

القيمة التنبؤية للمرونة العقلية من خلال قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف

ندى بنت علي الجربوع

دكتوراه علم نفس التعلم، أستاذ مساعد بقسم علم النفس بجامعة الطائف

بلسم بنت عبد الرحمن الحازمي

دكتوراه علم نفس التعلم، مرشدة مهنية بصندوق تنمية الموارد البشرية

(تاريخ الاستلام: 2024-10-29؛ تاريخ القبول: 2024-10-28)

مستخلص البحث: هدف الدراسة التعرف على مستوى المرونة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف، والكشف عن مدى وجود فروق فيها تعزى لاختلاف العمر والمعدل التراكمي والتفاعل بينهما، ومدى إسهام المرونة العقلية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس المرونة العقلية إعداد (عبد الوهاب، 2011)، ومقياس قلق المستقبل المهني إعداد (الحديبي وآخرون، 2021)، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (252) طالبة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة العقلية لدى الطالبات كان مرتفعاً، بينما كان مستوى قلق المستقبل المهني أقل من متوسط، مع وجود فروق في مستوى المرونة العقلية تعزى للتفاعل بين العمر والمعدل التراكمي لصالح الطالبات الأقل عمراً (21 سنة فأقل) ذوات المستوى الدراسي الأقل من المتوسط، بينما وجدت فروق في قلق المستقبل المهني تعزى لاختلاف المعدل التراكمي لصالح الطالبات ذوات المعدلات التراكمية المتوسطة والأقل من متوسطة، كما تبين أن المرونة العقلية التلقائية تعد متنبئاً بقلق المستقبل المهني، حيث تسهم بتفسير ما نسبته 4.6% من التباين الكلي في مستوى قلق المستقبل المهني. كما أوصت نتائج الدراسة إلى إجراء تدريب الطلبة على مهارات المرونة العقلية، بالإضافة إلى تفعيل برامج إرشادية للعمل على التخطيط للمستقبل المهني.

كلمات مفتاحية: المرونة العقلية، المرونة التكيفية، المرونة التلقائية، قلق المستقبل المهني، المرحلة الجامعية.

The Predictive values of Mental Flexibility and Future Career Anxiety Among Female Students in Taif University

Nada bint Ali Al-Jarboo

PhD in Learning Psychology, Assistant Professor in the Department of Psychology at Taif University

Balsam bint Abdulrahman Al-Hazmi

PhD in Learning Psychology, Career Counselor at the Human Resources Development Fund

(Received: 29-10-2024; Accepted: 28-10-2024)

Abstract: The study has aimed to identify the level of mental flexibility and future career anxiety among female students in Taif University, psychology department, and to reveal the extent of differences attributed to age, cumulative GPA, and their interaction, in addition to determining the degree to which mental flexibility is predictive of future career anxiety. The study used a descriptive methodology, and data were gathered using the future career anxiety scale created by Al-Hadibi et al. (2021) and the mental flexibility scale created by Abdul Wahhab (2011). A sample of 252 female students from Taif University's psychology department was included in the study. The study has found that the level of mental flexibility among female students was high, while the level of future career anxiety was below average, with differences in the level of mental flexibility attributed to the interaction between age and cumulative GPA in favor of younger female students (21 years and younger) with below average academic level. However, differences were found in future career anxiety attributed to the difference in cumulative GPA in favor of female students with average and below average cumulative GPAs. Additionally, it was shown that spontaneous mental flexibility was a predictor of future career anxiety, explaining 4.6% of the total variance in the level of future career anxiety.

Keywords: Cognitive flexibility, adaptive flexibility, spontaneous flexibility, future career anxiety, university level.



DOI: 10.12816/0062103

(* Corresponding Author:

Dr. Nada bint Ali Al-Jarboo, PhD in Learning Psychology, Assistant Professor in the Department of Psychology at Taif University

Dr. Balsam bint Abdulrahman Al-Hazmi, PhD in Learning Psychology, Career Counselor at the Human Resources Development Fund

(* للمراسلة:

د. ندى بنت علي الجربوع، دكتوراه علم نفس التعلم، أستاذ مساعد بقسم علم النفس بجامعة الطائف

د. بلسم بنت عبد الرحمن الحازمي، دكتوراه علم نفس التعلم، مرشدة مهنية بصندوق تنمية الموارد البشرية

1 مقدمة.

التطور أصبح لزاماً عليها التخطيط لحياتها المستقبلية، والتفكير بإيجابية لمواجهة التحديات، والتخطيط لحياتها المستقبلية؛ لتتمكن من تحقيق أهدافها المهنية.

1-1 مشكلة الدراسة.

يشكل المستقبل المهني هاجساً لدى طلبة المرحلة الجامعية، وتعد هذه المرحلة من أكثر المراحل التي يتأثر طلابها بقلق المستقبل المهني؛ لأن لديهم أحلاماً، وأهدافاً يسعون لتحقيقها، أن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من قلق المستقبل المهني. حيث أثبتت دراسة درويش والطويل (2009) مركزية المستقبل ومدى فضاء التخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف في تفكير الشباب، كما توصلت إلى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية (فتحي، 2020).

وبما أن المستقبل المهني لدى طلبة المرحلة الجامعية يشكل هاجساً ربما يشغلهم عن المثابرة والاجتهاد للحصول على معدلات مرتفعة، وهذا القلق يدعى "قلق المستقبل المهني" (Future Caree Anxiety)، خصوصاً في العصر الحالي هناك العديد من أسباب قلق المستقبل المهني حيث يعيش الفرد عالم متغير تحت ضغوط كثيرة وتأثيرات متعددة، جعلت الفرد دائم القلق من المستقبل ومفاجئته، ومن خلال تحديد الطالب للبرنامج الدراسي يكون قد حدد مساره المهني التي قد يبدو غامضاً بسبب التغيرات المستمرة التي يشهدها العالم (البوسعيدي، 2016).

ومن ناحية أخرى يؤكد (بني يونس وآخرون، 2016) أن اتزان سلوك الطلاب والأداء الإيجابي يتأثر بشكل كبير بالمرونة العقلية، كما أن النجاح في البيئات الأكاديمية يتطلب بعض المهارات الضرورية، مثل: القدرة على تبديل الأفكار بين مفهومين مختلفين، أو التفكير في مفاهيم متعددة في وقت واحد، والتواصل بين الأشخاص، والكفاءة الذاتية، وحل المشكلات والإبداع، والقيادة وجميع هذه المهارات تندرج تحت المرونة العقلية. (Kercood, et al, 2017). وتكمن أهمية المرونة العقلية في دورها في توعية الطالب وبكيفية تفكيره، فهي أيضاً لها دور في قدرة الطالب على التكيف مع مصادر الضغوط الداخلية والخارجية، وتؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية لدية (Kosten Schrodtt & Ford, 2009).

مما سبق يتضح الحاجة إلى دراسة تلك المتغيرات لمحاولة التعرف على تأثير المرونة العقلية في التنبؤ بالمستقبل المهني لدى طالبات الجامعة، وتسعى هذه الدراسة للكشف عن التساؤلات التالية:

1-2 أسئلة الدراسة.

1. ما مستوى المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟

تعتبر المرحلة الجامعية من الفترات المؤثرة والمهمة في حياة الأفراد بشكل عام، حيث تواجه الطالبات تحديات متعددة تتعلق بالتعليم، وتكوين الهوية، والتخطيط للمستقبل، ومن بين هذه التحديات يبرز قلق المستقبل المهني كأحد القضايا المهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطالبات؛ إذ يعكس هذا القلق عدداً من المخاوف، مثل: عدم القدرة على تحقيق الأهداف المهنية، أو الفشل في دخول سوق العمل، وغيرها.

ويعتبر قلق المستقبل المهني من أبرز أنواع القلق التي تظهر لدى مرحلة الشباب خاصة الطلبة الجامعيين؛ لأنهم في مرحلة التخطيط لبناء المستقبل المهني، ويمكن وصف قلق المستقبل المهني بأنه حالة من عدم الارتياح، والتوتر، والضيق، والخوف المستمر، والشعور بعدم الأمن النفسي، والنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل، أو المستقبل المهني المجهول، التي تصاحب الطالب الجامعي قبل وبعد تخرجه من الجامعة، مما يسبب له ضغوطاً نفسية، واجتماعية، واقتصادية، تؤثر على حياته (بوعسيلة، 2019).

وتؤكد أبو عيطة (2013) (AbuEita) أن ظاهرة قلق المستقبل المهني تزايدت في بداية مرحلة الشباب وما يحمله من آمال وطموح، وما يواجهه من صعوبات وتحديات، وتفكير في المستقبل، وذلك بلا شك ينعكس سلباً عليهم.

وتحتاج الطالبات الجامعيات إلى إستراتيجيات فعالة تساعد في التغلب على القلق، ومواجهة التحديات، والقدرة على التكيف مع الضغوطات النفسية، وتسمى هذه السمة بالمرونة العقلية، وقد حظيت باهتمام التربويين باعتبارها من السمات المحورية في الشخصية، وعاملاً حيوياً في التعلم، كما أنها تؤثر بشكل إيجابي في التعامل مع العقبات المختلفة التي تمر بها الطالبة في المرحلة الجامعية.

ويؤكد Spiro أن المرونة العقلية عملية مضادة للجمود المعرفي، وتعني إعادة تمثيل وبناء المعلومات وتوظيفها، بغرض التكيف مع المواقف الجديدة وإنتاج البدائل حسب متطلبات الموقف، كما تعني قدرة الطالبة على مواجهة متطلبات الحياة ومستجداتها بكفاءة، والاستجابة المتنوعة لها بشكل عقلائي، وتشكيل علاقات طيبة مع الآخرين تقوم على الود، والتعاون، والانفتاح المتبادل، وتقبل الآخرين (بني يونس وآخرون، 2016).

وقد أشارت دراسة بوياتشي ويليديز أكيول (2020) Boyaci & Yildiz-Akyol أن للمرونة العقلية تأثير كبيراً على قدرة الأفراد على التكيف الإيجابي والتخطيط المستقبلي المهني، وترى الباحثتان أن العالم اليوم يشهد ثورة تكنولوجية، وعلمية، واقتصادية مستمرة، وهذا التطور ينعكس على حياة الطالبة اليومية، ولمواكبة هذا

2. ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس المرونة العقلية تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما؟
5. هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟
- 3-1 أهداف الدراسة.
1. التعرف على مستوى المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف.
2. التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف.
3. الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس المرونة العقلية تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما.
4. الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما.
5. الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية لدى طالبات جامعة الطائف.
- 4-1 أهمية الدراسة.
- تكمن أهمية هذا الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي:
- 5-1 الأهمية النظرية.
1. توجد ندرة -حسب علم الباحثات- في الدراسات المحلية التي تناولت متغيري قلق المستقبل المهني والمرونة العقلية.
2. يتناول الدراسة عددًا من المتغيرات ذات التأثير الكبير في عملية التعلم ومخرجاته، وهي: قلق المستقبل المهني، والمرونة العقلية، مما يحقق فهمًا أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.
3. يطبق هذا الدراسة على عينة تمثل طالبات المرحلة الجامعية، وهي مرحلة مهمة، فهي مرحلة الطاقة والبناء والمستقبل، حيث تتعرض للكثير من الضغوط الدراسية، والاجتماعية، والمهنية.
4. يلقي هذا الدراسة الضوء على مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية لدى طالبات الجامعة.
5. الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم البرامج، وورش العمل، التي تعود بالفائدة على طلبة الجامعة.
- 6-1 الأهمية التطبيقية.
1. توجيه انتباه المربين والمتخصصين في المجال النفسي والتربوي عند وضع البرامج والخطط التربوية، وإعداد المقاييس النفسية لمراعاة طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.
2. ربما الاستفادة من توصيات نتائج الدراسة في معرفة مستوى قلق المستقبل المهني، والمرونة العقلية لدى طالبات المرحلة الجامعية.
3. يساهم هذا الدراسة في تقديم التوعية الفكرية للطلبة بناءً على المعلومات والمعارف الموجودة في البيئة المحيطة لتخطيط مستقبل مهني جيد.
- 7-1 مصطلحات الدراسة.
- 1-7-1 تعريف المرونة العقلية.
- عرفها Du et al (2022) بأنها: "قدرة الفرد على التبديل بين الطرق المختلفة لمعالجة المحفزات بناءً على المتطلبات الظرفية والأهداف الشخصية" (P.22)
 - وتعرفها الحربي والحربي (2023)، بأنها: "قدرة الطلبة على التغيير والتبديل، والتنقل بين الأفكار، وإنتاج وتوليد عدد من الاستجابات غير التلقائية بناءً على المعلومات والمعارف الموجودة في البيئة المحيطة بهم؛ ليتمكنوا من حل المشكلات التي تواجههم" (ص34).
 - وتعرفها الباحثتان بأنها: "سرعة إنتاج وتوليد الأفكار، وقدرة الفرد على تبديل استجاباته خلال المواقف المتغيرة".
 - وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المرونة العقلية.
- 2-7-1 تعريف قلق المستقبل المهني.
- تعرفه أحمادي وسالمي (2014) بأنه: "حالة من التوتر والخوف وعدم الاطمئنان والتشاؤم، يشعر بها الطالب الجامعي حول مستقبله المهني بعد التخرج" (ص13).
- وتعرفه (بوعسيلة وعزيزة، 2019)، بأنه: "مشكلة انفعالية تتمثل في الشعور بالتوتر وعدم الارتياح والانعاج والتشاؤم؛ لندرة فرص العمل بعد التخرج" (ص14).
- وتعرفه الباحثتان بأنه: "حالة انفعالية تتمثل في الشعور بالقلق حيال المستقبل المهني، نتيجة المرور بتحديات وعقبات مختلفة؛ مما يؤدي للإحساس بالخوف من عدم القدرة على تحقيق التطلعات المهنية المتوقعة".
- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس قلق المستقبل المهني.

الإطار النظري.

أولاً: المرونة العقلية Cognitive Flexibility :

تعد المرونة العقلية من المتغيرات التي تناولها الباحثون بشكل مكثف، وسيلاحظ المهتم بهذا المتغير وروده بعدة تسميات، مثل: المرونة المعرفية، المرونة الإدراكية، المرونة الذهنية، المرونة العقلية، لكننا سنعتمد في هذا الدراسة على اسم: المرونة العقلية.

أشكال المرونة العقلية.

تظهر المرونة العقلية في القدرة على الانتقال وتغيير الحالة الذهنية من زاوية الجمود إلى باحة الأفكار المتعددة اللانمطية، والقدرة على الاختيار فيما بينهما بتلقائية، ويتحقق ذلك من خلال وعي الفرد وإدراكه للعلاقات، والرغبة في أن يكون مرناً ومتكيفاً مع الوضع الجديد، ووجود الكفاءة لذلك (حسن، 2017)، وقد أورد الباحثون عدة أشكال للمرونة العقلية، وهي:

1. المرونة التكيفية: وتعني تغيير الزاوية القديمة إلى زاوية جديدة؛ تمكنه من التكيف مع التغييرات الجديدة، فالشخص المرن -من حيث التكيف العقلي- مضاداً للشخص المتصلب عقلياً.

2. المرونة التلقائية: وتعني التلقائية في إنتاج وتوليد الأفكار والحلول الجديدة، مع السرعة التي يتم من خلالها هذا التوليد (حسن، 2017).

أهمية المرونة العقلية.

تعد المرونة في التفكير واحدة من أهم المهارات الحياتية، من خلال القدرة على التكيف، والانسجام وخلق بدائل وخيارات في أسلوب تعاملنا بنجاح مع الأشخاص والمتغيرات والمواقف المختلفة، وتحسين أسلوب الحياة لدى الأفراد والجماعات على حد سواء (البوريني وآخرون، 2016).

ويضيف كيركود وآخرون (Kercood et al 2017) أن المرونة العقلية تظهر في القدرة على تبديل الأفكار بين مفهومين مختلفين، أو التفكير في مفاهيم متعددة في وقت واحد، والتواصل بين الأشخاص، والكفاءة الذاتية، واتخاذ القرار، وحل المشكلات والإبداع، والاستعداد للتعاون والقيادة، وجميع هذه المهارات من المهارات الضرورية للنجاح في الحياة الأكاديمية.

ويذكر آدمز وآخرون (Adams et al 2006) أن المرونة العقلية تؤثر على تفكير طلاب الجامعات في استكشاف خيارات وظيفية مختلفة خلال سنوات دراستهم الجامعية، وأن طلاب الجامعة الذين يتمتعون بدرجة أعلى من المرونة العقلية يُظهرون هوية مهنية أقوى من أولئك الأقل في المرونة العقلية، أي أن المرونة العقلية تؤثر على الثقة في الاختيار الوظيفي، فالمرونة العقلية عامل حيوي

في التعلم، له دور في توعية الطالب وبكيفية تفكيره، فلها دور في قدرة الطالب على التكيف مع مصادر الضغوط الداخلية والخارجية، وتؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية لديه (Koesten et al, 2009).

كما أشار عبد الحميد (1998) إلى العلاقة بين المرونة العقلية في عملية التعلم وإنجاز الأهداف المهنية، حيث تمثل الجانب النوعي من الإبداع، وأن الإبداع يعد أحد الضروريات في عملية إتمام المهام بنجاح بطرق غير تقليدية، كما تساعد على تنوع الأفكار على الذي يعتبر إسهاماً في إنجاز الأهداف دون التقيد بفكرة معينة.

ثانياً: قلق المستقبل المهني Future Career Anxiety:

يُعدُّ القلقُ من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزءاً طبيعياً في السلوك الإنساني، وعندما يوجد بدرجة متوسطة يعتبر مفيداً في بعض الأحيان، حيث إنه يحفز الفرد ويساعده على التفاعل بالشكل المناسب مع الخطر الحقيقي، بينما إذا استمر القلقُ بشكل متواصل ومرتفع فإنه يعطل سير الحياة اليومية. ويظهر في عدة أشكال، مثل: قلق الطالب من الفشل في دارسته، أو الحصول على مهنة، أو قلق يهدد مستقبله (أحمادي وسالمي، 2014).

أسباب قلق المستقبل المهني.

إن من أهم المشكلات التي تظهر قلق المستقبل المهني لدى طلبة المرحلة الجامعية -بصفة خاصة- تتمثل في عدة أسباب، ومن أهمها: عدم وجود تخصصات بالجامعة تواكب التغيرات السريعة في مجالات الحياة المختلفة، وعدم وجود صلة بين المساقات الدراسية والعمل، وعدم كفاية مواد التخصص للإعداد للعمل، وقصور برامج التدريب، وعدم تنوع الجهات العملية، وعدم توفر المال الذي يؤمن المستقبل، وعدم وجود هدف واضح للمستقبل (الحديبي وآخرون، 2021).

كما أشارت رزق (1998) إلى أن أسباب قلق المستقبل المهني تكمن في:

- الخلل في توزيع الطلاب بين الكليات العملية والنظرية، لصالح الكليات النظرية، على أن معظم طلاب هذه الكليات غالباً ما يشكلون فائضاً في سوق العمل.
- سيطرة بعض القيم الاجتماعية التي تقلل من قيمة العمل اليدوي، وتزيد من مكانة العمل المكتبي، مما تجعل المتعلمين يصرفون النظر عن العمل اليدوي والنظرة الدونية له.

السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني.

يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل المهني بالعديد من السمات والتي انبثقت من الدراسات والأطر النظرية

تغيرات جسدية، أو نفسية، وإن الاضطرابات النفسية عادة ما يصاحبها أفكار خاطئة تتعلق بمصدر القلق، ويرى الاتجاه المعرفي أن القلق له مضمون معرفي يجمع ما بين السلوك والمعرفة (الزيود، 1998).

2 الدراسات السابقة.

• هدفت دراسة العايب (2022) إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر، طبقت الدراسة على عينة قوامها (138) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ولم تظهر فروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

• هدفت دراسة Yildiz et al (2020) إلى إمكانية التنبؤ بالمستقبل المهني لطلاب الجامعة من خلال المرونة المعرفية، طبقت الدراسة على 401 طالبًا (290 طالبة و111 طالب) التحقوا بجامعتين مختلفتين بتركيا. وتم استخدام مقياس المستقبل المهني، وجرى المرونة المعرفية، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين المستقبل المهني، والمرونة العقلية وأنه يمكن التنبؤ بالمستقبل المهني من خلال المرونة المعرفية، فقد تبين أنها مؤشر مهم للمستقبل المهني لطلبة الجامعة.

• هدفت دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى معرفة مستوى القلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات، بهدف التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات بالأردن، طبقت الدراسة على عينة قوامها (408) طالب وطالبة من خلال استبانة من إعداد الباحثين، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني.

• هدفت دراسة بوعسيطة وعزيزة، 2019 إلى معرفة مستوى القلق المستقبل المهني لدى طلبة بعض جامعات الجزائر، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (126)، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وأظهرت النتائج أن مستوى القلق المستقبل المهني عند الطلبة الجامعيين متوسط، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في السمات الشخصية وقلق المستقبل المهني تبعًا لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

• هدفت دراسة معايرة (2017) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (40) طالبًا وطالبة متوقع تخرجهم من الكليات

وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية حيث يتسمون: باللامبالاة، والشعور بالإحباط، والاعتراب، والشعور بالحرمان، ونقص الرضا عن أنفسهم وحياتهم، والتشاؤم، والشعور بالنقص، والدونية واللامسؤولية ((Moline, 1990).

النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني.

• الاتجاه التحليلي.

أشار (فرويد) أن القلق يظهر كردة فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، وتعود حالة القلق -كما يرى فرويد- إلى دوافع مكبوتة في اللاشعور بسبب خبرات مؤلمة مر بها الفرد، أو بسبب عدم قدرة الأنا على إشباع حاجات الهو، وذلك بتأثير من مطالب الأنا الأعلى، حيث ترتبط ظهور الاضطرابات النفسية، ومنها القلق بالخبرات المؤلمة المعيقة للنمو السوي كنتيجة لسيطرة بعض الرغبات المكبوتة من جانب، ولضعف نمو الأنا الفاعل القادر على التكيف من جانب آخر ElShenawy, (1994).

• الاتجاه المعرفي.

يرى رواد النظرية المعرفية، مثل: Back, Gray و Willims, Aron, Ellis, Kelly, Horny, Bandura بداية نشأة القلق إلى التشوية المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، بالإضافة إلى كيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، ويظهر دور العمليات الإدراكية كأحد جوانب البعد المعرفي للفرد في إثارة حالات القلق من خلال نظرية حالة وسمة القلق لـ Spielberg، حيث يفترض أن المثير الداخلي والخارجي، والعمليات الإدراكية المتضمنة في تقرير المثير على أنه مهدد، وآليات الدفاع التي نشأت لتجنب حالات القلق هي المتغيرات ذات المغزى الأكبر في بحث القلق (معوض، 1996).

• النظرية السلوكية.

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق هو استجابة إشراكية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، كما يرى (Wolpy) أن القلق عبارة عن استجابة للاستثارة المزعجة، وأنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، وأنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة تعلم سابقة، فاستجابة القلق استجابة إشراكية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (Boutros, 2007).

• الاتجاه المعرفية السلوكية.

يرى أصحاب النظرية المعرفية السلوكية أن القلق ناتج عن مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد والخوف، وأنه مسبوق بأنماط من التفكير الخاطئ والتشوهات المعرفية، وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لما يحس به من

3-1 مقياس المرونة العقلية.

تم استخدام مقياس المرونة العقلية الذي أعده (عبد الوهاب، 2011)، حيث تكون في صورته الأولية من (33) عبارة موزعة على بُعديه بواقع (16) عبارة لُبُعد المرونة التكيفية، و(17) عبارة لُبُعد المرونة التلقائية، وهي عبارات مصاغة بطريقة الإقرار الذاتي في اتجاه واحد، وتؤكد مُعد المقياس من صدقه وثباته بعدة طرق، حيث تأكد من صدق محتواه بعرضه على مجموعة مكونة من (14) محكماً من أعضاء هيئات التدريس المتخصصين في علم النفس المعرفي والقياس والتقييم، حيث اقترح المحكمون تعديل صياغة بعض العبارات، وحذف ثلاث عبارات، فأصبح عدد عبارات المقياس (30) عبارة موزعة بالتساوي على البُعدين، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، وحساب الصدق باستخدام (chi- 2ك) square)، والتي أظهرت أن جميع قيمها للعبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، وبعضها عند 0.01، كما تم التأكد من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ البُعدين (0.738؛ 0.778)، وبلغ الثبات الكلي للمقياس (0.769)، كما تم حساب معاملات ثبات ألفا عند حذف المفردة، والتي أظهرت أن جميع العبارات تسهم في ثبات المقياس، وأن حذف أي عبارة منها لا يزيد من ثباته.

وقام (حسن، 2017) بتطبيق المقياس على طلبة الجامعة في البيئة السعودية، وذلك بعد التأكد من صدقه وثباته، حيث عرضه على مجموعة مكونة من (10) محكمين، والذين اقترحوا حذف أربع عبارات، فأصبح عدد عبارات المقياس (26) عبارة، موزعة بالتساوي على البُعدين. كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) من طلاب جامعة أم القرى، ثم التأكد من الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات وأبعادها والدرجة الكلية، والتي كانت قيمها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وبعضها عند مستوى (0.01)، كما اتضح أن قيم معاملات ارتباط البُعدين معاً، وارتباطهما بالدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). وأظهرت قيم ثبات التجزئة النصفية أن معاملات ثبات البُعدين بلغا (0.70؛ 0.81)، بينما بلغ الثبات الكلي (0.76). وبلغ ثبات البُعدين بطريقة ألفا كرونباخ (0.70)؛ (0.82)، وبلغ الثبات الكلي (0.85). وهو ما يؤكد على تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات جيدة.

ويُستجاب على المقياس وفقاً لتقدير ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، ويقدر مستوى المرونة العقلية وفقاً للمعيار الآتي:

- منخفض، إذا تراوح المتوسط الحسابي للاستجابات بين 1 و1.80.
- دون المتوسط، إذا تراوح المتوسط الحسابي للاستجابات بين 1.81 و2.60.

الإنسانية والعلمية، وتم استخدام مقياس من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى أن هناك تحسناً في متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي في كلا المتغيرين.

- هدفت دراسة بني يونس وآخرون، (2016) إلى الكشف عن مستويات سمتي المرونة العقلية والاجتماعية، والتقبل الشخصي بمدينة تبوك، طبقت الدراسة على عينة قوامها (131) طالباً، لمرحلة البكالوريوس، وتم استخدام مقياس المرونة العقلية والاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى المرونة العقلية على النحو الآتي: الطلاب من ذوي المستوى المتوسط (79.4%) (والطلاب من ذوي المستوى المنخفض (20.6%)
- هدفت دراسة أمحادي وسالمي (2014) إلى معرفة مستوى القلق المستقبل المهني التي تواجه الطلبة الجامعيين بالجزائر، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (220) من طلاب وطالبات جامعة الشهيد حمده، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني، أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني عند الطلبة الجامعيين مرتفع.

3 الإجراءات والمنهجية للدراسة. منهج الدراسة.

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي بشقيه (الارتباطي / التنبؤي)، الذي يهدف إلى وصف الظاهرة من خلال فهمها وتفسير العلاقات المسببة لها بدقة، ومن ثمَّ التنبؤ بالتغيرات الحادثة في بعض المتغيرات التابعة في ضوء متغيرات أخرى مستقلة، وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة في الدراسة الحالية نظراً لمناسبته لأهدافها وطبيعتها.

مجتمع الدراسة وعينتها.

تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، وعددهن (500) طالبة وفقاً لإحصائية الجامعة للعام الدراسي 1445هـ. وقد طبقت الدراسة بأسلوب المسح الشامل على جميع الطالبات المستهدفات، حيث استجاب منهن (252) طالبة يمثلن ما نسبته (50.4%) من مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة.

جُمعت بيانات الدراسة باستخدام أداتين: أولهما مقياس المرونة العقلية إعداد (عبد الوهاب، 2011)، والثاني مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد (الحديبي وآخرون، 2021)، وفيما يلي تعريف بالمقياسين، وطرق التأكد من صدقهما وثباتهما:

الصدق.**أ. الاتساق الداخلي لمقياس المرونة العقلية في الدراسة الحالية.**

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس المرونة العقلية والأبعاد التي تنتمي لها والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي توضيح النتائج:

جدول (1)

معاملات ارتباط عبارات مقياس المرونة العقلية مع أبعادها والدرجة الكلية

- متوسط، إذا تراوح المتوسط الحسابي للاستجابات بين 2.61 و3.40.
 - مرتفع، إذا تراوح المتوسط الحسابي للاستجابات بين 3.41 و4.20.
 - مرتفع جداً، إذا تراوح المتوسط الحسابي للاستجابات بين 4.21 و5.
- وقامت الباحثتان بالتأكد من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبة، من طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، وهن من غير عينة الدراسة الأساسية، ثم حساب معاملات الصدق والثبات بالطرق الآتية:

بُعد المرونة التلقائية					بُعد المرونة التكيفية						
الارتباط بالمقياس	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالبعد	م
**0.480	**0.565	8	**0.531	**0.544	1	**0.480	**0.492	8	**0.676	**0.644	1
**0.657	**0.665	9	**0.644	**0.731	2	**0.415	**0.488	9	**0.427	**0.421	2
**0.513	**0.562	10	**0.679	**0.745	3	**0.582	**0.621	10	**0.611	**0.616	3
**0.631	**0.657	11	**0.578	**0.617	4	**0.565	**0.661	11	**0.612	**0.697	4
**0.615	**0.663	12	**0.590	**0.615	5	**0.406	**0.442	12	**0.531	**0.643	5
**0.385	**0.463	13	**0.477	**0.552	6	**0.412	**0.460	13	**0.497	**0.580	6
			**0.445	**0.550	7				**0.494	**0.507	7

** دالة عند مستوى (0.01)

إلى اتساق المقياس داخلياً. كما تم حساب الارتباطات بين البعدين، وارتباطهما بالدرجة الكلية، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباطات:

يتبين من الجدول (1) أن جميع العبارات ذات ارتباطات دالة إحصائياً مع أبعادها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دال عند مستوى (0.01)، وهو ما يشير

جدول (2)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس المرونة العقلية مع أبعادها وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس ككل	المرونة التلقائية	المرونة التكيفية	الأبعاد
**0.822	**0.718	1	المرونة التكيفية
**0.832	1	**0.718	المرونة التلقائية

** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (2) أن بعدي المرونة العقلية يرتبطان معاً بمعامل ارتباط بلغت قيمته (0.718)، كما يرتبطان مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات (0.822؛ 0.832)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ويُعد ذلك مؤشراً على صدق بناء المقياس.

Brown. وتم كذلك التأكد من ثبات أوميغا ماكرونالدز McDonald's ω ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بالطرق الثلاثة:

ب. ثبات مقياس المرونة العقلية في الدراسة الحالية.

جدول (3)

معاملات ثبات مقياس المرونة العقلية

تم التأكد من ثبات مقياس المرونة العقلية بعدة طرق، أولها معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's α . كما تم التأكد من ثبات التجزئة النصفية Split-Half مع تصحيح الأبعاد بمعادلة Gettman، والدرجة الكلية بمعادلة Spearman

جدول (4)

معيار الحكم على مستوى المرونة العقلية وفقاً لمتوسط درجات الأبعاد والمقياس ككل

المستوى	الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل	طبيعة المهنة المستقبلية	مشاعر نحو المستقبل المهني	قلق المستقبل المهني ككل
منخفض جداً	20 درجة فأقل	13 درجة فأقل	11 درجة فأقل	48 درجة فأقل
منخفض	21 درجة	14 درجة	12 درجة	50-49 درجة
أقل من متوسط	22-24 درجة	15 درجة	13 درجة	53-51 درجة
متوسط	25 درجة	16 درجة	14 درجة	55-54 درجة
أعلى من متوسط	26-27 درجة	17 درجة	15 درجة	58-56 درجة
شديد	28-30 درجة	18 درجة	16 درجة	62-59 درجة
شديد جداً	31 درجة فأكثر	19 درجة فأكثر	17 درجة فأكثر	63 درجة فأكثر

وقد تأكد معدو المقياس من صدقه وثباته بعدة طرق، حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من 1667 فرداً من المراهقين الذكور والإناث من المراحل التعليمية المتوسطة والثانوية والجامعية، ومن كافة التخصصات الإنسانية والعلمية، بعد ذلك تم إجراء التحليل العملي الاستكشافي باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس، والذي أسفر عن تشبع جميع العبارات على ثلاثة عوامل جذورها الكامنة أكبر من الواحد، وتفسر مجتمعة ما نسبته 27.53% من التباين الكلي لعبارات المقياس، وهو ما يعد مؤشراً على صدق بناء المقياس، كما تم التأكد من الثبات على عينة التقنين بطريقتي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيقين، حيث تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد بين (0.86-0.92) وبلغ الثبات الكلي للمقياس (0.94)، بينما تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق للأبعاد بين (0.76-0.86) وبلغ الثبات الكلي (0.87)، وبذلك فإن المقياس تتوافر له خصائص سيكومترية تجعله مناسباً لقياس قلق المستقبل المهني لدى الفئات المستهدفة.

وتأكدت الباحثتان من صدق وثبات مقياس قلق المستقبل المهني في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، وهن من غير عينة الدراسة الأساسية، ثم حساب معاملات الصدق والثبات بالطرق الآتية:

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ Cronbach's α	التجزئة النصفية Split-Half	أوميغا ماكدونالدز McDonald's ω
1	المرونة التكيفية	13	0.802	0.779	0.800
2	المرونة التلقائية	13	0.833	0.731	0.830
الثبات الكلي للمقياس		26	0.892	0.836	0.892

يشير الجدول (3) إلى أن معاملات الثبات لبعدي المرونة العقلية تراوحت بين (0.731-0.833) بالطرق الثلاثة، كما تراوحت معاملات الثبات الكلية للمقياس بين (0.832-0.892)، وهي معاملات مقبولة، وتطمئن إلى ثبات درجة المقياس عند إعادة تطبيقه على أفراد مجتمع الدراسة.

2-3 مقياس قلق المستقبل المهني.

طبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل المهني إعداد (الحديبي وآخرون، 2021)، والذي تم إعداده ليناسب فئات الطلبة من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الجامعية، ذكوراً وإناثاً، ويتكون من (31) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، بواقع (15) عبارة لبعدي الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة، و(9) عبارات لبعدي طبيعة المهنة المستقبلية، و(7) عبارات لبعدي المشاعر نحو المستقبل المهني. ويستجاب على كل عبارة باختبار بديل من الثلاثة (غالباً، أحياناً، نادراً) والتي تقابل الدرجات (3، 2، 1) للعبارات الإيجابية، وتعكس الدرجات مع العبارات السلبية، وهي العبارات ذات الأرقام (2، 9، 11، 15، 18، 19، 26، 27، 30)، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (31-93) درجة، ويُقاس قلق المستقبل المهني بالدرجة الكلية، وقد حدد معدو المقياس معياراً لكل فئة يُستخدم معها المقياس، ونظراً لأن الدراسة الحالية تطبق على طالبات علم النفس في المرحلة الجامعية، فإن مستوى قلق المستقبل المهني يقاس لديهن من خلال المعيار الآتي:

أ. الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل المهني في الدراسة الحالية.

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس قلق المستقبل المهني والأبعاد التي تنتمي لها والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي توضيح النتائج:

جدول (5)

معاملات ارتباط عبارات مقياس قلق المستقبل المهني مع أبعادها والدرجة الكلية

م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالمقياس
البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث					
1	**0.716	10	**0.686	1	**0.679	1	**0.661	1	**0.514	1	**0.414
2	**0.797	11	**0.758	2	**0.661	2	**0.554	2	**0.689	2	**0.614
3	**0.778	12	**0.615	3	**0.703	3	**0.566	3	**0.776	3	**0.545
4	**0.645	13	**0.622	4	**0.472	4	**0.382	4	**0.805	4	**0.525
5	**0.412	14	**0.399	5	**0.510	5	**0.434	5	**0.506	5	**0.446
6	**0.643	15	**0.572	6	**0.737	6	**0.736	6	**0.500	6	**0.406
7	**0.670		**0.629	7	**0.390	7	**0.385	7	**0.600	7	**0.389
8	**0.515		**0.513	8	**0.569	8	**0.493				
9	**0.478		**0.458	9	**0.759	9	**0.695				

** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (5) أن عبارات مقياس قلق المستقبل المهني لها ارتباطات دالة إحصائية مع أبعادها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دال عند مستوى (0.01)، وهو ما يشير إلى اتساق المقياس داخلياً. كما تم حساب الارتباطات بين أبعاد المقياس وبعضها، وارتباطهما بالدرجة الكلية، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباطات:

جدول (6)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني معاً وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس ككل	المشاعر نحو المستقبل المهني	طبيعة المهنة المستقبلية	الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة	الأبعاد
**0.809	**0.517	**0.787	1	الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة
**0.814	**0.581	1	**0.787	طبيعة المهنة المستقبلية
**0.774	1	**0.581	**0.517	المشاعر نحو المستقبل المهني

** دالة عند مستوى (0.01)

تم التأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بثلاث طرق، وهي: ألفا كرونباخ Cronbach's α . والتجزئة النصفية Split-Half مع التصحيح بمعادلة Gettman، وأوميغا ماكدونالدز McDonald's ω ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بالطرق الثلاثة:

تشير نتائج الجدول (6) إلى أن أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني ترتبط معاً بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0.517-0.787)، كما ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات تراوحت بين (0.774-0.814)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ويُعد ذلك مؤشراً على صدق بناء المقياس. ثبات مقياس قلق المستقبل المهني في الدراسة الحالية.

جدول (7)

معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ Cronbach's α	التجزئة النصفية Split-Half	أوميغا ماكدونالدز McDonald's ω
1	الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة	15	0.881	0.862	0.889
2	طبيعة المهنة المستقبلية	9	0.741	0.793	0.761
3	المشاعر نحو المستقبل المهني	7	0.700	0.693	0.710
	الثبات الكلي للمقياس	31	0.907	0.890	0.913

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المرونة العقلية لدى الطالبات

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	المرونة التكيفية	4.20	0.451	1	مرتفع
2	المرونة التلقائية	4.10	0.505	2	مرتفع
	المستوى الكلي للمرونة العقلية	4.15	0.442		مرتفع

تشير نتائج الجدول (8) إلى أن مستوى المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف كان مرتفعاً، سواء في المستوى الكلي الذي بلغ متوسطه الحسابي (4.15)، أو في البعدين الفرعيين: المرونة التكيفية، والمرونة التلقائية اللذين بلغت متوسطاتهما الحسابية (4.20؛ 4.10) على الترتيب.

ويمكن عزو مستوى المرونة العقلية المرتفع لدى الطالبات إلى عددٍ من الأسباب: منها ما يرتبط بالمرحلة العمرية، ومستوى النضج الفكري والعقلي لدى الطالبات، وبعضها يرتبط بطبيعة التخصص، فالطالبة في هذه المرحلة أكثر وعياً، وقدرة على تحمل المسؤولية عن قراراتهم، كما أن التحديات الأكاديمية التي يواجهونها، والتفاعل الاجتماعي، وما يتعرضون له من تنوع ثقافي واسع ينمي لديهم العديد من المهارات المتعلقة بالعمل الذاتي، والتواصل وفهم الآخرين، والتفكير العميق، وفهم واحترام وجهات النظر المختلفة، مما يساهم في نمو النضج العقلي، والذي يساهم بالتالي في تطوير المرونة العقلية، إذ

يتبين من الجدول (7) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني تراوحت بين (693-889) بالطرق الثلاثة، كما تراوحت معاملات الثبات الكلية للمقياس بين (0.890-0.913)، وهي معاملات مقبولة، وتطمئن إلى ثبات درجة المقياس عند إعادة تطبيقه على أفراد مجتمع الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية.

تم معالجة البيانات باستخدام عدة أساليب إحصائية، حيث تم حساب مستوى المرونة العقلية وقلق المستقبل المهني باستخدام المتوسطات الحسابية Arithmetic mean والانحرافات المعيارية Standard deviation، كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي Two-way analysis، للكشف عن الفروق في مستوى المرونة العقلية وقلق المستقبل المهني تبعاً لاختلاف العمر والمعدل التراكمي والتفاعل بينهما، كذلك تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression للكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية.

عرض مناقشة نتائج الدراسة: للإجابة عن السؤال الأول الذي نصه: ما مستوى المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدي المرونة العقلية والدرجة الكلية، وتحديد مستوياتها لدى طالبات عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي النتائج:

وتتفق النتائج مع دراسة (بشارة، 2020) التي أظهرت نتائجها أن مستوى المرونة العقلية كان مرتفعاً، وتختلف مع دراسة (بني يونس وآخرون، 2016) التي وجدت أن مستوى المرونة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً، كما تختلف مع دراسة (البوريني وآخرون، 2017) التي كشفت أن أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة العقلية جاء بدرجة منخفضة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني.

للإجابة عن السؤال الثاني الذي نصه: ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني ودرجته الكلية، وتحديد مستوياتها لدى طالبات عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي النتائج:

يتوقع أن الطلبة ذوي المستوى العالي من النضج العقلي أكثر قدرة على التكيف مع التحديات والضغوط المختلفة التي قد يواجهونها في الحياة، وما يشمله ذلك من قدرة اتخاذ القرارات بحكمة، وإدارة المشاعر بفعالية، وفهم النفس والآخرين بشكل أفضل، وهذه الصفات تسهم في تعزيز المرونة العقلية.

يضاف لما سبق: العوامل المرتبطة بطبيعة التخصص؛ فدراسة علم النفس تزود الطلبة استراتيجيات معرفية وسلوكية تساعد على تطوير مرونتهن التكيفية والتلقائية، وتعزز قدرتهن على التعامل الإيجابي مع تحديات الحياة الشخصية والجامعية والمهنية، حيث توفر لهن فرصاً أعمق لفهم الذات والآخرين، وتطوير الذكاء الانفعالي، والتواصل الفعال مع الآخرين، وتعلم التعامل الإبداعي مع المشكلات، من خلال نماذج ونظريات علمية وعملية، وأساليب تفكير غير تقليدية، فضلاً عن تعلم إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتوازن العاطفي، وهي جميعاً عوامل قد يكون لها تأثير فعال في تطوير مرونتهن العقلية.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى قلق المستقبل المهني لدى الطالبات

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة	1.74	26.08	0.438	1	أعلى من متوسط
2	طبيعة المهنة المستقبلية	1.56	11.96	0.369	2	منخفض جداً
3	المشاعر نحو المستقبل المهني	1.71	14.08	0.332	3	متوسط
	المستوى الكلي لقلق المستقبل المهني	1.67	52.12	0.321		أقل من متوسط

مستقبلهن المهني، وأنه بيد الله، وأن دور الطالبة المسلمة هو الأخذ بالأسباب دون القلق على النتائج المستقبلية، كما قد يكون للدعم الأسري دور في تعزيز هذه التوجهات، وتخطيط مستقبلهن المهني، مما يخفف القلق ويزيد الثقة بقدرتهن على مواجهة التحديات المهنية، خاصة إذا كنّ قد اخترن تخصصاً يتماشى مع اهتمامتهن ومهارتهن، وإذا عدنا للأسباب الرئيسية للمستوى الأقل من المتوسط لقلق المستقبل ككل، فقد يكون للبرامج الإرشادية المهنية التي تقدمها الجامعة، وما توفره من معلومات كافية عن سوق العمل وفرص التوظيف المتاحة، دور في الحد من مخاوف الطالبات بشأن مستقبلهن المهني، وتأثير ذلك إيجاباً على قلقهن الكلي، إضافة إلى أن الطالبات في هذا التخصص يتعلمن العديد من المهارات اللازمة للتخطيط الوظيفي، والاستعداد المهني المستقبلي، مما يطمئنهن، ويحد من قلقهن حول الوظيفة المستقبلية.

يتضح من الجدول (9) أن مستوى قلق المستقبل المهني ككل لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف يميل نحو الانخفاض، حيث كان أقل من المتوسط وفقاً للمعيار الذي حدده (الحديبي وآخرون، 2021)، إذ بلغ متوسط الدرجة الكلية للاستجابات على المقياس (52.12) درجة، بمتوسط حسابي (1.67)، وتباينت متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة، ومستوياتها بين منخفض جداً لبعد طبيعة المهنة المستقبلية، ومتوسط لبعد المشاعر نحو المستقبل المهني، وأعلى من المتوسط لبعد الإعداد الأكاديمي وتوقعات العمل والبطالة.

ويمكن تفسير المستوى الإجمالي الأقل من متوسط لقلق المستقبل المهني من عدة جوانب: أولها التوجه النفسي والوظيفي الإيجابي لدى الطالبات، والذي قد يكون منبعه داخلي، ناتج من النظرة الإيمانية القائمة على التفاوض نحو

مناقشة نتائج السؤال الثالث.

للإجابة عن السؤال الثالث الذي نصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس المرونة العقلية تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما؟ تم استخدام تحليل التباين الثنائي Two-way analysis، ويوضح الجدول التالي النتائج:

وتختلف النتائج مع دراسة (بوعسيلة وعزيزة، 2019) التي أظهرت أن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من قلق المستقبل المهني، وكذلك أظهر دراسة (بوعبدالله وآخرون، 2022) أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية متوسط، كما تختلف مع دراسة (أحمادي وسالمي، 2014) و(العايب، 2022) و(المحاميد والسفاسفة، 2007) التي كشفت أن مستوى قلق المستقبل المهني عند الطلبة الجامعيين مرتفع.

جدول (10)

نتائج تحليل التباين Two-way analysis للفروق بين متوسطات استجابات العينة على مقياس المرونة العقلية في ضوء متغيري العمر والمعدل التراكمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المرونة العقلية	العمر	0.054	1	0.054	0.285	0.594	-
	المعدل التراكمي	0.208	2	0.104	0.550	0.578	-
	العمر * المعدل	2.112	2	1.056	5.582	**0.004	0.043
	الخطأ	46.535	246	0.189			
	الكلية	4388.938	252				

** دالة عند مستوى (0.01)

بينما وجدت فروق دالة إحصائية للتفاعل بين المتغيرين، ولتحديد اتجاه الفروق التفاعلية بين المتغيرين تم استخراج المقارنات الثنائية، ويوضح الجدول التالي النتائج:

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لاختلاف كل من العمر، والمعدل التراكمي،

جدول (11)

المقارنات الثنائية لأثر التفاعل بين (العمر، المعدل التراكمي) للفروق على مقياس المرونة العقلية

المقياس	العمر	المعدل التراكمي	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	
المرونة العقلية	21 سنة فأقل	أقل من متوسط	متوسط	0.090	0.417	
			مرتفع	*0.295	**0.003	
		متوسط	أقل من متوسط	-0.090	0.111	0.417
			مرتفع	0.205	0.115	0.075
		مرتفع	أقل من متوسط	*-0.295	0.098	**0.003
			متوسط	-0.205	0.115	0.075
	أكبر من 21 سنة	أقل من متوسط	متوسط	-0.123	0.118	0.302
			مرتفع	-0.191	0.114	0.095
		متوسط	أقل من متوسط	0.123	0.118	0.302
			مرتفع	-0.069	0.077	0.375
		مرتفع	أقل من متوسط	0.191	0.114	0.095
			متوسط	0.069	0.077	0.375

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (البوريني وآخرون، 2017) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح طالبات التقدير ممتاز.

مناقشة نتائج السؤال الرابع.

للإجابة عن السؤال الرابع الذي نصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات طالبات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى لاختلاف: العمر، والمعدل التراكمي، والتفاعل بينهما؟ تم استخدام تحليل التباين الثنائي Two-way analysis، ويوضح الجدول التالي النتائج:

يتبين من نتائج الفروق التفاعلية أنها تتجه لصالح الطالبات الأقل عمراً (21 سنة فأقل) ذوات المستوى الدراسي الأقل من المتوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى عدة أسباب: منها أن الطالبات الأصغر سناً -وتحديدًا في هذه الفئة العمرية- يكون نموهن المعرفي والعقلي في أوجه، مما يسهل اكتساب المرونة، كما أن الطالبات الأقل مستوى دراسياً قد يكون لديهن قابلية أكبر للتغيير، والتكيف مع التغيرات سعياً لتحسين أدائهن الدراسي، وتخطي تحدياتهن التعليمية التي تؤدي لهذا المعدل الأقل من متوسط، والذي قد يسبب لهن مشكلات تربوية ومستقبلية وغيرها، وقد تتلقى الطالبات الأقل في المستوى الدراسي توجيهاً أكثر من المحيطين لتخطي مشكلاتهن الدراسية، وهو ما يعزز من مرونتهن العقلية.

جدول (12)

نتائج تحليل التباين Two-way analysis للفروق بين متوسطات استجابات العينة على مقياس قلق المستقبل المهني في ضوء متغيري العمر والمعدل التراكمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
قلق المستقبل المهني	العمر	1.071	1	1.071	0.994	0.320	-
	المعدل التراكمي	0.927	2	0.464	4.673	*0.010	0.037
	العمر * المعدل	0.300	2	0.150	1.510	0.223	-
	الخطأ	24.410	246	0.099			
	الكلية	728.866	252				

* دالة عند مستوى (0.05)

التراكمي، ولتحديد اتجاه الفروق تم إجراء المقارنات البعدية باستخدام اختبار شففيه Scheffe، ويوضح الجدول التالي النتائج:

تشير نتائج الجدول (12) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني تعزى لاختلاف متغير العمر، أو التفاعل بين العمر والمعدل التراكمي، بينما وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لاختلاف المعدل

جدول (13)

نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق في قلق المستقبل المهني وفقاً للمعدل التراكمي

المعدل التراكمي	المتوسط الحسابي	أقل من متوسط	متوسط	مرتفع
أقل من متوسط	1.73	-	0.01	*0.13
متوسط	1.73	0.01	-	*0.13
مرتفع	1.60	*0.13	*0.13	-

* دالة عند مستوى (0.05)

وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (الخواجة والريامي، 2022) التي أظهرت نتائجها أن المعدل المرتفع يرتبط بقلق مستقبل متدني.

مناقشة نتائج السؤال الخامس.

للإجابة عن السؤال الخامس الذي نصه: هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة الطائف؟ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression، ويوضح الجدول التالي تحليل التباين لانحدار بعدي المرونة العقلية على قلق المستقبل المهني لدى الطالبات:

يتبين من الجدول أن الفروق كانت بين ذوات المعدل التراكمي المرتفع وبين ذوات المعدلات التراكمية المتوسطة والأقل من متوسطة، وبمقارنة المتوسطات الحسابية يتضح أن الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تتجه لصالح ذوات المعدلات التراكمية المتوسطة والأقل من متوسطة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى سبب رئيس، وهو أن الطالبات ذوات المعدلات التراكمية المنخفضة قد يشعرن بعدم الثقة في قدرتهن على الحصول على فرص وظيفية مناسبة بعد التخرج، كما أن التوقعات المتدنية حول القدرة على تحسين أدائهن الدراسي، في مقابل التصورات الراسخة حول متطلبات المهن المستقبلية التي تستقطب المتفوقات بالدرجة الأولى، تزيد ضغوطهن النفسية، بما يسهم في زيادة مستوى قلق المستقبل المهني لديهن.

جدول (14)

تحليل التباين لانحدار المرونة العقلية على قلق المستقبل المهني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" F	مستوى الدلالة
الانحدار	1.395	2	0.697	7.109	**0.001
البواقي	24.424	249	0.098		
المجموع	25.819	251			

** دالة عند مستوى (0.01)

يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف من خلال مستوى المرونة العقلية، ويوضح الجدول التالي ملخصاً لنموذج الانحدار:

يتبين من الجدول (14) أن قيم F لاختبار الدلالة الإحصائية للتنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية (التكيفية، التلقائية) كانت دالة إحصائياً، وهو ما

جدول (15)

ملخص نموذج انحدار المرونة العقلية على قلق المستقبل المهني

النموذج	معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري Std. Error of the Estimate
1	0.232	0.054	0.046	0.313

مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، ويوضح الجدول التالي نتائج المعادلة التنبؤية:

يشير الجدول (15) إلى أن قيمة معامل التحديد المعدل (Adjusted R Square) بلغت 0.046 أي أن المرونة العقلية تُفسر ما نسبته 4.6% فقط من التباين الكلي في

جدول (16)

نتائج المعادلة التنبؤية بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية

المتغيرات	بيتا غير المعيارية B Unstandardized Coefficients	الخطأ المعياري Std-Error	بيتا المعيارية Beta Standardized Coefficients	"T"	مستوى الدلالة
الثابت	1.540	0.097		15.862	**0.000
المرونة التكيفية	-0.031	0.018	-0.108	-1.736	0.084
المرونة التلقائية	-0.063	0.018	-0.222	-3.562	**0.000

** دالة عند مستوى (0.01)

الضغوط، وغيرها من أساليب إدارة الوقت، والتقييم الذاتي المستمر، والبيئة المهنية المحيطة، ونحوها، لذلك فالمرونة العقلية وحدها لا تكفي؛ بل إن تكاملها مع هذه العوامل هو الأكثر فعالية في خفض قلق المستقبل المهني.

4 التوصيات:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإنها توصي بما يلي:

- إجراء دراسات تبحث العلاقة بين المتغيرات (المرونة العقلية - قلق المستقبل المهني) وغيرها من المتغيرات النفسية.
- تدريب الطالبات على مهارات المرونة العقلية منذ بداية نموهن في المرحلة الابتدائية.
- تفعيل مراكز الإرشاد في الجامعات للتخفيف من قلق المستقبل المهني لدى الطالبات.
- إجراء الدراسة على تخصصات مختلفة، ومراحل دراسية مختلفة، وفئات أخرى كالمهنيين وصعوبات التعلم.

5 المقترحات:

- نمذجة العلاقات بين قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية والتحصيل الدراسي.
- إعداد برنامج تدريبي في خفض القلق المهني لدى طلاب الدراسات العليا.

6 المراجع:

- Abu Eita, S, (2013). *The Basics of Counselling and Professional Growth, Amman, Jordan: Alahleia for publishing.*
- Abdel-Wahab, Salah Sharif (2011). *Mental flexibility and its relationship to both future tense perspective and achievement goals among university faculty members. Journal of Qualitative Education Research, (20), 20- 78.*
- Adams, K., Hean, S., Sturgis, P., & Clark, J. M. (2006). *Investigating the factors influencing professional identity of first-year health and social care students. Learning in Health and Social Care, 5(2), 55-68.*
- Ahmadi, Souhila. Salmi, Masouda. (2014). *Career anxiety and its relationship to irrational ideas among University students. A field study on a sample of students from the Faculty of Social Sciences and Technological Sciences who are about to graduate at Echahid Hamma Lakhdar University - El Oued (In Arabic) [Unpublished Master's thesis]. Echahid Hamma Lakhdar University - El Oued- Jijel.*
- Al-Ayeb, Kalthoum. (2022). *The effect of mental alertness and psychological flexibility on future career anxiety among students about to graduate from the University of Algiers 2. Faculty of Humanities and Social Sciences, 22 (1), 5877-*

يتضح من الجدول (16) أن بُعد المرونة التلقائية هو المتنبئ بقلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف؛ حيث تشير النتائج إلى أن انخفاض درجة واحدة في مستوى المرونة التلقائية يقابلها زيادة 0.222 درجة في قلق المستقبل المهني، أي أن العلاقة بينهما علاقة عكسية، ويمكن في ضوء ذلك صياغة المعادلة التنبؤية بدلالة Beta Standardized Coefficients كالتالي:

المعادلة التنبؤية بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية = $2.559 + (-0.206) \times$ درجة الأسلوب المعرفي "الاستقلال - الاعتماد". كما يمكن صياغة التنبؤية بدلالة B Unstandardized Coefficients كالتالي:

المعادلة التنبؤية بقلق المستقبل المهني من خلال المرونة العقلية = $(0.063) + (-0.222) \times$ درجة المرونة التلقائية).

يتضح من هذه النتائج أن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمرونة العقلية -وتحديداً المرونة التلقائية- هي علاقة عكسية، أي كلما زادت المرونة التلقائية لدى الطالبة؛ انخفض قلقها من المستقبل المهني، وكلما انخفض مستوى المرونة التلقائية؛ زاد قلق المستقبل المهني لديها، ويرجع ذلك لعدة أسباب: منها أن المرونة العقلية تساعد الطالبات على التكيف بسهولة مع التغييرات والتحديات المؤثرة في توجهاتهن المهنية، وهذا يقلل من الشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني، كما أن الطالبات ذوات المرونة التلقائية لديهن قدرة على تغيير وجهات النظر وأساليب التعامل مع المشكلات، والتفكير الإيجابي والقدرة على رؤية الفرص في التحديات، وهن أكثر قدرة على تطوير إستراتيجيات فعالة للتعامل مع التغييرات، مما يقلل من المشاعر السلبية تجاه المستقبل، كما يقلل التركيز على مخاوف المستقبل المهني، ويساعدهن على التعامل بفعالية مع الغموض والمطالب المهنية المستقبلية.

وأما بخصوص النسبة المحدودة لإسهام المرونة العقلية في تفسير التباين الكلي لمستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الطائف، والتي بلغت 4.6% فقط، فهذا يرجع إلى أن المرونة العقلية تُعد إستراتيجية، ضمن العديد من الإستراتيجيات والعوامل الأخرى الفعالة التي تساعد الطالبات على التعامل مع قلق المستقبل المهني، وتعزز شعورهن بالتحكم والاستقرار في المسار الوظيفي؛ فالمرونة العقلية لا تكفي وحدها للتأثير على قلق المستقبل المهني، إذ أن هناك عوامل أخرى ذات أهمية، مثل تطوير المهارات والخبرات المطلوبة لسوق العمل، وثقة وشعور الطالبة بالقدرة على المنافسة، ووضع خطط للمسار المهني، والاستفادة من الإرشاد المهني في تحديد الأهداف المستقبلية، والدعم الاجتماعي والأكاديمي، وتعديل التوقعات المهنية غير الواقعية، والتركيز على الجوانب الإيجابية، وتطوير أساليب فعالة للتعامل مع

- Boyacı, Mehmet. Yıldız-Akyol, Elvan. (2020). Cognitive Flexibility and Positivity as Predictors of Career Future in University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 10(57), 297320-.
- Du, M., Peng, Y., Li, Y., Zhu, Y., Yang, S., Li, J., Zou, F., Wang, Y., Wu, X., Zhang, Y., & Zhang, M. (2022). Effect of trait anxiety on cognitive flexibility: Evidence from event-related potentials and resting-state EEG. *Biological Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108319>.
- ElShenawy, M. (1994). *Counseling and psychology treatment*. Egypt, Cairo: Dar Gharib for printing and publishing.
- Fathi, Wada (2020). Future anxiety and its relationship to self-efficacy among a sample of students at Al-Wadi University (In Arabic). *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 5 (4) 6990-.
- Hassan, Mohammed. (2017). Mental flexibility and its relationship to metacognitive thinking among a sample of Umm Al-Qura University students (In Arabic) [Unpublished Master's Thesis]. Umm Al-Qura University.
- Kercood, S. Lineweaver, C. Frank, C. Fromm, E. (2017). Cognitive Flexibility and Its Relationship to Academic Achievement and Career Choice of College Students with and Without Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 327329 342-
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1),82.
- Moline, R. (1990). Future Anxiety: clinical Issues of children in the Anxiety: toleration- current psychology: research and reviews. 10 (165-60),(2-.
- Muabara, Shurooq (2017). The effectiveness of a counseling program based on cognitive-behavioral approach to improve psychological flexibility and reduce future career anxiety among students expected to graduate from Jordanian private universities (In Arabic) [Unpublished PhD Thesis]. Mu'tah University.
- Muawad, Muhammad Abd al-Tawab (1996). The effect of both cognitive therapy and religious psychotherapy in reducing future anxiety among a sample of university students (In Arabic) [Unpublished PhD Thesis]. Minia University.
- Rizk, Kawthar Ibrahim (1998). Unemployment problems among university graduates, a comparative diagnostic study (In Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Mansoura University*, (38), 35- 71.
- Twivy, E., Grol, M., & Fox, E. (2020). Individual differences in affective flexibility predict future anxiety and worry. *Journal Name*, 425434-.
- Al-Bourini, Iman. Al-Raqqad, Hana. Al-Rabdi, Wael. Aranki, Raghda. (2016). The level of cognitive flexibility among female students at Princess Alia College in Jordan in light of some variables (In Arabic). *Saudi Journal of Special Education*, 3 (1), 157186-.
- Al-Hadibi, Mustafa. Al-Dawash, Fouad. Raja, Fatima. (2021). *Career Anxiety Scale*. (In Arabic). Anglo-Egyptian Library.
- Al-Harbi, Hatoon. Al-Harbi, Nawar. (2023). Mindfulness and cognitive flexibility as predictors of academic self-efficacy among female students at Umm Al-Qura University (In Arabic). *Arab Journal of Science and Research Publishing*, 7 (4), 96120-
- Al-Khawaja, Abdul Fattah. Al-Riyami, Mohammed. (2022). Career anxiety and its relationship to academic achievement among students of the Diploma in Educational Qualification at the University of Nizwa in Sultanate Oman in light of the Corona pandemic (In Arabic). *Ibn Khaldun Journal of Studies and Research*, 2, (6), 574599-
- Al-Mahamed, Shaker Aqla, and Al-Safasfa Muhammad Ibrahim (2007). Future career anxiety among Jordanian university students and its relationship to some variables (In Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 8 (3), 127142-.
- Al-Zayoud, Nader (1998). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. (In Arabic). Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Bani Younis, Mohammed. Al-Shammari, Saud. Al-Za'arir, Ahmed. (2016). Mental and social flexibility and its relationship to interpersonal acceptance among Tabuk University students (In Arabic). *Humanities and Social Sciences Studies*, 34, (1).
- Bashara, Muwaffaq. (2020). the relationship between Cognitive Flexibility and academic achievement among a sample of Al-Hussein Bin Talal University Students (In Arabic). *Al-Hussein Bin Talal University Journal for Research*,2(6), 313333-
- Bouabdallah, Lina. Bitat, Manar. Daif, Samia. Tash, Ahlam. (2022). Career anxiety among students of the Department of psychology, educational sciences and Orthophony who are about to graduate (In Arabic) [Unpublished Master's Thesis]. University of Mohamed Seddik Ben Yahya.
- Bouassila, Iman. Qara, Aziza. (2019). Personality traits and their relationship to future career anxiety among university students. A field study in some Algerian universities (In Arabic). [Unpublished master's thesis]. University of Mohamed Seddik Ben Yahia – Jijel.
- Boutros, H (2007). *Instruct ordinay children*, Jordan, Amman: Dar A; masira for publishing, distribution and printing.