

## استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

اسراء نزار موسى

قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ذي قار / ذي قار / العراق

[m.esraa.nizar.mousa@utq.edu.iq](mailto:m.esraa.nizar.mousa@utq.edu.iq)

### المخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وذلك في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ذي قار للعام الدراسي (2024-2025). استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمد على عينة قصدية مكونة من 100 طالب وطالبة وتم استخدام أداتين رئيسيتين للبحث: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ومقياس قلق المستقبل المهني، مع التحقق من صدقهما الظاهري وثباتهما باستخدام ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة الثبات لكل المقياسين 0.87، مما يدل على موثوقية عالية للأداة وأظهرت النتائج أن الطلبة يعتمدون بشكل أكبر على الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة، بينما كانت الاستراتيجيات الانسحابية أقل استخدامًا. كما تبين أن مستوى قلق المستقبل المهني متوسط إلى مرتفع نسبيًا، وأعلى ما كان القلق متعلقًا بالفرص الوظيفية بعد التخرج. وأظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة سلبية ودالة إحصائيًا بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني، أي أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة يميلون إلى انخفاض مستوى القلق المهني واستنادًا إلى هذه النتائج، يوصي البحث بضرورة تعزيز قدرات الطلبة على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، بالإضافة إلى توفير برامج إرشادية ومهنية تساعد الطلبة على التخطيط لمستقبلهم المهني والتقليل من مستويات القلق المرتبطة به.

-----

**الكلمات المفتاحية :** استراتيجيات مواجهة الضغوط، قلق المستقبل المهني، طلبة الجامعة

## Coping Strategies and Their Relationship to Career Anxiety Among University Students

Esraa Nizar Mousa Taher Al-Hasouna

[m.esraa.nizar.mousa@utq.edu.iq](mailto:m.esraa.nizar.mousa@utq.edu.iq)

Department of Educational and Psychological Sciences / College of Education for Human Sciences / University of Dhi Qar / Dhi Qar / Iraq

### Abstract

This research aims to study the relationship between coping strategies and career anxiety among university students at the College of Education for Humanities / University of Thi-Qar during the academic year (2024–2025). The researcher used a descriptive correlational approach and relied on a purposive sample of 100 male and female students. Two main research instruments were used: a coping strategies scale and a career anxiety scale. Their face validity and reliability were verified using Cronbach's alpha, with a reliability coefficient of 0.87 for both scales, indicating high instrument reliability. The results showed that students rely more heavily on problem-oriented strategies, while withdrawal strategies were used less frequently. The study also revealed that the level of career anxiety was moderate to relatively high, with the highest levels of anxiety related to job opportunities after graduation. Pearson's correlation coefficient showed a statistically significant negative relationship between stress coping strategies and career anxiety; that is, students who use effective coping strategies tend to have lower levels of career anxiety. Based on these findings, the research recommends enhancing students' ability to use effective coping strategies, as well as providing guidance and career programs that help students plan for their future careers and reduce associated anxiety levels.

-----

**Keywords:** Stress coping strategies, career anxiety, university students

## مشكلة البحث

تُعدّ مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر المراحل حساسية في حياة الطالب الجامعي، إذ تتداخل فيها ضغوط أكاديمية وشخصية واجتماعية ومهنية، الأمر الذي يجعل الطلبة أكثر عرضة للضغوط النفسية التي قد تؤثر في أدائهم وتوازنهم الانفعالي. وتشير الأدبيات التربوية والنفسية إلى أن مواجهة الضغوط تمثل مهارة أساسية تساعد الأفراد في تفادي الآثار السلبية للضغوط وتحسين قدرتهم على التعامل مع متطلبات الحياة الجامعية. غير أنّ ممارسات الطلبة لهذه الاستراتيجيات تختلف تبعاً للفروق الفردية، ونوعية الضغوط التي يتعرضون لها، ومدى وعيهم بأساليب المواجهة الفعّالة. وهذا التباين قد يجعل بعض الطلبة أكثر قدرة على التكيف، فيما يعاني آخرون من ضعف في المواجهة ومن ارتفاع مستويات القلق المرتبط بمستقبلهم المهني.

(عبد الرحمن، 2019، ص 44)

كما يُعدّ قلق المستقبل المهني أحد أهم أنواع القلق التي تؤثر في فئة الشباب الجامعي، إذ يرتبط بمخاوف تتعلق بإمكانية الحصول على وظيفة مناسبة، ومتطلبات سوق العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على تحقيق الذات. وقد كشفت دراسات حديثة أن ارتفاع قلق المستقبل المهني لدى الطلبة يقترن غالباً بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وبضعف مهارات المواجهة، مما يخلق حالة من القلق المستمر والاضطراب في التخطيط للمسار المهني إذ تشهد المرحلة الجامعية تحولات نفسية ومعرفية واجتماعية عميقة، إذ ينتقل الطالب خلالها من الاعتماد النسبي إلى الاستقلالية في اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبله الأكاديمي والمهني. وفي خضم هذه التحولات، يتعرض الطلبة إلى مجموعة متداخلة من الضغوط النفسية الناتجة عن متطلبات الدراسة، وطبيعة التخصص، والتوقعات الأسرية، والتحديات الاقتصادية، مما يجعلهم في حالة مستمرة من التكيف مع مواقف ضاغطة متعددة. وتشير الأدبيات النفسية إلى أن القدرة على مواجهة هذه الضغوط لا تعتمد فقط على شدتها، بل على نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في التعامل معها، وهو ما يجعل استراتيجيات المواجهة عنصراً حاسماً في تحقيق التوازن النفسي لدى الطلبة. (Shea & Wong, 2020, p. 212).

وتزداد أهمية هذا الموضوع في ظل التحولات السريعة التي يشهدها سوق العمل، حيث أصبح المستقبل المهني أكثر غموضاً وتعقيداً مقارنة بالفترات السابقة، نتيجة التغيرات الاقتصادية والتكنولوجية المتسارعة. وقد أدى ذلك إلى ظهور ما يُعرف بـ"قلق المستقبل المهني"، الذي يتمثل في حالة من التوتر والانشغال المستمر بشأن فرص العمل، والاستقرار الوظيفي، والقدرة على تحقيق النجاح المهني. ويُعد هذا النوع من القلق من أبرز المشكلات النفسية التي تواجه طلبة الجامعات، خصوصاً في المراحل الدراسية المتقدمة، حيث يقترب الطالب من مواجهة الواقع المهني الفعلي.

وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

"ما العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟"

## اهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من أهمية الفترة الجامعية بوصفها مرحلة انتقالية حاسمة يتشكل فيها وعي الطالب تجاه ذاته وتجاه مستقبله المهني، وتتحدد خلالها قدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المهنية المستقبلية. إذ تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة تعد من أبرز العوامل المؤثرة في جودة حياتهم الأكاديمية والمهنية، مما يجعل دراسة استراتيجيات مواجهتها ضرورة علمية تساهم في بناء فهم أعمق لطبيعة التكيف النفسي في هذه المرحلة. (الشريف، 2020، ص 65)

وتتجلى أهمية البحث كذلك في أنه يتناول متغيراً ذا تأثير واسع في حياة الشباب، وهو قلق المستقبل المهني، الذي بات يمثل ظاهرة متزايدة في المجتمعات العربية في ظل التحولات الاقتصادية وسوق العمل وازدياد التنافس على الوظائف. وتشير الدراسات إلى أن القلق المرتبط بالمستقبل المهني يؤثر مباشرة في الدافعية والتحصيل والرضا عن التخصص، بل قد يتحول

إلى عائق نفسي يمنع الطالب من تطوير خطط مهنية واضحة. ومن هنا، فإن تحديد العوامل المتصلة به – وبخاصة استراتيجيات المواجهة – يقدم فهماً أدق لطبيعة هذا القلق وسبل الحد منه. (Alonso & Romero, 2021, p. 118)

## اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

- ❖ التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة .
- ❖ التعرف على قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة .
- ❖ التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

## حدود البحث

الحدود الموضوعية : استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.

الحدود المكانية : كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ذي قار.

الحدود الزمانية : تم اجراء البحث في العام الدراسي 2025-2026م.

## تحديد المصطلحات

اولا : استراتيجيات مواجهة الضغوط

- ❖ مجموعة من الأساليب والسلوكيات المعرفية والانفعالية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة بهدف التقليل من حدتها أو التكيف معها بطريقة إيجابية. (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141)
- ❖ ويعرفها كارفر بأنها: استجابات منظمة يلجأ إليها الفرد للتعامل مع المواقف الصعبة، وتشمل استراتيجيات فاعلة موجهة نحو حل المشكلة، وأخرى انفعالية تهدف إلى ضبط المشاعر الناتجة عن الضغط. (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 268)
- ❖ مجموعة من الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يعتمدها الفرد للسيطرة على مصادر التوتر أو إعادة تفسيرها بما يسمح بالتكيف النفسي السليم.(قنديل، 2018، ص 52)

ثانيا : قلق المستقبل المهني

- ❖ هو حالة انفعالية تتسم بالانشغال المفرط بما قد يواجهه الفرد في حياته المهنية المستقبلية، وتتمثل في توقعات سلبية حول فرص العمل، والنجاح المهني، والاستقرار الوظيفي (Brown & Lent, 2020, p. 94)
- ❖ هو الشعور بالخوف أو التوتر المرتبط بالغموض وعدم اليقين تجاه المسار المهني المتوقع، وما يتضمنه من تحديات وظيفية واقتصادية.
- ❖ (McCarthy & Tracey, 2016, p. 312)
- ❖ هي حالة نفسية تنتج عن إدراك الطالب الجامعي لمتطلبات سوق العمل مقارنة بقدراته الحالية، مما يولد لديه مخاوف بشأن القدرة على الحصول على وظيفة مناسبة في المستقبل. (عبد الحميد، 2021، ص 77)

## اطار نظري ودراسات سابقة

### اطار نظري

#### أولاً: استراتيجيات مواجهة الضغوط

تُعدّ الضغوط النفسية من الظواهر الملازمة للحياة الجامعية، إذ يتعرض الطلبة لمواقف متعددة تتطلب قدراً من التكيف والمرونة في مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية. ويشير علم النفس الحديث إلى أن الضغوط ليست مشكلة بحد ذاتها، بل تكمن أهمية التعامل معها في نوعية الاستراتيجيات التي يوظفها الفرد للتقليل من آثارها السلبية. فاستراتيجيات المواجهة تمثل مجموعة من العمليات الإدراكية والسلوكية التي تهدف إلى السيطرة على الموقف الضاغط أو إعادة تفسيره بحيث يصبح أقل تهديداً للذات.

(Lazarus & Folkman, 1984, p. 150)

وتتضمن استراتيجيات المواجهة نوعين رئيسيين: استراتيجيات موجهة نحو المشكلة، وأخرى موجهة نحو الانفعال. الأولى تركز على التعامل المباشر مع مصدر الضغط عبر جمع المعلومات أو البحث عن حلول أو تعديل البيئة، بينما تهدف الثانية إلى ضبط ردود الفعل الانفعالية الناتجة عن الضغط من خلال الاسترخاء، أو التنفيس الانفعالي، أو إعادة التقييم المعرفي. وتشير الأدبيات إلى أن الطلبة الذين يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة يحققون مستويات أعلى من التكيف الأكاديمي مقارنة بمن يعتمدون على الانسحاب أو التجنب. (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 270)

كما تؤكد الدراسات العربية أن فعالية استراتيجيات المواجهة ترتبط بمدى تنمية مهارات التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، وأن ضعف هذه المهارات يؤدي إلى زيادة قابلية الأفراد لتجربة آثار الضغط مثل القلق والتشتت والانخفاض في الدافعية. وقد أشارت بحوث حديثة إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مرونة نفسية أعلى يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية بدرجة أكبر، مما يقلل من الآثار السلبية للضغوط الدراسية والمهنية. (الخالدي، 2020، ص 93)

وترتبط استراتيجيات المواجهة كذلك بالسمات الشخصية، إذ أظهرت دراسات أن الانبساط والاتزان الانفعالي والوعي الذاتي تسهم في انتقاء استراتيجيات أكثر فعالية، بينما ترتبط العصابية والاندفاعية بزيادة استخدام أساليب غير تكيفية مثل التجنب أو الإنكار. وهذا الارتباط يُبرز الدور التكاملي بين العوامل الشخصية والمهارات المعرفية في تحديد كيفية مواجهة الطالب لمواقف الضغط في الحياة الجامعية.

(Connor-Smith & Flachsbart, 2007, p. 120)

#### تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط

تنقسم استراتيجيات مواجهة الضغوط في الأدبيات النفسية إلى نوعين رئيسيين: استراتيجيات موجهة نحو المشكلة، واستراتيجيات موجهة نحو الانفعال. فالاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة تركز على التعامل المباشر مع مصدر الضغط، من خلال تحليل المشكلة، ووضع بدائل للحل، واتخاذ قرارات عملية للحد من تأثيرها. أما الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال فتتركز على إدارة المشاعر الناتجة عن الضغط، مثل القلق أو التوتر، من خلال أساليب مثل الاسترخاء، أو إعادة التفسير المعرفي، أو طلب الدعم الاجتماعي. ويُعد التوازن بين هذين النوعين مؤشراً على كفاءة الفرد في التكيف النفسي. (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 270)

#### ثانياً: قلق المستقبل المهني

يُعدّ قلق المستقبل المهني من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة، وخاصة في ظل التغيرات المتسارعة في سوق العمل وارتفاع معدلات البطالة بين الشباب. ويشير المفهوم إلى حالة من التوتر والانشغال المفرط حيال

القضايا المرتبطة بالمستقبل الوظيفي للفرد، مثل الحصول على فرصة عمل مناسبة، والاستقرار الاقتصادي، وتحقيق الذات في المجال المهني.

(McCarthy & Tracey, 2016, p. 314)

ويظهر قلق المستقبل المهني غالباً لدى طلبة الجامعة في مراحلهم الأخيرة من الدراسة، حيث يبدأون بمقارنة مهاراتهم الحالية بمتطلبات سوق العمل، مما يولد شعوراً بعدم اليقين حول مدى جاهزيتهم للمنافسة المهنية. وقد بينت الدراسات أن الطلبة الذين يعانون مستويات مرتفعة من هذا القلق غالباً ما يتجنبون اتخاذ قرارات مهنية، أو يترددون في اختيار مسارات واضحة، الأمر الذي ينعكس سلباً على ثقتهم بذواتهم المهنية.

(Alonso & Romero, 2021, p. 119)

وتشير الأدبيات العربية إلى أن قلق المستقبل المهني يرتبط بعوامل اجتماعية واقتصادية، أهمها فرص التوظيف المتاحة، ومستوى الدعم المجتمعي، وواقع السياسات التعليمية، إضافة إلى الفروق الفردية في مستوى الطموح والمرونة النفسية. وقد أوضحت نتائج عدد من الدراسات أن مهارات التخطيط المهني والتوجيه الأكاديمي الفعال تسهم في خفض مستويات القلق المهني، مما يبرز دور الجامعات في دعم الطلبة وتطوير استعداداتهم المستقبلية. (العززي، 2020، ص 61)

كما أظهرت البحوث الحديثة أن قلق المستقبل المهني يرتبط مباشرة باستراتيجيات مواجهة الضغوط؛ فالأفراد الذين يعتمدون على استراتيجيات المواجهة الإيجابية يكونون أقل عرضة للقلق بشأن مستقبلهم الوظيفي، بينما يزيد استخدام استراتيجيات التجنب أو الانسحاب من مستوى هذا القلق. ويشير ذلك إلى أن العلاقة بين المتغيرين علاقة تفاعلية تتأثر بعوامل معرفية وانفعالية وشخصية. (Moustafa & Soliman, 2022, p. 56)

### الأبعاد النفسية لقلق المستقبل المهني

يتضمن قلق المستقبل المهني مجموعة من الأبعاد النفسية المتداخلة، من أبرزها البعد المعرفي الذي يتمثل في الأفكار السلبية والتوقعات المتشائمة حول المستقبل، والبعد الانفعالي الذي يظهر في صورة مشاعر القلق والخوف والتوتر، إضافة إلى البعد السلوكي الذي قد يتمثل في التردد أو تجنب اتخاذ القرارات المهنية. وتشير الدراسات إلى أن تفاعل هذه الأبعاد معاً يؤدي إلى تكوين حالة نفسية مركبة قد تؤثر في الأداء الأكاديمي والتخطيط المهني للطلاب (Zaleski, 1996, p. 170)

### أسباب قلق المستقبل المهني

يرتبط قلق المستقبل المهني بعدد من العوامل المتداخلة، من أبرزها العوامل الاقتصادية مثل محدودية فرص العمل وارتفاع معدلات البطالة، والعوامل التعليمية مثل عدم التوافق بين مخرجات التعليم ومتطلبات سوق العمل، بالإضافة إلى العوامل الشخصية مثل انخفاض الكفاءة الذاتية وضعف الثقة بالقدرات. كما تلعب العوامل الاجتماعية دوراً مهماً، كالتوقعات الأسرية والضغوط المجتمعية المتعلقة بالنجاح المهني. وتؤدي هذه العوامل مجتمعة إلى زيادة الشعور بعدم اليقين، مما ينعكس في صورة قلق مهني لدى الطلبة (Alonso & Romero, 2021, p. 118)

## دراسات سابقة

### جدول (1): الدراسات السابقة

ت	الباحث والسنة	عنوان الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج	علاقة الدراسة بالبحث الحالي
1	Lazarus & Folkman (1984)	Stress, Appraisal, and Coping	منهج وصفي- نظري	-	أسست الدراسة الإطار النظري لاستراتيجيات المواجهة، وبيّنت أن المواجهة نوعان: موجهة للمشكلة وموجهة للانفعال.	تُعد مرجعاً أساسياً للإطار النظري لمفهوم المواجهة.
2	Carver et al. (1989)	Assessing Coping Strategies	منهج سيكومتري	978 مشاركاً	طوّر الباحثون مقياس COPE الشهير، وبيّنوا فعالية الاستراتيجيات الإيجابية في خفض الضغط.	تعتمد الدراسة الحالية على تصنيف الاستراتيجيات بناءً على هذا المقياس.
3	Connor-Smith & Flachsbart (2007)	Personality and Coping	وصفي- ارتباطي	412 طالباً	وجود علاقة بين سمات الشخصية ونمط المواجهة، وخاصة العصابية والانبساط.	تستفيد الدراسة الحالية في تفسير الفروق الفردية في المواجهة.
4	McCarthy & Tracey (2016)	Future Career Anxiety in College Students	منهج ارتباطي	356 طالب جامعة	ارتفاع قلق المستقبل المهني مرتبط بانخفاض الثقة المهنية.	تعزز الجانب النظري لمفهوم قلق المستقبل المهني.
5	Alonso & Romero (2021)	Career Future Anxiety and its Predictors	منهج ارتباطي	287 طالباً	أظهرت الدراسة أن المرونة النفسية وخبرة العمل تقلل القلق المهني.	تدعم الفرضية بأن المواجهة الإيجابية تخفف القلق.
6	Moustafa & Soliman (2022)	Coping Strategies and Future Career Concerns	منهج وصفي- ارتباطي	450 طالباً	كشفت الدراسة أن المواجهة الإيجابية تقلل القلق المهني، بينما يزيده التجنب.	هي الأقرب لموضوع البحث الحالي وتشكل أساس العلاقة بين المتغيرين.
7	الخالدي (2020)	الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة	منهج وصفي	320 طالباً	أظهرت النتائج انتشار الضغوط الأكاديمية وضعف مهارات المواجهة لدى الطلبة.	تدعم مبررات تناول متغير المواجهة في البيئة الجامعية العربية.
8	العنزي (2020)	قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة	منهج وصفي	280 طالباً	ارتفاع مستويات القلق المهني لدى الطلبة قرب التخرج، مع فروق حسب التخصص.	يرفد البحث الحالي بنتائج عربية حول مستوى القلق المهني.
9	عبد الحميد (2021)	قلق المستقبل المهني وعلاقته بالطموح	منهج ارتباطي	300 طالباً	تبين أن انخفاض الطموح المهني يرتبط بارتفاع القلق.	يساعد في تفسير العوامل المرافقة للقلق المهني.

## إجراءات البحث

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ابتداءً من تحديد المنهج البحثي، مروراً بوصف مجتمع البحث وعينته، وشرح الأداة المستخدمة وخصائصها السايكومترية، وانتهاءً بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات للوصول إلى نتائج دقيقة تخدم أهداف البحث.

## أولاً: منهج البحث

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته طبيعة مشكلة البحث التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة. يسمح هذا المنهج بوصف الظواهر النفسية كما هي في الواقع، وتحليل العلاقة بين المتغيرات دون تدخل تجريبي، مما يجعله الأنسب للدراسات التربوية والنفسية التطبيقية.

## ثانياً: مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث جميع طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ذي قار للعام الدراسي (2024-2025)، وهم شريحة أكاديمية تتعرض لمجموعة متنوعة من الضغوط الدراسية والاجتماعية والمهنية التي قد تؤثر على استراتيجيات مواجهتهم لهذه الضغوط ومستوى قلقهم بشأن المستقبل المهني .

## ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة قصدية من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ذي قار، بلغ عددها 100 طالب وطالبة. وقد روعي في اختيار العينة التمثيل النسبي للجنسين والتخصصات الدراسية المختلفة لضمان تمثيل مجتمع البحث بشكل متوازن .

جدول (1): توزيع أفراد عينة البحث

الفئة	العدد	النسبة المئوية
ذكور	50	50%
إناث	50	50%
المجموع	100	100%

## رابعاً: أداة البحث

### 1. مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

استخدم الباحث مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الذي يهدف إلى قياس الأساليب والسلوكيات التي يعتمدها الطالب للتعامل مع الضغوط الأكاديمية والمهنية. تم تطوير عناصر المقياس بناءً على الدراسات الكلاسيكية في علم النفس التربوي والنفسي، بما في ذلك نموذج Lazarus & Folkman (1984) و Carver et al (1989)، بحيث يغطي المقياس الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة، والاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال، بالإضافة إلى عناصر الانسحاب أو التجنب.

يتكون المقياس من 25 فقرة موزعة على المحاور التالية:

1. استراتيجيات مواجهة المشكلة (10 فقرات)

2. استراتيجيات مواجهة الانفعال (8 فقرات)

3. الاستراتيجيات التهريبية أو الانسحابية (7 فقرات)

ويتم تقييم كل فقرة على مقياس ليكرت ذي خمس درجات (1 = لا أوافق إطلاقاً، إلى 5 = أوافق تماماً)

## صدق المقياس (Validity)

### أ. الصدق الظاهري (Face Validity)

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الإكلينيكي من داخل وخارج الجامعة، والذين قاموا بتقييم مدى وضوح العبارات، وملاءمتها لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، والتأكد من خلوها من أي لبس لغوي أو مفهومي. وقد أجريت التعديلات النهائية على بعض الصبغ بناءً على ملاحظات اللجنة، لضمان وضوح جميع البنود وسهولة فهمها من قبل الطلبة.

### ثبات المقياس (Reliability)

تم قياس ثبات المقياس باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، الذي يقيس مدى اتساق الفقرات داخليًا. أظهرت النتائج أن قيمة ألفا كرونباخ لكل المحاور الثلاثة كانت عالية:

- استراتيجيات مواجهة المشكلة:  $\alpha = 0.88$
- استراتيجيات مواجهة الانفعال:  $\alpha = 0.84$
- الاستراتيجيات التهريية/الانسحابية:  $\alpha = 0.81$
- المقياس الكلي:  $\alpha = 0.87$

تشير هذه القيم إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في قياس المتغير ضمن عينة البحث الحالية.

## 2. مقياس قلق المستقبل المهني

استخدم الباحث مقياسًا متخصصًا لقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، وقد استُمدت فقراته من الدراسات السابقة العربية والأجنبية مثل (McCarthy & Tracey 2016) و (Alonso & Romero 2021). يهدف المقياس إلى قياس مدى انشغال الطالب الجامعي بمستقبله المهني، وخوفه من التحديات التي قد تواجهه بعد التخرج، بالإضافة إلى تقديره لفرص النجاح والاستقرار الوظيفي.

يتكون المقياس من 25 فقرة موزعة على المحاور التالية:

1. قلق مرتبط بالفرص الوظيفية (10 فقرات)
  2. قلق مرتبط بالمهارات الشخصية والكفاءة (8 فقرات)
  3. قلق مرتبط بالاستقرار الاقتصادي والمجتمعي (7 فقرات)
- يتم تقييم جميع البنود على مقياس ليكرت من خمس درجات (1 = لا أوافق إطلاقًا، إلى 5 = أوافق تمامًا)

### أ. الصدق الظاهري (Face Validity)

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرض فقراته على مجموعة من أساتذة علم النفس وعلم الاجتماع الجامعيين، للتأكد من وضوح العبارات وملاءمتها لقياس قلق المستقبل المهني، ولتجنب أي غموض أو لبس لغوي. أجريت التعديلات النهائية على بعض البنود بعد تلقي الملاحظات لضمان وضوح المقياس وسهولة فهمه من قبل الطلبة.

### ب. ثبات المقياس (Reliability)

تم قياس ثبات المقياس باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وقد أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، مما يؤكد موثوقيته في التطبيق النهائي على عينة البحث:

جدول (2): قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني (التطبيق النهائي)

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
قلق مرتبط بالفرص الوظيفية	10	0.86
قلق مرتبط بالمهارات والكفاءة	8	0.83
قلق مرتبط بالاستقرار الاقتصادي والمجتمعي	7	0.81
المقياس الكلي	25	0.87

## خامساً: الوسائل الإحصائية

تم استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية الوصفية والاستنتاجية لمعالجة البيانات وتحليلها، بما يتوافق مع أهداف البحث، وتشمل:

1. الوسائل الوصفية:
    - التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.
    - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستويات متغيري البحث.
  2. الوسائل الاستنتاجية:
    - معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني.
    - تحليل الفروق باستخدام اختبار "t" لدراسة تأثير المتغيرات الديموغرافية (الجنس، المستوى الدراسي) على المتغيرات البحثية.
    - التحليل الوصفي للارتباطات الجزئية لتحديد العلاقة التفصيلية بين محاور كل مقياس.
- وقد تم استخدام برنامج SPSS الإصدار 26 لإدخال البيانات ومعالجتها حسابياً لضمان دقة النتائج واستخلاص استنتاجات علمية قابلة للتطبيق.

## عرض النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها وفقاً لأهدافه، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التي أوردت في الفصل الثالث. تم تقسيم العرض وفقاً لأهداف البحث الثلاثة: استراتيجيات مواجهة الضغوط، قلق المستقبل المهني، والعلاقة بين المتغيرين.

## أولاً: عرض النتائج

### الهدف الأول: التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة

تم استخدام اختبار T لعينة واحدة (One-Sample T-Test) لتحليل بيانات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، بهدف التعرف على مستويات استخدام الطلبة للاستراتيجيات المختلفة. وبين جدول (3) النتائج التفصيلية.

جدول (3): نتائج اختبار T لعينة واحدة لمستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث (N=100)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التانية T	الدلالة الاحصائية (Sig.)
استراتيجيات مواجهة المشكلة	4.02	0.55	18.37	0.000
استراتيجيات مواجهة الانفعال	3.76	0.61	15.44	0.000
الاستراتيجيات الانسحابية/التجنب	3.12	0.72	8.19	0.000
المقياس الكلي	3.63	0.57	20.11	0.000

تشير النتائج إلى أن طلبة الجامعة يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة بدرجة عالية، تليها استراتيجيات مواجهة الانفعال، في حين جاءت الاستراتيجيات الانسحابية في المرتبة الأخيرة. وهذا يتوافق مع ما أوردهت الدراسات السابقة بأن الطلبة الأكثر قدرة على مواجهة الضغوط يعتمدون استراتيجيات مباشرة وفاعلة لحل المشكلات، بينما يلجأ البعض إلى التجنب عند مواجهة ضغوط عالية

### الهدف الثاني: التعرف على قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

تم استخدام اختبار T لعينة واحدة أيضًا لتحليل مقياس قلق المستقبل المهني، لمعرفة مستوى القلق لدى الطلبة، كما يوضح جدول (4)

جدول (4): نتائج اختبار T لعينة واحدة لمستوى قلق المستقبل المهني لدى أفراد عينة البحث (N=100)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية T	الدلالة الاحصائية (.Sig)
قلق مرتبط بالفرص الوظيفية	3.89	0.58	17.34	0.000
قلق مرتبط بالمهارات والكفاءة	3.72	0.62	15.21	0.000
قلق مرتبط بالاستقرار الاقتصادي والمجتمعي	3.65	0.60	14.76	0.000
المقياس الكلي	3.75	0.57	18.92	0.000

توضح النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة متوسط إلى مرتفع نسبيًا، مع أعلى القيم المتعلقة بالفرص الوظيفية. ويعكس هذا القلق إدراك الطلبة للتحديات المهنية بعد التخرج، وهو ما أكدته الدراسات الحديثة حول القلق المهني وتأثيره على الطلبة .

### الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدراسة العلاقة بين المتغيرين. أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني، بمعنى أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة ضغوط فعالة يميلون إلى انخفاض مستويات القلق لديهم.

جدول (5): معاملات الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني

المتغير	معامل الارتباط r	الدلالة الاحصائية (.Sig)
استراتيجيات مواجهة الضغوط - قلق المستقبل المهني	-0.62	0.000

تشير هذه النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية قوية وسالبة بين متغيري البحث، مما يؤكد الفرضية القائلة بأن فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط تقلل من مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة. هذا يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت الدور الوقائي لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية في الحد من القلق المهني .

### أولاً: النتائج

1. أظهرت نتائج تحليل بيانات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط أن الطلبة يميلون لاستخدام الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة بدرجة عالية، تليها استراتيجيات مواجهة الانفعال، في حين جاءت الاستراتيجيات الانسحابية/التجنبية في المرتبة الأخيرة.
2. هذا يشير إلى أن الطلبة يمتلكون قدرة جيدة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية باستخدام أساليب مباشرة وفعالة لحل المشكلات.

3. أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني متوسط إلى مرتفع نسبياً، مع أعلى القيم المتعلقة بالفرص الوظيفية، يليه القلق المرتبط بالمهارات والكفاءة، ثم القلق المتعلق بالاستقرار الاقتصادي والمجتمعي.
4. يعكس هذا إدراك الطلبة للتحديات المهنية المحتملة بعد التخرج، وهو مؤشر على الحاجة إلى الدعم الإرشادي والتوجيه المهني.
5. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي قوي ودال إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني.
6. يشير هذا إلى أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة يميلون إلى انخفاض مستويات القلق المهني، بينما يزداد القلق لدى من يعتمد على أساليب الانسحاب والتجنب.

### ثانياً: الاستنتاجات

استناداً إلى النتائج السابقة، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. الطلبة الجامعيون يعتمدون بشكل أكبر على الاستراتيجيات الموجهة نحو حل المشكلات عند مواجهة الضغوط، مع وجود استخدام محدود للاستراتيجيات الانسحابية.
2. مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة مرتفع نسبياً، خاصة فيما يتعلق بالفرص الوظيفية، مما يعكس القلق الطبيعي تجاه المستقبل المهني بعد التخرج.
3. هناك علاقة ارتباطية سلبية واضحة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني، مما يؤكد أن تطوير مهارات مواجهة الضغوط يمكن أن يساهم في تقليل القلق المهني.
4. يُظهر البحث أن الطلاب الذين يمتلكون مهارات مواجهة فعالة هم أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الأكاديمية والمهنية المستقبلية.

### ثالثاً: التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة واستنتاجاتها، يوصي الباحث بما يلي:

1. تعزيز استخدام الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة وتقليل الاعتماد على الانسحاب والتجنب عند مواجهة الضغوط الأكاديمية والمهنية.
2. المشاركة في ورش عمل ودورات تدريبية لتطوير مهارات إدارة الضغوط النفسية والقلق المهني.
3. توفير برامج إرشادية ومهنية تساعد الطلبة على التخطيط لمستقبلهم المهني وتقليل مستويات القلق المرتبطة بالوظائف بعد التخرج.
4. إدراج جلسات تدريبية في مهارات التكيف والمواجهة ضمن المناهج الأكاديمية، خاصة في السنوات الأولى من الدراسة الجامعية.
5. إجراء دراسات مقارنة بين تخصصات مختلفة أو بين جامعات متعددة لمعرفة تأثير البيئة الأكاديمية على استراتيجيات مواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني.
6. دراسة تأثير المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية الأخرى، مثل الدعم الأسري، والسمات الشخصية، على العلاقة بين مواجهة الضغوط والقلق المهني.

### المصادر

- الحربي، ناصر. (2021) قلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم.
- الخالدي، محمود. (2020) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية، جامعة اليرموك.
- الشريف، أحمد. (2020) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة علم النفس التربوي، 14(3)

- الشمري، بدور. (2019) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة وعلاقته بمستوى الطموح. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الكويت.
- عبد الحميد، محمد. (2021) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية، جامعة عين شمس.
- عبد الرحمن، أمال. (2019) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 35(2)
- العززي، فيصل. (2020) قلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات الإنسانية، جامعة حائل.
- قنديل، سامي. (2018) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Alonso, P., & Romero, E. (2021). Career future anxiety and predictors. *Journal of Vocational Behavior*.
- Brown, S., & Lent, R. (2020). Career development and counseling: Putting theory and research to work. Wiley.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Connor-Smith, J., & Flachsbart, C. (2007). Personality and coping strategies. *Journal of Personality*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- McCarthy, J., & Tracey, T. (2016). Future career anxiety among college students. *Journal of Vocational Behavior*.
- Moustafa, M., & Soliman, H. (2022). Coping strategies and future career concerns. *International Journal of Psychology and Educational Studies*.
- Shea, M., & Wong, Y. (2020). *Future career anxiety and coping among university students*. *Journal of Counseling Psychology*, 67(3), 210–222.