٠٥
القلق المثبط	٧	٠,٧٣٧	١,٣٩٢	٠,٢٥٤	٥,٤٨٩	***, .,٠١
	٨	٠,٣٤٥	٠,٢٦٧	٠,٠٩٠	٢,٩٥٤	**, .,٠١
	٩	٠,٥٧٢	٠,٨٨٨	٠,٢١٧	٤,٠٩٠	***, .,٠١
	١٠	٠,٦٣٥	٠,٩٣٦	٠,٢٢٠	٤,٢٤٦	***, .,٠١
	١١	٠,٦٤٧	١,٠٤٥	٠,٢٤٤	٤,٢٨٨	***, .,٠١
١٢	٠,٤٣٢	٠,٦٥٥	٠,٢٠٠	٣,٢٨١	***, .,٠١	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) أو (٠,٠١) أو (٠,٠٥)، مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لأبعاد وعبارات مقياس عدم تحمل اللاتساق.

وتم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول (٣).
 جدول (٣) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم تحمل

اللاتساق

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر
١	مؤشر النسبة بين قيم X^2 ودرجات الحرية (CMIN)/DF	١,٥٥	(١) إلى (٥)
٢	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,١	الاقتراب من الصفر
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٩٢	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٨٤٠	(صفر) إلى (١)
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٤٧	(صفر) إلى (١)
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٦٨٥	(صفر) إلى (١)
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٩٢	(صفر) إلى (١)
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٨٥٩	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٨٧	(صفر) إلى (١)
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧	أقل ٠,٠٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة مقبولة مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم تحمل اللاتساق.

ب- الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس عدم تحمل اللاتساق عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
١	**٠,٦٤٨	٨	**٠,٧٠٦	القلق المتوقع	**٠,٨٦٨
٢	**٠,٧٢٢	٩	**٠,٦٨٨	القلق المثبط	**٠,٣٥٢
٣	**٠,٥٠٢	١٠	**٠,٧٠١		
٤	**٠,٥٩٤	١١	**٠,٧١٧		
٥	**٠,٧٥٢	١٢	**٠,٥٩٧		
٦	**٠,٤٧٠	-	-		
٧	**٠,٧٤٣	-	-		

ر(٠,٠١)=٠,٢٥٤

ر(٠,٠٥)=٠,١٩٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ج- ثبات المقياس:

استخدم الباحثان معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس عدم تحمل اللابيين.

جدول (٥) معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس عدم تحمل اللابيين (ن=١٠٠)

المكون	معامل الثبات
القلق المتوقع	٠,٧٥١
القلق المثبط	٠,٧١٢
الدرجة الكلية	٠,٧٧٨

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات لمكونات مقياس عدم تحمل اللابيين بلغت (٠,٧١٢)، و(٠,٧٥١)، وللدرجة الكلية (٠,٧٨٨) وتعتبر معاملات الثبات مقبولة.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثان):

قام الباحثان بإعداد مقياس قلق المستقبل المهني وفقاً للخطوات الآتية:

١- الاطلاع على بعض الأدبيات النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت قلق المستقبل المهني مثل: (Hammmad(2016)، Bisson (2017)، Zhou et al. (2022)، Elfina & Andriany(2023).

٢- الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس قلق المستقبل المهني مثل: مقياس قلق المستقبل المهني إعداد (Samawi, et al. (2022)، ومقياس قلق المستقبل المهني لخليل وآخرين (٢٠١٧)، ومقياس قلق المستقبل المهني للخواجه والريامي (٢٠٢٢).

٣- صياغة التعريفات الإجرائية لقلق المستقبل المهني وأبعاده الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل المهني، و القلق تجاه التخصص، والقلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي.

٤- صياغة (٣٠) عبارة حيث خصص الباحثان لكل بعد من أبعاد قلق المستقبل المهني (١٠) عبارات تعبر عن التعريف الإجرائي للبعد، بواقع (٢٤) عبارة موجبة، و(٦) عبارة سالبة أرقامها (١١) -١٥، -٢٠، -٢٢، -٢٥، -٢٧)، ويوجد أمام كل عبارة من عبارات المقياس خمسة بدائل هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، لا أبدًا)، ويوضح جدول (٦) توزيع عبارات المقياس على الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل المهني و القلق تجاه التخصص والقلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي.

جدول (٦) توزيع عبارات مقياس قلق المستقبل المهني على مكوناته

الأبعاد الفرعية	أرقام العبارات
الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل المهني	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ٢٥، ٢٢، ١٩، ٢٨
القلق تجاه التخصص	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٩، ٢٦، ٢٣، ٢٠
القلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي.	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٣٠، ٢٧، ٢٤، ٢١

٥- صياغة مجموعة من التعليمات تتناسب وطبيعة المقياس.

٦- إعداد مفتاح للتصحيح حيث يحصل الطالب على خمس درجات إذا وضع (√) في خانة موافق دائمًا، وأربع درجات إذا وضع (√) في خانة غالبًا، وثلاث درجات إذا وضع (√) في خانة أحيانًا، ودرجتين إذا وضع (√) في خانة نادرًا، ودرجة واحدة إذا وضع (√) في خانة لا أبدًا، مع مراعاة عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، ومن ثم فإن أدنى درجة للمقياس = $1 \times 30 = 30$ درجة، وأعلى درجة للمقياس = $5 \times 30 = 150$ درجة.

٧- تحكيم المقياس من خلال عرضه على بعض الأساتذة المحكمين لإعطاء نوع من التغذية المرتدة حول وضوح تعليمات المقياس، وملاءمة عباراته للخريجين، وملاءمة عباراته للتعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني، وتمثيل عبارات كل بعد من أبعاده للتعريف الإجرائي للبعد، ودقة صياغة عبارات المقياس، وكفاية عدد عباراته، وحذف أو تعديل أو إضافة بعض العبارات، ويوضح ملحق (٢) مقياس قلق المستقبل المهني في صورته النهائية بعد إجراء التعديلات التي اقترحها السادة المحكمون في صياغة بعض العبارات.

٨- تطبيق المقياس على (١٠٠) خريج من الملتحقين بمراكز التأهيل التربوي في بعض المحافظات للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس: اعتمد الباحثان في التحقق من صدق المقياس على التحليل العاملي الاستكشافي:

- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس قلق المستقبل المهني:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، وتم الأخذ بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وتم تدوير المكونات المستخرجة تدويرًا متعامدًا باستخدام طريقة Kaiser Varimax لإعطاء معنى سيكولوجي لها، وبلغت قيمة KMO (٠,٧٠٥)، مما يشير إلى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وبلغت قيمة اختبار Bartlett (١١٥٩,٢٣) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على ملاءمة المصفوفة للتحليل العاملي، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل رئيسية، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح كما في جدول (٧).

جدول (٧)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس قلق المستقبل المهني (ن=١٠٠)

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١			١٦	١٦			٠,٤٠٠
٢			١٧	١٧			٠,٥٩٠
٣			١٨	١٨			٠,٤٩٠
٤			١٩	١٩			٠,٧٣٧
٥			٢٠	٢٠			٠,٣٧٩
٦			٢١	٢١			٠,٣٣٢
٧			٢٢	٢٢			٠,٧٢٠
٨			٢٣	٢٣			٠,٥٢٨
٩			٢٤	٢٤			٠,٤٨٧
١٠			٢٥	٢٥			٠,٥٧٤
١١			٢٦	٢٦			٠,٧٥١
١٢			٢٧	٢٧			٠,٧٣٠
١٣			٢٨	٢٨			٠,٤٢٦
١٤			٢٩	٢٩			٠,٧١٠
١٥			٣٠	٣٠			٠,٦٣٧
الجذر الكامن	١٢,٠٠٥	١٣,٤٧٩	١٤,٨٦٣	نسبة التباين	٣,٦٠١	٤,٠٤٤	٤,٤٥٩

يتضح من جدول (٧) أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعتاً دالاً إحصائياً موجباً، وأن العبارات رقم (٣، ١١، ١٢، ١٥، ١٧، ١٩، ١٨، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨) تشبعت على العامل الأول، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالقلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي، والعبارات رقم (٢، ٥، ٦، ٧، ١٣، ١٤، ٢٠، ٢١، ٢٩، ٣٠) تشبعت على العامل الثاني، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالقلق تجاه التخصص، أما العبارات رقم (١، ٤، ٨، ٩، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٣) تشبعت على العامل الثالث، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل.

ب- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المستقبل المهني عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٨)،

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد فرعي من أبعاد قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

القلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي		القلق تجاه التخصص		الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
٣	**،٤٦٦	٢	**،٦٦٤	١	**،٤٦٨
١١	**،٨١٢	٥	*،٥٠٧	٤	**،٦٩٨
١٢	**،٧١١	٦	**،٤١٤	٨	**،٤٩٦
١٥	**،٦١٣	٧	**،٦٦٠	٩	**،٥٨٠
١٧	**،٥٤٢	١٣	**،٣٩١	١٠	**،٦٣٦
١٨	**،٦٩٩	١٤	**،٤٨٣	١٦	**،٧٤٠
١٩	**،٥٢٨	٢٠	**،٦٥٢	٢٢	**،٦٢٣
٢٤	**،٤٩١	٢١	**،٦٨٦	٢٣	**،٦٤٦
٢٥	**،٣٤٥	٢٩	**،٦١١	-	-
٢٦	**،٥٣١	٣٠	**،٦١١	-	-
٢٧	**،٥٤٦	-	-	-	-
٢٨	**،٣٩٢	-	-	-	-

ر(٠،٠٥)=،١٩٤

ر(٠،٠١)=،٢٥٤

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد فرعي من أبعاد قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ج- ثبات المقياس:

استخدم الباحثان معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ويوضح جدول (٩) معاملات الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٩)

معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني (ن=١٠٠)

البعاد	معامل الثبات
القلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي	٠,٧٩٩
القلق تجاه التخصص	٠,٧٦٥
الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل	٠,٧٦٨
الدرجة الكلية	٠,٨٦٤

يتضح من جدول (٩) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني (٠,٨٦٤)، كما تروحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠,٧٦٥) و (٠,٧٩٩) وهي معاملات ثبات جيدة.

ثالثاً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثان):

قام الباحثان بإعداد مقياس المرونة النفسية وفقاً للخطوات الآتية:

١- الاطلاع على بعض الأدبيات النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت المرونة النفسية مثل: (Harris (2006)، (Hayes et al. (2011)، (Rahmadiani & Hartatik (2019)، (Moreno (2023).

٢- الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لمقياس المرونة النفسية وترجمتها مثل: مقياس المرونة النفسية إعداد (Rolffs, et al. (2018)، ومقياس المرونة النفسية إعداد (Chaudhary & Rafiq (2020)، ومقياس المرونة النفسية لـ (Lewis (2020).

٣- صياغة التعريفات الإجرائية للمرونة النفسية، وأبعادها التقبل، والاتصال باللحظة الراهنة، والذات كسياق، والتفكيك المعرفي، والعمل الملتزم، والقيم.

٤- صياغة (٣٠) عبارة حيث خصص الباحثان لكل بعد من أبعاد المرونة النفسية (٥) عبارات تعبر عن التعريف الإجرائي للبعد، بواقع (١٨) عبارة موجبة، و (١٢) عبارة سالبة أرقامها (١٠-١١-١٢-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨)، ويوجد أمام كل عبارة من عبارات المقياس

خمسة بدائل هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، لا أبدًا)، ويوضح جدول (١٠) توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الفرعية.

جدول (١٠) توزيع عبارات مقياس المرونة النفسية على الأبعاد الفرعية

أرقام العبارات	الأبعاد الفرعية
١٣، ١٩، ٢٥، ٧، ١	التقبل
٢٦، ٢٠، ١٤، ٨، ٢	الاتصال باللحظة الراهنة
٢١، ٢٧، ١٥، ٩، ٣	الذات كسياق
٢٨، ٢٢، ١٦، ٤، ١٠	التفكيك المعرفي
٢٩، ٢٣، ١٧، ٥، ١١	العمل الملتمزم
١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٦	القيم

٥- صياغة مجموعة من التعليمات تتناسب وطبيعة المقياس.

٦- إعداد مفتاح التصحيح حيث يحصل الطالب على خمس درجات إذا وضع (√) في خانة موافق دائمًا، وأربع درجات إذا وضع (√) في خانة غالبًا، وثلاث درجات إذا وضع (√) في خانة أحيانًا، ودرجتين إذا وضع (√) في خانة نادرًا، ودرجة واحدة إذا وضع (√) في خانة لا أبدًا، مع مراعاة عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، ومن ثم فإن أدنى درجة للمقياس = $1 \times 30 = 30$ درجة، وأعلى درجة للمقياس = $5 \times 30 = 150$ درجة.

٧- تحكيم المقياس من خلال عرضه على بعض الأساتذة المحكمين لإعطاء نوع من التغذية المرتدة حول وضوح تعليمات المقياس، وملاءمة عباراته للخريجين، وملاءمة عباراته للتعريف الإجرائي للمرونة النفسية، وتمثيل عبارات كل بعد من أبعاده للتعريف الإجرائي للبعد، ودقة صياغة عبارات المقياس، وكفاية عدد عباراته، وحذف أو تعديل أو إضافة بعض العبارات، ويوضح ملحق (٣) مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية بعد إجراء التعديلات التي اقترحها السادة المحكمون في صياغة بعض العبارات.

٨- تطبيق المقياس على (١٠٠) خريج من الملتحقين بمراكز التأهيل التربوي في بعض المحافظات والتابعين لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس: اعتمد الباحثان في التحقق من صدق المقياس على التحليل العاملي الاستكشافي:

- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المرونة النفسية:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، وتم الأخذ بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات، وتم تدوير المكونات المستخرجة تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Kaiser Varimax لإعطاء معنى سيكولوجي لها، وبلغت قيمة KMO (٠,٦٧٨)، مما يشير إلى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وبلغت قيمة اختبار Bartlett (١٢٣٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على ملاءمة المصفوفة للتحليل العاملي، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص ستة عوامل رئيسية، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح كما في جدول (١١).

جدول (١١)

تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المرونة النفسية (ن=١٠٠)

أرقام العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	العامل العاشر	العامل الحادي عشر	العامل الثاني عشر	العامل الثالث عشر	العامل الرابع عشر	العامل الخامس عشر
١															
٢															
٣															
٤															
٥															
٦															
٧															
٨															
٩															
١٠															
١١															
١٢															
١٣															
١٤															
١٥															
الجذر الكامن	٢,٩٢٢٣	٢,١٤٣	٣,٣٧٢	٢,٧٩٨	٢,٦٧٣	٢,٢٠١	نسبة	١١,٢٤	١٠,٣٨	١١,٧٤١	٩,٣٢٨	٩,٧٤١	٨,٩٠٩	٧,٣٣٧	٧,٣٣٧
التباين	١	٢	١	٢	١	٢		١	٢	١	٢	١	٢	١	٢

يتضح من جدول (١١) أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً موجباً، وأن العبارات رقم (٥، ١١، ١٥، ١٧، ٢٦، ٢٧) تشبعت على العامل الأول، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالعمل الملتزم، والعبارات رقم (٢، ٤، ٨، ١٦، ١٩، ٢٠) تشبعت على العامل الثاني، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته باللمحظة الراهنة، والعبارات رقم (٣، ٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٩) تشبعت على العامل الثالث، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالذات كسياق، والعبارات رقم (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠) تشبعت على العامل الرابع، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالقيم، والعبارات رقم (١، ٧، ١٣، ١٤) تشبعت على العامل الخامس، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته

بالتقبل، أما العبارات رقم (١٠، ٢٢، ٢٨) فقد تشبعت على العامل السادس، وفي ضوء تحليل محتوى عباراته فإنه يمكن تسميته بالتفكيك المعرفي.

ب- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المرونة النفسية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (١٢).

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، و معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

العمل الملتم	الاتصال باللمحظة الراهنة		الذات كسياق		الدرجة الكلية
	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	
٥	**،٠٥٦٧	٢	**،٠٦٤٠	٣	معامل الارتباط
١١	**،٠٨٠١	٤	**،٠٧٥٩	٩	العمل الملتم
١٥	**،٠٥٧٦	٨	**،٠٦٥٤	٢١	الاتصال باللمحظة الراهنة
١٧	**،٠٧٠٥	١٦	**،٠٧٢٦	٢٣	الذات كسياق
٢٦	**،٠٥٩٦	١٩	**،٠٦٢٣	٢٥	القيم
٢٧	**،٠٦٢٠	٢٠	**،٠٦٦٧	٢٩	التقبل
					التفكيك المعرفي
٦	**،٠٦٦٠	١	**،٠٦٥٨	١٠	معامل الارتباط
١٢	**،٠٧٥٨	٧	**،٠٧٩٦	٢٢	العبارة
١٨	**،٠٧٧٨	١٣	**،٠٧٣٢	٢٨	معامل الارتباط
٢٤	**،٠٦٦٣	١٤	**،٠٧٣٩	-	-
٣٠	**،٠٦٠٨	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
	ر(٠،٠٥)				٠،١٩٤
	ر(٠،٠١)=٠،٢٥٤				

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد فرعي من أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ج- ثبات المقياس:

استخدم الباحثان معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ويوضح جدول (١٣) معاملات الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية.

جدول (١٣)

معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن=١٠٠)

معامل الثبات	البعد
٠,٧٢٠	العمل الملتزم
٠,٧٦٢	الاتصال باللحظة الراهنة
٠,٧٤٢	الذات كسياق
٠,٧١٨	القيم
٠,٧٠٠	التقبل
٠,٧٠٥	التفكير المعرفي
٠,٨٥٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٣) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (٠,٨٥٢)، كما تروحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠,٧٠٠) و(٠,٧٦٢) وهي معاملات ثبات مقبولة.

خطوات تنفيذ البحث:

لتنفيذ البحث اتبع الباحثان الخطوات الآتية:

- ١- إعداد مقاييس البحث وتطبيقها في صورتها الأولية على (١٠٠) خريجاً من الطلاب الملتحقين بمراكز التأهل التربوي للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- ٢- تطبيق مقاييس البحث في صورتها النهائية على (٣٣٠) خريجاً من الطلاب الملتحقين بمراكز التأهل التربوي.
- ٣- إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للتحقق من فروض البحث.
- ٤- عرض ومناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث السابقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لاختبار صحة الفروض، وفي ضوء الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة، وطبيعة الفروض، وحجم العينة استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، والارتباط الجزئي، واختبار (ت).

نتائج البحث وتفسيرها:

عرض الباحثان في هذا الجزء نتائج فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة على النحو الآتي:

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة ، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني، وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد كل من عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني والدرجة الكلية (ن= ٣٣٠)

القلق تجاه	القلق تجاه	الأفكار والمشاعر	الدرجة الكلية
الاستقرار	التخصص	السلبية تجاه	الدرجة الكلية
الأسري	التخصص	المستقبل المهني	الدرجة الكلية
والاجتماعي	التخصص	المستقبل المهني	الدرجة الكلية
**٠,٢٦٧	**٠,٣٤٦	**٠,٣٢٢	**٠,٣٢٩
**١٨٩	**٠,٢٢١	**٠,٢٤٣	**٠,٢٢٨
**٠,٢٦٢	**٠,٣٢٨	**٠,٣٢٤	**٠,٣٢٠

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني والدرجة الكلية، حيث تتراوح قيم الارتباط بين (٠,١٨٩)، و(٠,٣٤٦)، وهي قيم دالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة كلية، وتتفق هذه النتيجة مع نموذج Dugas, et al. (1998) اضطراب القلق العام، حيث بين أن عدم تحمل اللايقين هو الطريقة التي يدرك بها الفرد المعلومات في المواقف غير المؤكدة أو الغامضة، ويستجيب لهذه المعلومات بمجموعة من ردود الفعل المعرفية والانفعالية والسلوكية، والنموذج التكاملية لتحمل اللايقين (Hillen, et al. (2017) حيث بين أن اللايقين ينتج عن الاحتمالية والغموض والتعقيد، ويبدأ بالمشكلات التي يجب أن يدركها الفرد أولاً على أنها غير معروفة بالنسبة له (لكي يوجد اللايقين)، يلي إدراك اللايقين مجموعة من الاستجابات المعرفية والانفعالية والسلوكية، والاستجابات المعرفية تشمل مجموعة من التقييمات تتراوح من السلبية إلى الإيجابية، كما تتضمن الاستجابات الانفعالية مجموعة واسعة من الحالات مثل القلق، والغضب، والاثارة، والخوف.

كما تتفق هذه النتيجة مع بحث (Rahmadiani and Hartatik (2019)، وبحث Zhou et al, (2022) حيث بينت نتائجهما وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل، وبحث Bozkurt (2023) والذي أوضح أن القلق المتوقع والقلق المثبط يؤثر بشكل إيجابي على القلق المهني، بالإضافة إلى ذلك، وبحث Regnoli, et al, (2024) حيث أكدت نتائجها أن الشباب الذين يعانون من قلق مستقبلي أكبر تعرضوا لمزيد من عدم تحمل عدم اللايقين، مما يؤثر بشكل إيجابي على مستويات القلق غير المرضي، وبالتالي زيادة الضيق النفسي.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن خريج الجامعة في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي يعيشها المجتمع يجد نفسه محبطاً غير قادرًا على تحمل المواقف الأحداث والمواقف

غير المؤكدة، خائفاً من الأشياء المجهولة، ويعتبر القلق من ردود الفعل الطبيعية لتلك التصورات، خاصة قلق المستقبل المهني، الأمر الأكثر أهمية بالنسبة للخريج، حيث يتزايد قلق الخريجين ويأخذ أشكالاً متنوعة، أهمها الخوف والقلق من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل، فهو ما يقوم عليه مستقبل حياته وتحقيق مكانته وتقديره في المجتمع الذي يعيش فيه، فهناك إداً ارتباط إيجابي بين عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعات وهو ما أظهرته نتائج البحث.

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وكلاً من عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وكلاً من عدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد كل من المرونة النفسية وعدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني والدرجة الكلية (ن=٣٣٠)

المتغير	القلق المتوقع	القلق المثبط	الدرجة الكلية لعدم تحمل اللائقين	القلق تجاه الاستقرار الأسري والاجتماعي	القلق تجاه التخصص	الأفكار والمخاوف السلبية تجاه المستقبل المهني	الدرجة الكلية للمستقبل المهني
العمل	**٠,٣٦٤-	**٠,٢٧٧	**٠,٣٦٧	**٠,٣٦٠	**٠,٣٦٢	**٠,٣٦٨	**٠,٣٨٤
الملتزم	**٠,٣٦٤-	**٠,٢٧٧	**٠,٣٦٧	**٠,٣٦٠	**٠,٣٦٢	**٠,٣٦٨	**٠,٣٨٤
الاتصال	**٠,١٩١-	**٠,١٤٥	**٠,١٩٣	**٠,٢٤٢	**٠,١٥٤	**٠,٢٧٨	**٠,٢٧١
باللحظة	**٠,١٩١-	**٠,١٤٥	**٠,١٩٣	**٠,٢٤٢	**٠,١٥٤	**٠,٢٧٨	**٠,٢٧١
الراهنة	**٠,٢١٠-	*٠,١٣٦	**٠,٢٠٠	**٠,٢٦٧	**٠,٢٤٧	**٠,٢٥٤	**٠,٢٧١
الذات	**٠,٢١٠-	*٠,١٣٦	**٠,٢٠٠	**٠,٢٦٧	**٠,٢٤٧	**٠,٢٥٤	**٠,٢٧١
كسياق	**٠,٢٤٩-	**٠,٢١٧	**٠,٢٦٤	**٠,٣٩١	**٠,٣٤٧	**٠,٣٥٥	**٠,٣٦٨
القيم	**٠,٢٤٩-	**٠,٢١٧	**٠,٢٦٤	**٠,٣٩١	**٠,٣٤٧	**٠,٣٥٥	**٠,٣٦٨
التقبل	**٠,١٦٠-	*٠,١٣٧	**٠,١٦٩	**٠,٢٢١	**٠,١٦٠	**٠,١٦٠	**٠,١٩٢
التفكيك	**٠,١٦٠-	*٠,١٣٧	**٠,١٦٩	**٠,٢٢١	**٠,١٦٠	**٠,١٦٠	**٠,١٩٢
المعرفي	**٠,٣٣٠-	*٠,٢٤٣	**٠,٣٢٨	**٠,٣٧٩	**٠,٢٨١	**٠,٢٨٥	**٠,٢٩٨
الدرجة الكلية	**٠,٣١٨-	**٠,٢١٤	**٠,٣٠٧	**٠,٤١٠	**٠,٣٨٢	**٠,٣٨١	**٠,٤١٤

يتضح من جدول (١٥) وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) بين أبعاد المرونة النفسية وعدم تحمل اللائقين وقلق المستقبل المهني والدرجة الكلية، حيث تتراوح

قيم الارتباط بين (-، ١٣٦، ٠، -٠، ٤١٤)، وهي قيم دالة إحصائيًا، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة كلية، وتتفق هذه النتائج مع بحث (Rahmadiani and Hartatik (2019)، حيث أظهرت نتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل، وبين المرونة النفسية وعدم تحمل اللاتيقين، ويبحث (Chen & Zeng (2021) والذي بين أن هناك علاقة ارتباطات سلبية ذات دلالة إحصائية بين التخطيط الوظيفي وعدم تحمل اللاتيقين، وكذلك بين التخطيط الوظيفي والقلق الوظيفي.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن المرونة النفسية عملية تساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة وتكوين الموارد العقلية، وتغيير وجهة النظر، وموازنة الأمور والاحتياجات وجوانب الحياة، علاوة على ذلك لكي يكون المرء مرتبًا، فإنه يسعى إلى الانفتاح على التجارب الشخصية والأحداث الخارجية، ومن ثم فإن الخريج مرتفع المرونة النفسية ينظر إلى مواقف اللاتيقين ليس على أنها مواقف مهددة لذاته، وغير قادر على تحملها، بل يفتح عليها، ويحاول تجربتها، ويتقبل نتائجها، ويعمل أقصى ما لديه في حدود إمكانياته وقيمه، وبالتالي فإن زيادة المرونة النفسية ترتبط بانخفاض عدم تحمل اللاتيقين، ومن ناحية أخرى فإن زيادة المرونة النفسية تعمل على خفض مستوى القلق لدى الخريجين خاصة قلق المستقبل المهني، فالخريج صاحب المرونة النفسية يحاول جاهدًا استغلال قدراته وامكانياته في الأعمال المتاحة دون انتظار عمل بعينه، محاولًا التطوير من ذاته حتى يعمل ما يحب، محاولًا التكيف مع المواقف المتغيرة، وعلى الجانب الآخر نجد الخريج منخفض المرونة النفسية يجلس منتظرًا مترقبًا عمل بعينه قد لا يحصل عليه، ويلقي اللوم على أسرته وعلى مجتمعه بل وحتى على نفسه ويرتفع لدى مستوى القلق خاصة قلق المستقبل المهني مما يجعله عرضه لكثير من الاضطرابات النفسية والجسمية.

نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أن: المرونة النفسية تعدل العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان معامل الارتباط الجزئي لحساب دلالة المرونة النفسية كمعدل للعلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة و جدول (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦) معامل الارتباط الجزئي لحساب دلالة المرونة النفسية كمعدل للعلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة (ن= ٣٣٠)

معامل الارتباط البسيط	معامل الارتباط الجزئي	دلالة معامل الارتباط الجزئي
٠,٣٢٠**	٠,٢٢٣	٠,٠١

يتضح من جدول رقم (١٦) أن معامل الارتباط البسيط بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة بلغ (٠,٣٢٠) بينما بلغ معامل الارتباط الجزئي بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني (٠,٢٢٣) لدى خريجي الجامعة، وبالتالي فإن قيمة معامل الارتباط انخفضت قيمته مما يدل على أثر المرونة النفسية في تعديل العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة كلية، وتتفق هذه النتيجة مع بحث (Inozu et al, (2023 حيث أشارت نتائجها إلى أن المرونة المعرفية

تخفف من تأثير عدم تحمل اللايقين على الأعراض النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط ضعيف بين عدم تحمل اللايقين والأعراض النفسية عند زيادة مستوى المرونة المعرفية، وبحث Chen & Zeng (2021) الذي أوضح أن التخطيط الوظيفي يعدل العلاقة بين عدم تحمل اللايقين والقلق الوظيفي لدى الخريجين، و نتائج بحث Zhao, et al, (2024) والتي أوضحت أن الأمل يعدل المسار المباشر والمسار غير المباشر للعلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق البحث عن عمل، وعلى وجه التحديد، حيث أصبحت العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق البحث عن عمل أضعف بالنسبة للطلاب ذوي الأمل المرتفع.

ويفسر الباحثان تلك النتيجة بأن انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى الخريج تجعله غير قادرًا على التكيف مع المواقف غير المؤكدة وغير الواضحة، ويميل إلى الكف السلوكي وإبعاد نفسه عن تلك المواقف، ويزداد لديه الخوف الزائد من الاحداث المستقبلية المرتبطة بتصورات معرفية لمواجهة اللايقين، الأمر الذي يزيد من قلقه المستقبلي وخاصة مستقبله المهني الذي يعد من الأهمية بمكان بالنسبة للخريج، وتقوم عليه معيشته وحياته الأسرية ومكانته في المجتمع، وبالتالي فإن انخفاض المرونة النفسية يؤثر على زيادة عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى الخريج، ومن ناحية أخرى فإن زيادة المرونة النفسية تعمل على انخفاض مستوى عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى الخريج، وهذا أكدته بحث (Tirch, et al., 2012) حيث أشار إلى أن المرونة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة عواطفه والتعبير عنها، ويكون قادرًا على التكيف الفعال وفقًا للضغوطات التي يواجهها أو المواقف غير المؤكدة، بحيث يكون قادرًا على موازنة احتياجاته على الرغم من أن الوضع الحالي غير واضح، مما قد ينشأ عن ذلك انخفاض في معدل القلق لديه، ومن ثم فإن الفرد المرن يميل الى وضع نفسه على الجانب الإيجابي أو السلبي من المشاعر التي قد تنشأ عند مواجهة مواقف معقدة وأحداث غير مؤكدة ولا يمكن التنبؤ بها، وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الأقل مرونة سوف يميل الى تجنب أي حدث من قبيل ذلك (Kashdan, 2011)، وهكذا فإنه يمكن القول بأن المرونة النفسية تعدل العلاقة بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة.

نتيجة الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في عدم تحمل اللايقين لدى خريجي الجامعة وفقًا لمتغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- أدبي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للعينات المستقلة، و جدول(١٧) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في عدم تحمل اللايقين لدى خريجي الجامعة وفقًا لمتغيري النوع والتخصص.

جدول (١٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية لعدم تحمل اللاتيقين لدى
خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص (ن= ٣٣٠)

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق المتوقع	ذكور	٧٥	٢٢,١٢٠	٤,٢٨٦	١,٠٨٠	غير داله
	إناث	٢٥٥	٢٢,٨٣١	٥,٢٠٥		
	علمي	١٦	٢٢,٦٥٢	٤,٥٦٠	٠,٤٥٩	غير داله
القلق المثبط	أدبي	٣١٤	٢٢,٦٧٥	٥,٠٤٣		
	ذكور	٧٥	١٥,٧٤٦	٣,٦٠٢	١,١٦٠	غير داله
	إناث	٢٥٥	١٦,٣٢٩	٣,٨٨٨		
الدرجة الكلية	علمي	١٦	١٦,٩٣٧	٣,٦٩٦	٠,٧٦٥	غير داله
	أدبي	٣١٤	١٦,١٥٩	٣,٨٣٦		
	ذكور	٧٥	٣٧,٨٦٦	٦,٧٤١	١,٢٥٤	غير داله
	إناث	٢٥٥	٣٩,١٦٠	٨,١٥٣		
	علمي	١٦	٣٩,٥٠٠	٧,٧١١	٠,٧٦٦	غير داله
	أدبي	٣١٤	٣٨,٨٣٤	٧,٨٨٢		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً لكل من النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي- أدبي) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لعدم تحمل اللاتيقين لدى خريجي الجامعة، ويمكن تفسير ذلك بأن الخريجين (ذكور أو إناث)، أو أصحاب التخصصات (العلمية أو الأدبية) يعيشون في مجتمع واحد وثقافة واحده، فهم يتعرضون لنفس الضغوط والاحباطات، والأمور غير المؤكدة أو الغامضة كثيره في الحياة اليومية وتعتبر واحده بالنسبة للجميع، دون فرق بين ذكر أو أنثي أو بين تخصص دراسي معين، وهذا ما أوضحه (Tanovic, & Joormann, 2018,87) حيث بين أن اللاتيقين سمة حاضرة دائماً في الحياة اليومية، تؤثر على كيفية إدراك الأفراد للمواقف غير المؤكدة، إلا أنه يمكن للبعض تحمل هذه المواقف- بينما البعض الآخر لا يمكنه تحملها، ومن ثم فإنه يمكن القول بعدم وجود فروق في عدم تحمل اللاتيقين لدى خريجي الجامعة وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي- أدبي)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة كلية.

نتيجة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- أدبي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للعينات المستقلة، و جدول (١٨) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في قلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص.

جدول (١٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية لقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص (ن= ٣٣٠)

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق تجاه	ذكور	٧٥	٢٧,٨٤٠	٩,٧٨٤	٠,٦٠٨	غير داله
الاستقرار الأسري والاجتماعي	إناث	٢٥٥	٢٧,١٣٣	٨,٥٥٤		
	علمي	١٦	٢٧,٣٧٥	٧,٠٤١	٠,٥٦١	غير داله
	أدبي	٣١٤	٢٧,٢٨٩	٨,٩٢٩		
القلق تجاه	ذكور	٧٥	٢٥,٣٠٦	٨,٩٥٧	٠,٥٠٨	غير داله
التخصص	إناث	٢٥٥	٢٥,٨٩٤	٨,٧٦٠		
	علمي	١٦	٢٦,٦٢٥	٨,٨٤٥	٠,٩٦٩	غير داله
	أدبي	٣١٤	٢٥,٧١٦	٨,٨٠٤		
الأفكار والمشاعر السلبية تجاه المستقبل المهني	ذكور	٧٥	١٩,٦٤٠	٦,٩٩٩	٠,٥٨٩	غير داله
	إناث	٢٥٥	١٩,١٠٢	٦,٩٤٧		
	علمي	١٦	١٩,٩٣٧	٦,٦٩٧	٠,٩٩٧	غير داله
	أدبي	٣١٤	١٩,١٨٧	٦,٩٧٣		
الدرجة الكلية	ذكور	٧٥	٧٢,٧٨٦	٢٤,٧٠١	٠,٢٧٨	غير داله
	إناث	٢٥٥	٧٢,١٢٩	٢٤,٨٨٠		
	علمي	١٦	٧٣,٩٣٧	٢١,١٨٣	٠,٨٢٤	غير داله
	أدبي	٣١٤	٧٢,١٩٤	٢٣,٣٩٨		

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لكل من النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي- أدبي) في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، وتختلف هذه النتيجة مع بحث Regnoli, et al, (2024) حيث توصل إلى أن الإناث تعرضن لمزيد من التوتر، والقلق، والاكتئاب فيما يتعلق بقلق المستقبل مقارنة بالذكور، ويفسر الباحثان تلك النتيجة بأن جميع الخريجين لديهم قلق من المستقبل المهني على اختلاف درجاته فيما بينهم، وكيفية إدراكهم له، وكيفية التعامل معه، فالجميع يفكر في مهنة المستقبل، هل سوف أحصل عليها، هل دخلها سيوفر حياة كريمة لي، ومكانة داخل المجتمع، فكل من الذكور والإناث وأصحاب التخصصات العلمية والأدبية لديهم قلق من المستقبل المهني، ومن الطبيعي أن يكون قلق المستقبل المهني هو بؤرة اهتمام الخريجين هو المستقبل، وخاصة عندما يشاهدون العديد من أقرانهم بعد تخرجهم من الجامعة بلا عمل، ولم يستفيدوا من الجهد المبذول طوال دراستهم الجامعية، بل يشعرون أن هذا الجهد قد ضاع دون فائدة، فضلاً عن الظروف الاجتماعية والاقتصادية الضاغطة التي يعيشها الجميع، ومن ثم فإنه ليس من الغريب عدم وجود فروق في قلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- أدبي)، وبالتالي فإنه يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة كلية.

نتيجة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- أدبي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ت" للعينات المستقلة، و جدول (١٩) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في المرونة النفسية لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص.

جدول (١٩): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للمرونة النفسية لدى خريجي الجامعة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص (ن= ٣٣٠)

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العمل الملتزم	ذكور	٧٥	٢٠,٢٩٣	٤,١٠٥	٢,٧٥٩	٠,٠١
	إناث	٢٥٥	١٨,٧١٣	٤,٤٢٨		
	علمي	١٦	١٩,٨٧٥	٤,١٧٧		
الاتصال باللحظة الراهنة	أدبي	٣١٤	١٩,٠٣١	٤,٤١٥	٠,٧٤٢	غير دالة
	ذكور	٧٥	٢٠,٩٠٦	٢,٧٦٦		
	إناث	٢٥٥	١٩,٦٩٠	٣,١١٢		
الذات كسياق	علمي	١٦	٢٠,٨١٢	٣,٦١٨	١,١٢٨	غير دالة
	أدبي	٣١٤	١٩,٩٢٣	٣,٠٤٦		
	ذكور	٧٥	٢٣,٩٠٦	٥,٩١٤		
القيم	إناث	٢٥٥	٢٢,٢٣٥	٢,٦٦٦	٠,١٧٢	غير دالة
	علمي	١٦	٢٢,٧٥٠	٣,٠٠٠		
	أدبي	٣١٤	٢٢,٦٠٨	٣,٢١٨		
التقبل	ذكور	٧٥	٢٠,٨٨٠	٢,٧٧٥	٠,٧٠٨	غير دالة
	إناث	٢٥٥	٢٠,٥٨٤	٣,٢٨٩		
	علمي	١٦	٢٠,٨٧٥	٣,٠٥٢		
التفكيك المعرفي	أدبي	٣١٤	٢٠,٦٤٠	٣,١٨٨	٠,٢٨٨	غير دالة
	ذكور	٧٥	١٤,٦٥٣	٣,١٢١		
	إناث	٢٥٥	١٤,٥٠٩	٣,١٥٥		
الدرجة الكلية	علمي	١٦	١٤,٣١٢	٤,٠٦١	٠,٢٩٩	غير دالة
	أدبي	٣١٤	١٤,٥٥٤	٣,٠٩٧		
	ذكور	٧٥	٨,٨٩٣	٢,٤٦٣		
الدرجة الكلية	إناث	٢٥٥	٧,٦٦٢	٢,٥٢٧	٣,٧٢٧	٠,٠١
	علمي	١٦	٧,٦٢٥	٢,٨٠١		
	أدبي	٣١٤	٧,٩٥٨	٢,٥٥٣		
الدرجة الكلية	ذكور	٧٥	١٠,٩٥٣٣	١١,٦٨٤	٣,٤٠٤	٠,٠١
	إناث	٢٥٥	١٠,٣٢٠٧٧	١٤,٧٨٨		
	علمي	١٦	١٠,٦١٢٥	١٥,٣٠٠		
	أدبي	٣١٤	١٠,٤٥٧٠	١٤,٣٤٦	٠,٤٢٢	غير دالة

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع، وهذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وفي أبعاد العمل الملتزم، والاتصال باللحظة الراهنة، والذات كسياق، والتفكيك المعرفي،

بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة لبعدي التقبل والقيم، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص (علمي- أدبي)، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمرونة النفسية بالنسبة لمتغير التخصص.

ويمكن تفسير ذلك بأن الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية ترجع إلى اختلاف السمات الشخصية والظروف الحياتية لكل منهما، لأن الذكور تختلف عن الإناث في العديد من الصفات والسمات الشخصية، فالذكور لديهم الفرصة للتعرض لمزيد من التفاعلات اليومية والخبرات الحياتية، ولديهم قدرة أكبر على التكيف مع مشكلات الحياة، والظروف الصعبة، وتحمل الأعباء الجسدية، والضغوط النفسية بشكل أكبر من الإناث، أما بالنسبة لعدم وجود فروق في بعدى التقبل والقيم بين كل من الذكور والإناث فإنه يمكن تفسيره بأن كل من الذكور والإناث يكون لديهم تقبل للمواقف والمستجدات، لكن الاختلاف في كيفية تفسيره والتعامل معه وتحمله، أما بالنسبة للقيم فإن قيم المجتمع قيم ثابتة واحدة لا تختلف من فرد لآخر، أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمرونة النفسية بالنسبة لمتغير التخصص، فإنه يمكن تفسيره بأن كل أصحاب التخصصات العلمية والأدبية تعرضوا لخبرات تعليمية متشابهة تقريباً، فجميعهم خريجي جامعات تعرضوا لأساليب معرفية وخبرات نظرية وعملية تخضع لنظام تعليمي واحد، ومن ثم فإن تأثيره على مرونتهم النفسية لم يختلف كثيراً، وقد بينت النظرية المعرفية لباندورا أهمية عملية التعلم وأنه أمر أساسي للمرونة، ووفقاً لهذه النظرية فإن التعزيز الذاتي يعد محددًا لانتقاء السلوك بجانب المكافآت الخارجية والبدلية، وأن النمذجة قد تسمح بنقل السلوك المتعلم إلى مواقف جديدة (توما ١٩٩٦)، وبالتالي فإنه يمكن القول بأن هذا الفرض قد تحقق بصورة جزئية.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي قدم الباحث التوصيات الآتية:

- ١- إعداد برامج تدريبية لتنمية المرونة النفسية لدى خريجي الجامعات، مما يساعدهم في إنجاز أهدافهم والتوجه نحو المستقبل ببعض من المرونة في التفكير والسلوك.
- ٢- إقامة دورات توعية وقائية نفسية واجتماعية للطلاب في الجامعات بهدف تعريفهم بطبيعة البيئة الجديدة التي سوف ينتقلون إليها مستقبلاً لتحقيق عملية التوافق النفسي.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات عن فئة الخريجين لتحقيق مزيد من الفهم لمشكلاتهم وتأثير البطالة على الجوانب المختلفة من حياتهم.
- ٤- تأسيس مراكز للإرشاد والتوجيه المهني في جميع محافظات مصر لتقديم خدمات الإرشاد والتوجيه المهني والنفسي للخريجين.
- ٥- تطوير المقررات الجامعية بحيث تضمن تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم ليصبح الخريج الجامعي مهياً لسوق العمل.

دراسات وبحوث مقترحة:

يمكن أن يثير البحث الحالي بعض المشكلات البحثية الآتية:

- ١- نمذجة العلاقات بين المرونة المعرفية وعدم تحمل الالايقين والضغط النفسي لدى الطلاب.
- ٢- دراسة بعض المتغيرات المسهمة في المرونة النفسية لدى خريجي الجامعة.
- ٣- عدم تحمل الالايقين وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى خريجي الجامعة.
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي المرونة النفسية وخفض عدم تحمل الالايقين لدى خريجي الجامعة.
- ٥- البروفيل النفسي لمرتفعي ومنخفضي عدم تحمل الالايقين من خريجي الجامعة.
- ٦- عدم تحمل الالايقين وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الطلاب.
- ٨- فاعلية برنامج قائم على التقبل والالتزام في عدم تحمل الالايقين لدى خريجي الجامعة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- الخواجة، عبد الفتاح و الريامي، محمد.(٢٠٢٢). قلق المُستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عُمان في ظل جائحة كورونا. *مجلة ابن خلدون للبحوث والدراسات*، ٢ (٦)، ٨٧٤-٥٩٩.
- السفاسفه، محمد.(٢٠١٧). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة. *مجلة البلقاء للبحوث والدراسات*، ٢٠ (٢)، ٣١-٩.
- آل شويل، سعيد ونصر، فتحي (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم التربوية*، ٣ (١٣)، ١٧٨٣-١٨١٧.
- السيد، أحمد (٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. *مجلة جامعة شقراء*، ٩، ٥٧-٢٩.
- المحاميد، شاكر والسفاسفه، محمد.(٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٨ (٣)، ١٢٧-١٤٢.
- بيك، أرون.(٢٠٠٤). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. ت. عادل مصطفى، دار الافاق العربية.
- توما، جورج.(١٩٩٦). *الشخصية: مفهومها، سلوكها، وعلاقتها بالتعلم*. مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
- جبر، رضا.(٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٢ (٢)، ١٨٧-١٢٥.
- خليل، سمية و حامد، خيرى وإسماعيل، حنان.(٢٠١٧). الخصائص السيكمومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة أسوان. *مجلة كلية التربية، جامعة أسوان*، ٣٢، ٤٩٦-٤٦٤.
- رضوان، فوقية(٢٠١٥). *مقياس المرونة النفسية*. الانجلو المصرية.
- سالم، هانم و الجمال، سمية وأحمد، نصر.(٢٠٢٠). تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١ (١٢١)، ٥٦-١.
- شحاته، محمد.(٢٠٠٥). *تاريخ علم النفس ومدارسه*. دار المعرفة الجامعية.
- شامخ، بسمة.(٢٠١١). *المرونة الاسرية والسلوك الاجتماعي*. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، جابر.(١٩٩٠). *نظريات الشخصية*. دار النهضة العربية.

عثمان، فاروق. (٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. دار الفكر العربي.

عطاالله، محمد. (٢٠١٦). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز والرضا الوظيفي لدى المعلمين المساعدين بمرحلة التعليم الأساسي. *جمعية الثقافة من أجل التنمية، ١٧* (١٠٧)، ١٨٩-٢٤٧.

مخيمر، هشام. (٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بدافع الانجاز الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣* (٧٩)، ٤٩٧-٥٥٠.

مليباري، نجاد. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، ١* (١٠)، ١٨-٦٦.

ثانيًا: المراجع باللغة العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية:

- Al-Khawaja, A.& Al-Riyami, M. (2022). Career future anxiety and its relationship to academic achievement among students of educational qualification diploma at Nizwa university in Sultanate Oman during Corona pandemic. *Ibn Khaldoon journal for researchs and studies, 2*(6), 599-874.
- Al-Safsafa, M. (2017). Career future anxiety and its relationship to goal orientations and perceived self-efficacy among graduate students at Mutah University. *Al-Balqa Journal for research and studies, 20*(2), 9-31.
- Al-Shuwail, S. & Nasr, F. (2012). Differences among with high and low positive psychological flexibility in some psychological variables among a sample of university students. *Journal of scientific research in education, faculty of arts and educational sciences for girls, 3*(13), 1783-1817.
- Al-Sayed, A. (2018). Attitude toward academic specialization and its relationship to career future anxiety among students of Special education department at King Feisal university. *Journal of Shaqra University, 9*, 29-57.
- Al-Mahamid, S & Al-Safsafa, M. (2007). Career future anxiety among Jordanian university students and its relationship to some variables. *Journal of educational and psychological sciences, 8*(3), 127-142.
- Beck, A. (2004). *Cognitive therapy and emotional disorders*. T. Adel Mustafa, Al-Afaq Al-Arabiyya house.
- Touma, G. (1996). *Personality: its concept, behavior, and relationship with learning*. Glory of university institution for studies and publishing.
- Jabr, R. (2021). Career future anxiety and its relationship to hadiness, academic self-efficacy, and achievement level among students of specific and regular programs at faculty of Education. *Journal of Scientific Research in Education, 22*(2), 125-187.



- Khalil, S., Hamed, K.& Ismail, H. (2017). Psychometric properties of career future anxiety scale among Aswan university students. *Journal of faculty of education, Aswan university*, 32, 464-496.
- Radwan, F. (2015). *Psychological flexibility scale*. Anglo-Egyptian.
- Salem, H., Al-Gamal, S. & Ahmed, N. (2020). Effect of different levels of career future anxiety on psychological resilience and thinking styles of Zagazig university students. *Journal of faculty of education, Benha university*, 31(121), 1- 56.
- Shehata, M. (2005). *History of psychology and its schools*. University Knowledge House.
- Shamekh, B. (2011). *Family flexibility and social behavior*. Safaa house for printing, publishing and distribution.
- Abd Al- Hamid, J.(1990). *Personality theories*. Arab renaissance House.
- Othman, F. (2001). *Anxiety and stress management*. Al-Fikr Al-Arabi house .
- Atallah, M. (2016). Career future anxiety and its relationship to achievement motivation and job satisfaction among assistant teachers in primary education. *Culture for Development Association*, 17(107), 189-247.
- Mekheimer, H. (2013). Career future anxiety and its relationship to academic achievement motivation among university students. *Egyptian journal for psychological Studies*, 23(79), 497- 550.
- Melibare, N.(2016). Psychological flexibility and its relationship to achievement motivation. *Arab Journal of Social Sciences*, 1(10), 18- 66.

ثالثاً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- Al-Baddai, N., & Ali Al-Abyadh, M. (2021). Future anxiety among university students in light of the corona pandemic and war in Yemen. *Clinical schizophrenia & Related Psychoses*, 15(9),1-10.
- Al Qaisy, L., & Thawabieh, A. (2017). Personal traits and their relationship with future anxiety and achievement. *Journal on educational psychology*, 10(3), 11-19.
- Bisson, K. (2017). *The effect of anxiety and depression on college students' academic performance: Exploring social support as a moderator* [Master's thesis, Faculty of the Graduate School of Social Work , Abilene Christian University]. the Electronic Theses and Dissertations at Digital Commons @ ACU.
- Bozkurt, H. (2023). The effect of uncertainty intolerance on career anxiety and career change intention: A case study of the

-
- hospitality industry. *İşletme arařtırmaları Dergisi*, 15(3), 2084-2095.
- Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Carleton, R., Norton, M., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Carleton, R. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43.
- Chaudhary, N., & Rafiq, M. (2020). Psychological flexibility for university students: Scale development employing exploratory and confirmatory factor analyses. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 11(2),50-68.
- Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
- Dugas, M., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 36(2), 215-226.
- Dugas, M., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In: R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice* (pp. 143–163). New York: Guilford.
- Dugas, M., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Taylor & Francis.
- Elfina, M., & Andriany, D. (2023). Career self-efficacy and future career anxiety on Indonesian fresh graduates during pandemic. *Journal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 24-32.
- Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The cognitive behaviour therapist*, 13 (31),1-15.
- Grenier, S., Barrette, A., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and



- differences. *Personality and individual differences*, 39(3), 593-600.
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., & Li, H. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*, 20 (1), 1-8.
- Hammad, M. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 1-8.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hillen, M., Gutheil, C., Strout, T., Smets, E. & Han, P. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62-75.
- Inozu, M., Gök, B., Tuzun, D., & Haciomeroglu, A. (2023). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, 42(20), 17412-17423.
- Kashdan, T. (2011). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev.*, 30(7), 865–878.
- Lewis, M.(2020). *Measuring psychological flexibility in adolescence* [Doctoral dissertation, School Psychology, Cardiff University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Moreno, J. (2023). *Self-Compassion and psychological flexibility: A meta-analysis of relations*[Master's thesis, school psychology, memphis university]. Electronic Theses and Dissertations. 3114.
<https://digitalcommons.memphis.edu/etd/3114>
- Muslim, A., & Rafica, V. (2021). Intolerance uncertainty as a moderator between religiosity and psychological well-being in unemployment. *Journal of education research and evaluation*, 5(3), 459-465.
- Nuri, C., & Gökşin, G. (2023). Intolerance of uncertainty levels in families of children with special needs during Covid-19 process. *International journal of disabilities sports and health sciences*, 6(3), 316-328.
- Rahmadiani, N., & Hartatik, F. (2019). Intolerance of uncertainty as a Mediator between psychological flexibility and future anxiety

- among vocational high school students. *International Journal of Indian Psychology*, 7(1),494-504.
- Regnoli, G., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). Serial mediation models of future anxiety and Italian young adults psychological distress: The role of Intolerance of uncertainty and non-pathological worry. *European journal of Investigation in health, psychology and education*, 14(6), 1834-1852.
- Rolffs, J., Rogge, R. & Wilson, K. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Robichaud, M., & Dugas, M. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting Intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 289–304). Wiley Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch17>.
- Rosen, N., Ivanova, E., & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73.
- Samawi, F., Al Remawi, S. & Arabiyat, A. (2022). The Effectiveness of a training program based on psychological empowerment to reduce future professional anxiety among students. *International Journal of Instruction*, 15(1), 219-236.
- Schlager, A. (2023). *Examining the relationship between ambiguous situations, intolerance of uncertainty, and aggression* (Doctoral dissertation, faculty of the California school of professional psychology Alliant international university). ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Shams, M., Pardini, S., Del Bianco, P., Calabrese, C., De Salvo, G. L., & Novara, C. (2023). The predictive role of intolerance of uncertainty and trait of worry in breast cancer patients: A prospective, observational, single-center clinical study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11.
- Tirch, D., Leahy, R., Silberstein, L. & Melwani, P. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391.
- Tanovic, E., Gee, D., & Joormann, J. (2018). Intolerance of uncertainty: Neural and psychophysiological correlates of the perception of uncertainty as threatening. *Clinical psychology review*, 60, 87-99.
- Williams, A. (2013). Worry, Intolerance of Uncertainty, and Statistic Anxiety. *Statistics Education Research Journal*, 12(1), 48–59.



-
- Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic factor. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 13(3),573-587.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
- Zhou, T., Bao, Y., Guo, D., Bai, Y., Wang, R., Cao, X., ... & Hua, Y. (2022). Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period: Fear of COVID-19 and depression as mediators. *Frontiers in Public Health*, 10,1-11.
- Zhao, S., Yi, W., Ye, B., Zeng, Y., & Yang, Y. (2024). The Association Between Intolerance of Uncertainty and Job-Seeking Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Journal of Career Development*, 51(1), 106-124.