

الفصل الثالث : قلق المستقبل المهني

تمهيد :

يعد القلق من الإنفعالات الإنسانية الأساسية ، وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني ومشكل من المشاكل التي تؤرق الشباب ، خاصة الطلاب الذين يمرون بمراحل دراسية متتالية فهي ظاهرة تتميز بجملة من الإضطرابات تنتشر في عصرنا الحديث ، فقلق الطالب من الفشل في دراسته أو الحصول على مهنة هو قلق يهدد مستقبله عامة ، وتقبله المهني خاصة ، لأنه يعد أحد أهم الإنفعالات النفسية التي تصيب الشباب ، ولا سيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع.

سنتطرق في هذا الفصل التعرف على قلق المستقبل المهني، بحيث ستعرض الدراسة الى تعريف القلق ، وقلق المستقبل المهني مع التعرف على أسبابه ، ثم بعض النظريات المفسرة للقلق، والتطرق الى سمات ذوي قلق المستقبل المهني، وكذا اهمية العمل بالنسبة للفرد، وطرق التعامل مع قلق المستقبل المهني .

❖ قلق المستقبل المهني :

1- تعريف قلق المستقبل المهني :

قلق المستقبل المهني هو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول يتعلق بالجانب المهني او إمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة لطالب بعد تخرجه من الجامعة. (المحاميد والسفاسفة، 2007، 09)

كما يعرف قلق المستقبل المهني على انه يختص بالمهنة، وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يعبر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج. (بكار، 2013، 88)

أيضا عرف قلق المستقبل على انه عبارة عن انفعال غير سار، وشعور مكدر بتهديد و عدم الراحة والاستقرار مع احساس دائم بالتوتر والشدة وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق الامر بالخوف من المستقبل المجهول. (عبد الخالق، 1989، 499)

من خلال التعريفات السابقة يتضح أن قلق المستقبل المهني هو حالة من التوتر و الخوف وعدم الاطمئنان و التشاؤم يشعر به الطالب الجامعي حول مستقبله المهني بعد التخرج .

2- اسباب قلق المستقبل المهني :

يعيش الانسان في الوقت الحاضر في عالم متغير تحت تأثيرات وضغوط كثيرة , وهذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله , وما سيحمل له من مفاجآت , فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة واضحة جدا في عصرنا راجع الى عدة اسباب يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

- الانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات .
 - الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصة.
 - تزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات و الإكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها.
 - عدم وجود تخطيط و تنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية.
 - حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين اسرة و الإنفاق عليها.
 - ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة الى اخرى مركبة .
- من هنا يتضح لنا ان الوضع الاقتصادي للأسرة قد يؤدي الى ارتفاع القلق بشأن المستقبل لدى الشباب . (زرروي, 2010 , 75)

3- أهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد:

تمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية, سواء ذكور او اناث فقد اصبحت المهنة حاليا في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات و يشير sainsaulieu الى البعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة الاجتماعية , اما هيغل Hegl فقد ذهب الى ابعده من هذا حيث اعتبر العمل بداية

الثقافة وبداية اللغة ، حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل الى هويته وبالتالي الى حرته ، لأنه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة و الانسان.

اما بالنسبة لماركس Marx فالعمل ينتمي الى ماهية الانسان,لأنه المكان الذي يعمل فيه على تأكيد ذاته ، والذي يستعمل فيه النشاط الجسمي والفكري الحر ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الاساسية لتواجدنا ، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد. (زروالي , 2010, 57)

مما سبق يمكن ايجاز اهمية العمل في النقاط التالية:

- ان العمل يعطي الفرد الفرصة لكي يربط نفسه بالمجتمع وأن يسهم فيه وأن يرى نفسه على أنه شخص مساهم في المجتمع من خلال توفير السلع و البضائع و الخدمات التي يحتاجها.
- الحصول على عمل يساعد المرء على توطيد منزلته واحترام ذاته.
- ان العمل يسهم في بناء الكيان الشخصي للفرد.
- العمل يساعد على ابعاد الافكار ومشاعر الوحدة والعزلة والتفكير السلبي.
- ان العمل يقدم المجال لكي يحقق المرء ذاته وشخصه ومواجهة الاهداف التي يرى الآخرون انها ذات قيمة وتستحق المدح. (ماهر , 2007, 44)

من هنا تظهر أهمية العمل ومدى تأثيره في حياة الفرد, حيث يعد اداة للبقاء فمن خلال ممارسة العمل يتفاعل الفرد مع الآخرين في محيط العمل ويكسب سمات عديدة ، فالفرد الذي يعمل يتسنى له تحقيق رغباته وميوله وإشباع حاجياته الذاتية ، ويتمكن من العيش في التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله فضلا عن تحقيق متطلبات الحياة له ولأسرته وعليه فان عدم الحصول على العمل يجعل الفرد يحرم من كل هذه الامتيازات التي تعد بمثابة وسائل اساسية ومهمة لإشباع حاجاته. (احمادي , 2014, 65)

4- سمات ذوي قلق المستقبل المهني:

سمة القلق هي تلك الاختلافات الفردية المستقرة نسبيا بخصوص القلق الناتجة عن الاستعدادات ، لإدراك مدى واسع من المواقف المثيرة بكونها خطرا و تهديد و النزعة نحو الاستجابة لها . (الشناوي ,1994, 20)

كما يعتبر القلق سمة تشير الى فروق ثابتة في النزوع والميل للقلق وتعكس فروقا فردية في تكرار وشدة تدهور حالات القلق في الماضي ، واحتمالية ان هذه الحالات سيعاني منها الشخص مستقبلا ، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك بل نستنتج من تكرار حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن . (هبة مؤيد, 2010, 54)

5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

هناك بعض وجهات النظر التي فسرت قلق المستقبل المهني, نذكر منها ما يلي :

يؤكد علماء النفس الانسانيون على طبيعة الانسان بوصفه كائنا بشريا متميز و فريد له خصائصه الايجابية ، ومن ثم يرون ان القلق ينشا اما عن احداث حاضرة او متوقعة مستقبلا ، اذ تمثل هذه الاحداث تهديدا لوجود الانسان و انسانيته وتعوق اهدافه وتحول دون تحقيق ذاته . (القريطي,1998, 133)

اذ يرى "روجرز" ان القلق ينشا من عدم التطابق بين الذات والخبرة ، فان الشخص يكون سيئ التوافق ومن ثم يسلك سلوكا دفاعيا ، اي ان الفرد يعايش القلق حين يواجه حدثا يهدد ذاتيته . (الشناوي, 1994, 283)

يرى "ماسو" ان الفرد القلق هو ذلك الذي حرم نفسه او حرم من الوصول الى الاشباع الكافي لحاجاته الاساسية ، وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل في تحقيق الذات اذ يشعر الفرد بالتهديد وانعدام الامن . (صالح, 1987, 192)

اما علماء النفس الوجوديين فيرون ان الانسان دائما وأبدا يعيش للمستقبل ، وانه مسؤول عما يختار ، والقلق في منظورهم ليس حالة مرضية ، بل هو من مكونات الذات وان الفرد الاصيل يعيش خبرة القلق ويحس به نتيجة لوعيه الحاد ، لأنه يجب عليه ان يقرر ويفعل دون معرفة النتيجة التي ترتبت على ذلك . (صالح, 1986, 178)

كما يرى علماء النفس السلوكيون القلق على انه سلوك متعلم او استجابة خوف اشتراطية مكتسبة من حيث تكوينها ونشأتها ، ويرون أن هذه الاستجابة تستثار بمثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته اصلا ما يثير الشعور بالقلق ، إلا ان المثير المحايد يكتسب المقدره على استدعاء القلق نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي وفقا لعملية الاشتراط ولقوانين التعلم. (القريطي ,1998, 122)

6- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

من الطبيعي لقلق المستقبل ان له ثل كبير على صحة الفرد ونتاجيته, وهذا يستدعي المواجهة والمعالجة لذلك لابد من ايجاد اساليب تهدف الى التخلص من هذا القلق والحد منه, لذلك قد اشار القصري يوسف 2002 الى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي ، التي يمكن عرضها كما يلي:

- طريقة ازالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة:

هي أولى أنواع العلاج السلوكي, فلو ان انسان يخاف من شي ما يقول انه سيحدث ولو حدث سيؤدي الى اثار وخيمة فيتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة ، كما ثبت ان اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بل يكونون في حاجة الى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من اخضاع عملائهم ، لاسترخاء عميق عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل, والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط ، وتركيز ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف ، حتى لو حدثت الى ان يتمكن الفرد من تخيل الاشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون ان يشعر بالقلق ، بل تخيلها اثناء الشعور وهكذا يمكن ان يكشف بان طريقة ازالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف ، يصطحبها استرخاء عميق للعضلات ، وتكون المواجهة اولا في الخيال حتى اذا تم ازالة تلك المخاوف تماما من الخيال فانه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على ارض الواقع اذا حدثت .

- طريقة الاغراق :

هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات, فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب ان يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه, ويتخيل ان تلك المخاوف بحددها الأقصى قد حدثت فعلا, ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما و تصبح لا تثيره ولا تحدث له القلق لأنه اعتاد ، وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الاسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه اسوء تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت .

- طريقة اعادة التنظيم المعرفي :

هذه الطريقة تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة ، وبعد ان لوحظ الذين يعاونون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون انفسهم دائما بالتفكير السلبي ، وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف وعلى هذا الاساس فان هذه الطريقة قائمة على استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية و عند التفكير السلبي في الاشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة ، في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات وهذه لإعادة تنظيم التفكير واستبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة ، فالهدف الاساسي من طريقة اعادة التنظيم المعرفي هو تعديل انماط التفكير السلبي، ولحل الافكار الايجابية المتفائلة مكانها ولو اننا حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد ان نعلم ان هذه العملية بطيئة الى حد ما و ما نحتاج الى فترة زمنية قد تطول الى ان ينتهي الانسان من التغلب على مخاوفه ولعل افضل هذه الطرق الثلاثة السابقة طريقة التدرج البطيء التي يصاحبها الاسترخاء ، لان التدريب على الاسترخاء لا يساعد في زيادة اكتساب الانسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مجموعة الاخطار ، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازالة المخاوف من العقول بالتدرج ، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الادارة القوية فإن المواجهة المباشرة هي اسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل ، ويرى المشيخي, (2009) :

" انه من الافضل ان يضع الطالب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه وفق امكانياته وطاقته واستطاعة هذا الهدف ان يوجه حياته ويشعره بالانجاز عندما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف ". (المشيخي, 2009, 57)

خلاصة الفصل :

مما تم ذكره حول قلق المستقبل المهني فإنه يمكن القول بأن قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه ، فتعقد الحياة اليوم وكثرة متطلباتها وابتعادها عن البساطة جعل من العمل ضرورة لا غنى عنها ، وعليه فإن احساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق والتفكير الدائم في مصيره المهني ، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستقبله.