



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de L'enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
كلية العلوم الإجتماعية
Faculté des sciences sociales
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تخصص إرشاد وتوجيه

قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على
التخرج (مع تطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من
شدة هذا القلق)

تحت إشراف:

أ. مرياح فاطمة الزهرة

من إعداد:

لوكال سارة

لجنة المناقشة:

| | | |
|--------|---------------|-----------------------|
| رئيسا | جامعة وهران 2 | أ. شارف جميلة |
| مناقشا | جامعة وهران 2 | أ. غياث حياة |
| مشرفا | جامعة وهران 2 | أ. مرياح فاطمة الزهرة |

السنة الجامعية:

2022 - 2021

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره على فضله ونعمته أن من علينا بنعمة الصحة والعلم
وأن قدرنا على إتمام هذا العمل.

يدعوننا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من
ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل.

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة "مرياح فاطمة الزهرة" لتفضلها
على الإشراف عن هذه المذكرة، وكل والمجهودات التي بذلها معنا في إتمام
هذا العمل.

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
من قريب أو بعيد وأخص بالذكر أستاذة قسم العلوم الاجتماعية الذين
وجهونا وقدموا لنا المساعدة وخاصة أستاذة علوم التربية، وكذا نشكر
السادة أعضاء التحكيم الموقرين على قبول تقييم ومناقشة هذه المذكرة.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نحمد الله ونشكره على فضله ونعمته أن من علينا بنعمته الصحة والعلم وأن قدرنا على إتمام هذا العمل.

يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل.

أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين غلى أبي الكريم من أرشدني وأبعدني عن الضلال ووفر لي كل ما أطلب غلى نبع الحنان والعطاء أمي الغالية أطال الله في عمركما.

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة "مرياح فاطمة الزهرة" لتفضيلها على الإشراف عن هذه المذكرة وكل الجهود التي بذلتها معي في إتمام هذا العمل.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من قدم لي العون خاصة صديقاتي شكرا جزيلا وأهدي لكم سلامي لصديقاتي الحميمات رشا ونسرين وكذلك جميع أساتذة العلوم الاجتماعية وكذا نشكر السادة أعضاء اللجنة التحكيم الموقرين على قبول تقييم ومناقشة هذه المذكرة.

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--------------------------------------------------------|-------|
| 90 | معاملات ارتباط الفقرات ودرجتها الكلية (قلق المستقبل) | 01 |
| 94 | معاملات ارتباط برسون وألفاكرومباخ | 02 |
| 146 | تفسيرات نتائج معامل إيتا | 03 |
| 146 | نتائج الفرضية الفرعية الثانية | 04 |

قائمة الأشكال

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---------------------------------------------------------|--------|
| 01 | المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل | 106 |
| 02 | هرم ماسلو للحاجات | 106 |
| 03 | إسمك | 107 |
| 04 | أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في مستقبلي المهني | 108 |
| 05 | بعض المناهج الدراسية تؤدي بي إلى الفشل | 109 |
| 06 | يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي | 110 |
| 07 | تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي المهني | 111 |
| 08 | يسيطر علي التفكير في مستقبلي المهني | 112 |
| 09 | أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي | 113 |
| 10 | تفكيري المستمر في المستقبل المهني هو مصدر قلقي | 114 |
| 11 | اشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراستي | 115 |
| 12 | أخاف من قلة فرص العمل في المستقبل | 116 |
| 13 | ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون تحقيق أهدافي | 117 |
| 14 | يفلقتني التفكير في مستقبلي الدراسي | 118 |
| 15 | أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج | 119 |
| 16 | ينتابني القلق بشأن نتائج الضعيفة في الامتحانات | 120 |
| 17 | أشعر بعدم الارتياح عند التفكير في حياتي المهنية مستقبلا | 121 |
| 18 | أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج | 122 |
| 19 | يساعدني العمل في زيادة ثقتي بنفسي | 123 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 124 | تراودني أفكار سلبية كتوقع الفشل والرسوب | 20 |
| 125 | أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبل المهني | 21 |
| 126 | لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لتكوين أسرة مستقبلا والإنفاق | 22 |
| 127 | مشاكل الحياة تسيطر على تفكيري | 23 |
| 128 | أشعر بالقلق لعدم مواكبتني للتطور العلمي | 24 |
| 129 | قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا أكثر قلقا | 25 |
| 130 | لا يحق لي العمل للاستقرار النفسي بالضرورة | 26 |
| 131 | أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة | 27 |
| 132 | أرى أن تخصصي يوفر لي فرص كثيرة للعمل بعد التخرج | 28 |
| 133 | لا أتوقع أنني سأجد عملا في ظل انتشار البطالة | 29 |
| 134 | يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع | 30 |
| 135 | يسيطر علي الشعور بالخوف من المستقبل | 31 |
| 136 | يضم تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد تقلص حظوظي في الحصول على فرص عمل | 32 |
| 137 | مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجئات السارة | 33 |
| 138 | أخشى أن تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل | 34 |
| 139 | تخصصي في الجامعة يؤهلني للعمل الذي أرغب فيه | 35 |
| 140 | أشعر أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة بعد تخرجي | 36 |
| 141 | يسيطر علي الشعور بالخوف من المستقبل | 37 |
| 142 | يوفر لي العمل فرص للتزقي للوصول إلى مستويات أعلى | 38 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 143 | أشعر بالتوتر عندما أفكر بأنني سأعمل في مهنة لا أحبها | 39 |
| 144 | لا يمكنني العمل من تطوير قدراتي | 40 |
| 145 | أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني | 41 |
| 146 | رسم بياني يبين أثر البرنامج المطبق على تخفيض القلق من المستقبل المهني | 42 |

قائمة المحتويات

| | |
|-----------------|--------|
| قائمة المحتويات | |
| قائمة الجداول | |
| قائمة الأشكال | |
| شكر وتقدير | |
| إهداء | |
| ملخص الدراسة: | ل..... |
| المقدمة: | أ..... |

الفصل الأول: مدخل الدراسة

| | |
|--------------------------------------|--------|
| 1- الإشكالية: | 1..... |
| 2- فرضيات البحث: | 5..... |
| 3- أهداف الدراسة: | 5..... |
| 4- أهداف الدراسة: | 6..... |
| 5- أسباب اختيار الموضوع: | 7..... |
| 6- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة: | 8..... |

الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني

| | |
|-----------------------------|---------|
| تمهيد | 11..... |
| 1-القلق: | 12..... |
| (2) القلق كحالة وسمة: | 14..... |
| (3) اعراض القلق: | 15..... |
| (4) أنواع القلق: | 16..... |
| (5) النظريات المفسرة للقلق: | 17..... |
| 6- مستويات القلق: | 20..... |

- 7- تشخيص القلق: 21
- 8- علاج القلق: 23
- 2- قلق المستقبل 25
- 1- مفهوم قلق المستقبل: 25
- 2- أسباب قلق المستقبل: 26
- 3- سمات ذوي قلق المستقبل: 27
- 4- الآثار السلبية لقلق المستقبل: 29
- 6- قلق المستقبل وبعض المفاهيم: 30
- 1- تعريف قلق المستقبل المهني: 34
- أسباب قلق المستقبل المهني: 38
- 3- تفسيرات قلق المستقبل وعلاقة قلق المستقبل المهني بها: 39
- 5- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني: 45
- الدراسات السابقة لقلق المستقبل المهني: 48
- خلاصة: 53

الفصل الثالث: البرنامج الإرشادي

- تمهيد: 55
- 1- مفهوم البرنامج الإرشادي: 56
- 2- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي: 57
- 3- الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية: 57
- أهداف البرنامج الإرشادي: Programme objectives 62
- محتوى البرنامج الإرشادي: Programme Content 66
- خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي: 69
- فوائد البرنامج الإرشادي: 73
- أهمية البرنامج الإرشادي: 74
- صعوبات البرنامج الإرشادي: 78

80..... الدراسات السابقة التي تناولت البرنامج الإرشادي:

85..... خلاصة:

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

88..... تمهيد

88..... منهج الدراسة

95..... تنفيذ الخطة العلاجية

96..... تصميم البرنامج الإرشادي

97..... جلسات البرنامج الإرشادي

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

106..... عرض وتحليل النتائج:

144..... مناقشة النتائج:

144..... الفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المهني

146..... تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

151..... خلاصة واقتراحات:

154..... الخاتمة:

157..... قائمة المصادر والمراجع:

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى كشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي والاستفادة من الخبرات السابقة من أجل خفض مستوى قلق المستقبل لدى طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران "2"، وكذا معرفة أثر البرنامج الإرشادي المعتمد في خفض مستوى قلق المستقبل وتحقيق تلك الأهداف، اعتمدت الطالبة على المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعة.

وطبق القياس القبلي على مجتمع الدراسة (30) طالبة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران "2"، باستخدام مقياس قلق المستقبل وذلك بعد التأكد من خصائصها السيكومترية وشملت عينة الدراسة (10) طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية (ذوي قلق المستقبل المهني) وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.

وباستخدام الأساليب الإحصائية وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1. مستوى قلق المستقبل المهني لدى العينة (الطالبات) التي سوف يطبق عليها

البرنامج الإرشادي.

2. أثر البرنامج المطبق في الدراسة لتخفيض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات

السنة الثانية ماستر.

وتؤكد نتائج الدراسة المتوصل إليها فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي وعلى الخبرات السابقة في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات السنة الثانية ماستر، مع استمرارية الأثر الإيجابي الذي تركه على المجموعة

Résumé de l'étude

L'étude actuelle visait à révéler l'efficacité d'un programme de conseil basé sur le développement des capacités de réflexion

Positif et bénéficiant des expériences précédentes afin de réduire le niveau d'anxiété future chez les étudiants de la deuxième année du Master à

l'Université d'Oran 2, tout en connaissant l'impact du programme

La ligne directrice adoptée pour réduire le niveau d'anxiété future

Pour atteindre ces objectifs, l'étudiant s'est appuyé sur la méthode

expérimentale utilisant la pré- et post-mesure du groupe

La mesure tribale a été appliquée à la population étudiée, 30 étudiantes en deuxième année de master à l'Université d'Oran 2, en utilisant l'échelle

d'anxiété du futur, après avoir confirmé ses

Parmi ses caractéristiques psychométriques, l'échantillon d'étude comprenait

10 étudiants, qui ont été choisis intentionnellement (personnes avec anxiété d'avenir professionnel), et le programme de conseil leur a été appliqué.

En utilisant des méthodes statistiques, les résultats de l'étude ont donné les résultats suivants :

1_ Le niveau d'anxiété vis-à-vis de l'avenir professionnel de l'échantillon (étudiantes) sur lequel nous appliquerons le programme de conseil

2_ L'effet du programme appliqué dans l'étude pour réduire l'anxiété future
chez un échantillon d'étudiants de deuxième année de maîtrise

Les résultats de l'étude confirment l'efficacité du programme de conseil basé
sur le développement des capacités de réflexion

Positif et sur des expériences passées dans la réduction du niveau d'anxiété
future professionnelle chez les étudiants de deuxième année de master.

Alors que l'impact positif continue

qu'il a laissé sur le plateau après la fin de la période de suivi. Les résultats
de l'étude étaient sujets à interprétation

sur les résultats obtenus

Et la discussion à la lumière de la leçon précédente. Sur la base des
résultats, un résumé de l'étude et quelques conclusions sont présentés

المقدمة

المقدمة:

إن التفكير في المستقبل أصبح من الأمور التي تشغل أذهان كل الناس أفراد وجماعات، بل وأصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم بها المجتمعات والشعوب كلها، فمثلا الدول المتقدمة تحاول أن تجد لنفسها موضع ومكانة على الخريطة العالمية والدولية في المستقبل ببعديه القريب والبعيد وعلى كل الأصعدة، أما الدول النامية فتحاول جاهدة تحقيق الإكتفاء الذاتي وتحسين الظروف الاجتماعية لسكانها في المستقبل القريب والبعيد، فقد يعتبر الشباب والمراهقون خاصة المتمرسين منهم الفئة الأكثر انشغالا بالمستقبل حيث نجدهم يترقبون المستقبل بتوجس وذلك خوفا منهم من عدم تحقيق طموحاتهم المادية والمعنوية، ويؤكد طلعت منصور 1995 أن أعلى ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل بل أن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني فإنه يشعر بالإحباط والقلق على ذاته وعلى مستقبله ووجوده. (حيدر، 2010، ص 116).

ونظرا للتحويلات والتطورات السريعة التي تحيط بهم والتي تشمل كل مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والسياسية، الأمنية، هذا ما يدخلهم في حالة قلق من المستقبل ببعديه القريب والبعيد بحيث، أكد محمود شامل حسن (1999) في دراسة الموسومة قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات أنه لا بد من تسليم بأن قلق

المستقبل يتكون بفعل عوامل اجتماعية، ثقافية، وهذا معناه أنه هناك أمور داخل المجتمع تستشير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد إلى تغيير أهداف الفرد الحياتية. (سيد، 2008، ص 66.)

يعتبر قلق المستقبل من الاضطرابات الشائعة لدى الأفراد وهو شعور الفرد بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجه فيه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه الفرد غير مشبع لرغباته ومحيطه، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه لذا يكون القلق إنذار بخطر محتمل مما يحمله الغد الأكثر من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والإنزعاج وفقدان القدرة على التركيز، إذن إن قلق المستقبل يؤثر سلباً على نفسية الطالب وعلى أدائه في المستقبل وذلك بالتأثير على قدراتهم وإمكانياتهم كسوء تقدير الذات أو ما يسمى بالتقدير السلبي للذات، فيمكن القول من كل هذا أن لقلق المستقبل دور إيجابي على الرغم من كل تأثيراته السلبية فهو عامل يجعل الفرد أكثر استمداً لمواجهة التحديات وأكثر مقاومة للأحداث والظروف المحيطة به.

وتحاول الباحثة معالجة موضوع قلق المستقبل مع تطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من شدة هذا القلق للطالبات المقبلين على التخرج ولمعرفة شدة قلقهم المهني بعد تخريجهم ونيل شهادتهم فقد تختلف الدوافع التي قد تكون وراء هذا القلق، فقد يكون جراء الظروف

الاجتماعية والأسرية الصعبة، أو جراء الظروف الاقتصادية السيئة كما قد يكون ناجما عن ضغوط الحياة وتعقدها.

ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة شدة قلق المستقبل المهني وقد احتوت على خمسة فصول لثلاثة منها النظرية وهي فصل تحديد موضوع البحث وفصل قلق المستقبل المهني وفصل البرنامج الإرشادي وفصلين تطبيقين وهي فصل الدراسة الاستطلاعية، تطبيق البرنامج الإرشادي وفصل تفسير النتائج ومناقشتها.

حيث يتطرق الفصل الأول من تحديد موضوع البحث من حيث الإشكالية والتساؤلات الفرعية وفرضيات البحث، أهداف البحث وأهميته والمفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث.

أما الفصل الثاني فيتطرق لموضوع القلق عامة وقلق المستقبل المهني خاصة حيث يتضمن التعريف بقلق المستقبل وأسبابه وسماته وآثاره ومفاهيمه وكذلك قلق المستقبل المهني من حيث التعريف والأسباب وتفسيراته وأهمية العمل بالنسبة للفرد وطرق التعامل مع قلق المستقبل المهني والدراسات السابقة.

وفي الفصل الثالث نتطرق إلى البرامج الإرشادية من حيث المفهوم والحاجة إليه وأسس قيامه وأهدافه ومحتواه وخطوات تخطيطه، فوائده، أهميته، صعوباته وفي الأخير الدراسات السابقة له.

أما الفصل الرابع فيتضمن الدراسة الاستطلاعية من حيث المكان ومدة الدراسة (مدة تطبيق البرنامج الإرشادي) عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها وأدوات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

وفي الفصل الخامس تم عرض نتائج الدراسة وفقا لفرضيات البحث ومناقشة وتفسير النتائج التي تحصلنا عليها خلال البرنامج الإرشادي.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات البحث

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تحديد المفاهيم الإجرائية

1- الإشكالية:

الحياة من حولنا مليئة بكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وغيرهما، وبعد القلق أحد أهم هذه المشكلات وأحد الإنفعالات الطبيعية المتوترة في الحياة من جميع النواحي (السلوكية، العقلية والإنفعالية) فقلق الوالدين على إبنهما يحفزهما بالاعتناء والاهتمام به وقلق الطالب على دراسته يحفزه للجد والاجتهاد ولكن عندما يتجاوز القلق المستوى الطبيعي يتحول إلى اضطراب يعني قلق شديد يختلف من فرد إلى آخر وخاصة ونحن نعيش في عصر سريع التغيرات والذي ساعد على ازدياد التوتر والقلق لدى الفرد، ومن ثم أصبح الإنسان في حالة قلق من عالمه، نفسه وقلق خاصة من مستقبله، ويظهر قلق المستقبل من خلال الإدراك الخاطئ للأحداث المستقبلية وانخفاض فعالية الفرد في التكيف مع المشكلات والأحداث التي تعترضه، وهذا ما يعرضه لكثير من الاضطرابات والأمراض التي تؤثر على صحته النفسية.

فالتفكير والإنشغال والخوف من المستقبل بعد من أهم الأمور التي تقلق وتؤرق الكثير من الأفراد في هذا العصر، وخاصة الشباب من الطلبة الجامعيين، حيث تؤكد حنان العناني (2000) على أن التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، ويساعد في ذلك خبراته الماضية المؤلمة والأفكار المتبناة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. (العناني، 2000، ص 12).

يعد الطالب الجامعي فردا من هاته الفئة، فقد يواجه خلال مساره الدراسي العديد من العقبات والصعاب والضغوط المختلفة التي تلعب دورا هاما في تكوين شخصيته، وذلك من خلال الأفكار التي تترسخ في ذهنه ويتبناها جراء مسيرته للحياة.

يتزايد قلق الطالب بسبب الخوف من الفشل في الحصول على مهنة مناسبة من خلال التخصص الذي يدرسه، أو عدم تحقيق التوافق فيها، ويتبادر إلى ذهنه العديد من الأسئلة مثل: ما الذي ستمنحه لي مسيرتي الدراسية، والتعليمية، هل سيمكنني هذا التخصص من الحصول على فرصة عمل مناسبة؟

إن مهنة المستقبل من أهم ما يشغل تفكير الطالب الجامعي، خاصة الطلبة المقبلين على التخرج، الذين هم في طور التحضير للدخول في عالم الشغل بعد مسيرة دراسية متنوعة، فقد أصبحت المهنة اليوم تشكل أهمية كبيرة بالنسبة له. فهي تحدد لصاحبها فرص اندماجه وتكوين علاقات وتفاعلات في المجتمع مع الآخرين ، كما تحدد وضعه الاجتماعي والاقتصادي وتؤثر في مجمل جوانب حياته.

فالتفكير المستمر في مهنة المستقبل قد يصبح هاجسا مقلقا بالنسبة للطالب الجامعي فهو يفكر في مستقبله عموما ومستقبله المهني خصوصا، ويتخوف مما يخبئه له الغيب وقد أكدت بعض الدراسات أن معظم الطلبة الجامعيين لديهم ترقب وخوف من المستقبل وخاصة ما يتعلق بالمستقبل المهني، من بينهما دراسة أحمد بن علي قالب الشرقي (2011) كذلك دراسة حساين (2000) التين توصلنا إلى نتائج مفادها وجود مستوى

مرتفع من قلق المستقبل لدى طلبة المقبلين على التخرج، إلى جانب هذا ما تؤكد دراسة العكاشي (2000) أن القلق بأنواعه بعد من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في عصرنا الحالي، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات نفسية متسارعة وتعقد حضاري، وتغيرات اجتماعية سريعة، أدى إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحياتية وتنوعها وصعوبة التنبؤ بمستقبله. (العكاشي، 2000، ص 64.)

ويؤكد محمد إبراهيم (2007) دور المستقبل المهني في حدوث القلق، فربى أنه عندما يتوقع الطالب شيئاً سيئاً أو يتبنى أفكاراً خاطئة بخصوص مستقبله فإنه ينشأ لديه نوع من القلق العام، ويكون هذا القلق نتيجة لهذه الأفكار.

وقد أكد محمد المومني ومازن نعيم (2012) في دراسته التي أجريت على طلبة كليات المجتمع في منطقة الخليل يتميزون بمستويات مختلفة من قلق المستقبل المهني وقد أشارت دراسة الباحثة سعاد ونجية كذلك إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب المقبلين على التخرج في ظل الإصلاحات الصالحة لمقارنة صور المستقبل المهني عند طلبة النظاميين وما مدى علاقة هذا التصور بالقلق عندهم وتشير دراسة سارة بكار (2016) أن مستوى قلق المستقبل المهني يختلف حسب الجنس والتخصص، واقترب حالة القلق لدى الفرد مع نوعية الأفكار التي يحملها سواء كانت خاطئة أم صحيحة كاعتقاد أن الأشياء الجيدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها.

ويتضح من خلال الدراسات السابقة أن قلق المستقبل المهني من المواضيع الهامة والتي تدفع الدارسين والباحثين إلى البحث فيها وتسليط العنود على جوانبها المختلفة بهدف المعرفة والتقصي والعلاج وغيرها من هذه التدخلات.

وكذلك تذكر الدراسات السابقة أهمية وقيمة البرامج الإرشادية في التخفيف من شدة قلق المستقبل المهني ونتيجة التباين بين الفنيات الإرشادية في تأثيرها على مستوى قلق المستقبل، فقد جاء هذا البحث للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي حيث يتضمن أساليب وجلسات لخفض مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ومن هذا سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على ما مدى شدة قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج من جهة وما فاعلية وتطبيق البرنامج الإرشادي للتخفيف من هذا القلق من جهة ثانية وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات الدراسة في العناصر

التالية:

- ما هو مستوى قلق المستقبل لدى طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه

جامعة وهران 2؟

- ما أثر البرنامج المطبق في الدراسة في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من

طالبات السنة الثانية ماستر؟

2- فرضيات البحث:

انطلاقاً من إشكاليات الدراسة والتساؤلات السابقة يمكن صياغة مجموعة من الفرضيات التي تسعى الدراسة إلى التحقيق من صحتها على النحو التالي:

✓ ما هو مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد

وتوجيه جامعة وهران 2؟

✓ ما اثر البرنامج المطبق في الدراسة لتخفيض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات

السنة الثانية ماستر؟

3- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على قلق المستقبل المهني لدى الطالبات المقبلين على التخرج للسنة

الثانية ماستر.

➤ الكشف عن القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة.

➤ تطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من شدة هذا القلق.

4- أهداف الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول موضوع قلق المستقبل المهني لدى الطالبات

المقبلين على التخرج للسنة الثانية ماستر بجامعة وهران 2، وهذه الفئة تمر بمشكلات

وقلق نحو المستقبل وحياتهم المستقبلية المهنية بصفة عامة وتتجلى أهمية الدراسة:

- تزويد الطالبات بمعلومات وخطط لتجنب قلق المستقبل المهني.
- تغيير أهمية الدراسة من الناحية النظرية في أهمية مشكلة الخوف والقلق من المستقبل، باعتباره إحدى المشكلات التي يعاني منها بعض الطلبة في الجامعة وذلك بتسليط الضوء على أسبابه ومظاهره وأشكاله وماله من آثار سلبية تنعكس على الطالب مستقبلا في عدة نواحي، يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توجيه قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
- نقص الاهتمام الكافي ببحث هذا الموضوع في البيئة المحلية وهذا حسب اطلاع الطالبة وما توفر لديها من دراسات وأبحاث سابقة مقارنة مع البحوث التي أجريت على مواضيع أخرى، فجاءت هذه الدراسة لتضييق الفجوة في بحث الموضوع.

5- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب وراء اختيار هذا الموضوع ويمكن إبرازها في النقاط التالية:

- أسباب ذاتية:

- استفحال ظاهرة قلق المستقبل أثناء تخرج طالبات السنة الثانية ماستر.
- رغبتني في تناول الموضوع.
- نظرا لاحتكاكنا بالدفعات السابقة الذين لم يحالفهم الحظ في الحصول على مهة.

- أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات في موضوعي وهذا حسب اطلاعي.
- نقص مناصب الشغل بسبب تخرج دفعات كثيرة خلال الموسم الجامعي.
- توفير إطار نظري ثري خاص بالقلق وقلق المستقبل المهني والبرامج الإرشادية.
- مساعدة الطالب الجامعي على التخطيط لمشروعه المستقبلي المهني.

6- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

- قلق المستقبل المهني:

حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني وحسب هذه الدراسة يقصد به النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل.

- البرنامج الإرشادي:

مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها الأجهزة التربوية وتخططها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية، فالبرنامج الإرشادي هو برنامج مبني على الاستفادة من خبرات سابقة لتخفيف قلق المستقبل المهني.

الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني :

1-القلق

-تمهيد

-مفهوم القلق

-القلق كحالة

-اعراض القلق

-أنواع القلق

-النظريات المفسرة للقلق

-مستويات القلق

-تشخيص القلق

-علاج القلق

2-قلق المستقبل

-مفهوم قلق المستقبل

-أسباب قلق المستقبل

-سمات قلق المستقبل

-الاثار السلبية لقلق المستقبل

-قلق المستقبل و بعض المفاهيم المرتبطة به

3- قلق المستقبل المهني

-تعريف قلق المستقبل المهني

-أسباب قلق المستقبل المهني

-تفسيرات قلق المستقبل و علاقة قلق المستقبل المهني بها

-أهمية العمل بالنسبة للفرد

-طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

-الدراسات السابقة

- خلاصة الفصل -

تمهيد:

إن ظروف التغيير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات قد تستثير قلق المستقبل خاصة المستقبل المهني لدى الأفراد المتمثل في التوجس و الخوف و التوتر مما تخفيه الأيام المقبلة الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخطتهم و أهدافهم الحياتية بما ينسجم و ظروف التغيير و يبقى التغيير الاجتماعي مستمرا في ظروف تتسم بعدم الاستقرار و الاضطراب باعثة على زيادة القلق من المستقبل المهني

و هذا الأجير الذي يعتبر احد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد خاصة الطالب المقبل على التخرج و ما يبثه من الخوف المجهول الناجم عن خبرات ماضية و حاضرة يعيشها الطالب فتجعله يشعر بعدم الأمان و عدم الاستقرار و توضح الخطر فتسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم و اليأس

و أن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وأن إغفال طاقاتهم أو تجاهتها يجعلها أن تتحول إلى طاقات منتجة و مبدعة أو تتحول إلى طاقات تدميرية تدمر ذاتها و مجتمعها في أن واحد حيث سننطرق في هذا الفصل إلى مفهوم قلق المستقبل ثم الآثار السلبية لقلق المستقبل ثم نذكر بعض المفاهيم المرتبطة بالمستقبل المهني من حيث المفهوم و الأسباب و التغييرات و أهمية العمل بالنسبة للفرد و أخيرا طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني و خلاصة القول.

1-القلق:

يعتبر القلق من المواضيع الأكثر أهمية في مجال الدراسات النفسية و العيادية فهو من المفاهيم الأساسية التي تساعد على فهم أبعاد في حالتها حيث تطرق العديد من الباحثين و العلماء الى تعريف القلق من الناحية اللغوية و الاصطلاحية

-أولا: لغة:

في لسان العرب بأنه الانزعاج يقال بأنه قلقا و قلقه غيره و يقال اقلق السيوف في الغمد أي حركوها في إغمادها قبل أن يحتاج إلى سلهما ليسهل إخراجها عند الحاجة إليها المعجم الوسيط: ورد بان قلق الشيء حركه فلم يستقر في مكان واحد اضطراب و انزعج فهو قلق و القلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث و يسمى الشخص القلق بالمقلق

يرجع أصل كلمة *angusta* وهي تعني الضيق الذي يحمل في القفص الصدري لا إراديا نتيجة عدم القدرة على الحصول على مقادير كافية من الأكسجين و شعور الشخص القلق أحيانا بالاختناق (سويلم .2007.ص10)

و يتضح من خلال التعريفات اللغوية السابقة للقلق على أنها اتفقت في دلالتها على أن القلق يقصد به الاضطراب و عدم الطمأنينة

-ثانيا: اصطلاحا :

اللغة الإنجليزية يقابل مصطلح القلق مصطلح *ansately* حيث يعرف في معجم أكسفورد

1989 على انه إحساس مزعج في العقل ينشا من الخوف و عدم التأكد من المستقبل

(عبد اللطيف .2009.ص127) (oxford)

يقول حامد زهران عبد السلام 2005 انه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد

خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصبحان خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية

ص28

يقول مصطفى نوري القمش 2011 هو حالة من عدم الارتياح و التوتر الشديد الناتج عن

خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها يشعر بخوف او تهديد دون أن يعرف السبب الواضح

لها ص255

أما سامر جميل رضوان 2009 القلق عبارة فعل الفرد على الخطب الناجم عن فقدان أو

الفشل الواقعي أو المتصور و المهم شخصيا للفرد حيث يشعر بالتهديد جزاء فقدان أو

الفشل ص267

صالح حسن الداھري 2005 القلق هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر

يهدده و هو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية ص326

يعرفه مسرمانبانه : حالة من التوتر الشامل الذي ينشا خلال مراعاة الدوافع و محاولات

الفرد للتكيف (محمد 2004-241)

و القلق هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر و عدم الاستقرار

و الخوف و توقع الخطر (كامل 1991-ص387)

عرفه عبد الخالق 1994 : بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع و تهديد مصدره غير معلوم مع شعور بالتوتر و خوف لا سبب له من الناحية الموضوعية و غالبا ما يتعلق بالمستقبل و المجهول (عبد الله 2008 ص 196)

يرى خليل أبو فرحة 2000: ان القلق عبارة تشير الى حالة من توقع الشر او الخطر و عدم الراحة و الاستقرار او عدم سهولة الحياة الداخلية التي يرتبط بالشعور و الخوف (منيرة 2004-ص 50)

2- القلق كحالة وسمة :

- القلق كحالة :

تعتبر حالة انفعالية طارئة وقتية في حياة الإنسان تتذبذب من وقت لآخر وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها و هي حالة داخلية تتسم بمشاعر التوتر و الخطر المدركة شعوريا و التي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي فتظهر علامات القلق حالة و تختلف هذه في شدتها و تقلبها معظم الوقت فهو اذن عبارة عن مجموعة من المشاعر و الانفعالات المؤقتة المرتبطة بموقف معي (قمش 2007 ص 256)

- سمة القلق :

- اما سييلبرجر 1963 فيعتبرها بانها استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد اذا تنصف بقدر اكبر من الاستقرار بالمقارنة مع حالات القلق و هناك فروق فردية بين الافراد في كيفية ادراكهم للعلم و يقال بان الفرد يمتلك سمة القلق عندما يدرك العلم باعتباره مصدر (محمد مرزوقي 2008-37)

- اذن نقول ان حالة القلق و نشير الى خبرة وقتية متغيرة و مرحلية متعلقة بشعور الفرد بانه مضطرب و سمة القلق تشير الى ميل او تهيؤ او سمة ثابتة نسبيا في الشخصية
- (دسوقي 1995-ص22)

3- أعراض القلق :

- الأعراض الجسمية :

- تتمثل في : الالام العضلية فوق القلب و سرعة دقات القلب و صعوبة البلع و انتفاخ البطن سوء عملية الهضم الغثيان و التقيؤ و الإسهال ,الإمساك المزمن , سرعة التنفس و التهديدات المتكررة ,اتساع حدقة العين ,ارتجاج في الأطراف ,و الشعور بالصداع،
- زيادة إفراز الغدة الدرقية و ظهور الأم في الساقين و الذراعين (خالدي 2006 ص67)

- الأعراض النفسية :

- ظهور أعراض اكتئابية ,الخوف المرضي ,تشنت الانتباه و صعوبة التركيز ,سهولة الاستشارة ,عدم الثقة في النفس,عدم الاستقرار النفسي ,النسيان,الشروذ الذهني و التردد في اتخاذ القرارات (بني جابر عبد العزيز 2002 ص431)

- الأعراض الفيزيولوجية :

- اضطراب النوم ,فقدان الشهية ,اضطرابات العلاقة الجنسية ,و تظهر في سرعة القذف أو عدم الانتصاب لدى الرجال و البرودة الجنسية لدى النساء ,ظهور الألم ,الطمت لدى

النساء ظهور المخاوف و التوتر النفسي و الصراع و انعدام الدافعية (بني جابر .عبد العزيز
2000.ص431)

4- أنواع القلق :

- القلق الموضوعي: القلق الموضوعي و هذا النوع من القلق اقرب الى الخوف و ذلك

لان مصدره يكون واضحا فالفرد مثلا يشعر بالقلق اذا قرب موعد الامتحان

(العنابي 2000 ص 113)

- كما انه يسمى بالقلق خارجي المنشأ فهو الذي يحس به الناس في الأحوال الطبيعية كرد

فعل على الضغط النفسي أو الخطر فعندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئا يتهدد

أمنه و سلامته كان يصوب لص مسدسا إلى رأسه فهنا يشعر بالاضطراب و يبدأ يرتجف

فيجف ريقه و تعرق يداه و جبهته و تزيد نبضات قلبه و تهتاج معدته و يشتد توتره فهذا

القلق طبيعي أي شخص يمكن أن يحس به و استجابة تكون عادية و سوية

(قمش 2007 ص50)

- القلق العصابي : (المرضي):

- هو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته و كل ما هنالك انه يشعر بحالة من

الغامض و يعرف القلق العصابي بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر

فعلي أو رمزي قد يحدث يصحبها خوف غامض و أعراض نفسية جسمية و رغم أن

القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية إلا انه في حالة القلق قد تغلب

فتصبح هي نفسها اضطرابا (العنابي 2000 ص 41)

5- النظريات المفسرة للقلق :

- نجد ان هناك عدة نظريات قد فسرت القلق بمنظورها الخاص و هي كالاتي :

- القلق في نظرية التحليل النفسي :

- يعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس

بل و يرى البعض أن هذا المفهوم لم يشيع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات فرويد

حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة

الإنسان و يعرف فرويد القلق العصابي على انه شعور غامض غير سار بالتوقع و

الخوف و التحفز و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية و يأتي في نوبات

تتكرر لدى نفس الفرد (زراد 1984 ص 67)

و لا ترجع نشأة هذا النوع من القلق الى مصدر خارجي فهو قلق ينشأ من ضغط الغرائز

المكبوتة للتعبير عن نفسها و كسر حواجز الكتب و بعبارة أخرى ينشأ القلق العصابي

كميكانيزم داخلي غير مدرك عندما تهدد "ألهو" ID بالتغلب على دفاعات "الأنا"

Mechanism Defense Ego وإشباع تلك الحفزات العغريزية التي لا توافق المجتمع

على إشباعها والتي جاهد "الأنا" Ego في سبيل كبتها، فالقلق إشارة إنذار تطلق "للأنا"

لتحفيزها للعمل على كبت تلك الرغبات، وغالبا ما تلجأ الأنا في سبيل ذلك الحيل الدفاعية

كالتبريد والإسقاط والنكوص وغيرها من الحيل الدفاعية، غير أن استخدام هذه الحيل لا تؤدي إلا إلى راحة مؤقتة ويشد القلق ويلجأ لا شعوريا إلى وسيلة أخرى في محاولة أخيرة للتمويه لتحقيق استمرارية كبت هذه الخبرات الأشد إيلاما من القلق نفسه، ويرى فرويد أن القلق العصابي يمكن أن يظهر في صورة قلق عام لا يرتبط بموضوع محدد يشعر فيه الفرد بحالة من الخوف العام غير المحدد، كما يمكن أن تظهر المخاوف كالمخاوف العصابية حتى وإن كانت من موضوعات محددة إذ فاقت في شدتها ما هو متوقع أو إذا كانت المثيرات لا تنثير القلق أساسا لدى الأشخاص العاديين ومن ذلك الخوف مثلا عند رؤية الدم أو الحشرات، أخيرا فإنه يمكن أن يظهر في صورة قلق مصاحب لاضطرابات أشد كالهستيريا مثلا، إن الشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بقلق أحيانا خوفا من توقع حدوثها، إن هذا التوقع يجعله في حالة تهديد. (فهمي، 1997، ص 36).

- الاتجاه البيولوجي:

إن النظرية البيولوجية تفسر في ضوء المثيرات والعوامل الوراثية والهرمونية والعصبية الحيوية وما شابه ذلك، لقد تم تصور في الماضي أن القلق لا علاقة له بالوراثة والهرمونات على الاضطرابات العقلية ولكن تبين قصور ذلك التصور في أواخر العقد المنصرم وأوائل الألفية الثالثة، حيث تبين تأثير الوراثة حتى في الاضطرابات النفسية والعصابية، فمثلا القلق أو الأب القلق مبكرا ولكن عند مواجهته للضغوط بكثافة معينة ما تظطر عليه الأعراض بفعل الوراثة الجيبية وبفعل ما يمكن تسميته بالوراثة النفسية الناجمة عن معاشة آباء وأمّهات

يعانون من القلق، وهذا ما تؤكدته دراسة بريتشاد وآخرين والتي تشير إلى تأثير القلق بالاضطرابات الهرمونية، كما توضح تأثير القلق باضطراب نشاط المواصلات العصبية.

(شرييني، باس، ص 49 .)

- الاتجاه السلوكي المعرفي:

يعتبر أصحاب الاتجاه السلوكي المعرفي أمثال بيك (Beak) وإيمري (Eimry) وآخرون

أن التغييرات السيكلوجية الانفعالية للفرد كقلق الموت مرجعها الأفكار الغير العقلانية والخاطئة فالأشخاص الذين يظهرون قلق الموت ما هي إلا استجابات تعلمها الفرد من التجارب المزعجة له وبالتالي يلجأ إلى التعميم وهذه الأفكار التي تخرج عند حدود المنطق تكون بموجبها خاطئة.

(عبد الخالق، 1987، ص 43 .)

وللتخلص من هذا الاضطراب المعرفي يجب القيام بتغيير بنوي للفكرة وتعتبر السجل المعرفي من خلال تزويد الفرد المصاب بالاضطراب النفسي لمفاهيم معرفية. (عطوف، 1981، ص 21.)

- الاتجاه الوجودي:

بدا الحديث عن القلق مع بداية ظهور الفلسفة الوجودية يقول " Kear Rigard " أحد مؤسسي هذه الفلسفة: " أن الاختبار يجر إلى المخاطرة والمخاطرة بطبعها تؤدي إلى القلق قلق على الإمكانيات العامة والقلق من الوجه الذي اختاره الإنسان فهذا القلق من وهذا القلق على وهذا ما يشبه بالدوار الذي يصيب الإنسان حينما ينظر في هاوية.

(ع. اللطيف، 2009، ص 139).

وبعد بقية القلق موضوعا أساسيا لدى جميع فلاسفة الوجود يبين على اعتباره أنه جزء من الحياة كما استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس الوجودي من أمثال " Rolomay " أحد أهم وراد هذا الاتجاه في الولايات المتحدة ويعتقد " May " أن الاضطراب وسيلة سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على إحساسه بوجوده في ظروف يكون الإحساس بالوجود فيها بشكل سوي معاقا ويرى أن القلق جزء من حياة الإنسان والقلق ليس خوفا من شيء موضوعي بل يعبر عن شعورا غامضا وخوفا عاما من مهددات الوجود. (عبد اللطيف، 2009، ص 140).

6- مستويات القلق:

تشير العديد من الدراسات إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، ويوجد ثلاث مستويات للقلق هي:

- **المستويات المنخفضة للقلق:** يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة حساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إنذار لخطر على وشك الوقوع، ويظهر من هذا المستوى أن درجة القلق ترتفع عندما يحدث تنبيه عام للفرد، أي في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر هذا المستوى من القلق عادي عند الفرد لأن وظيفته تنبيه لخطر على وشك الوقوع. (شاذلي، 2001، ص 110).

▪ **المستويات المتوسطة للقلق:** يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستوي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

▪ **المستويات العليا للقلق:** يحدث إضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي ويحدث تكوين في أساليب أكثر بدائية، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة. (علاوي، 1998، ص 280)

7- تشخيص القلق:

في التشخيص يجب العناية بالفحص الطبي الدقيق، وتقييم الشخصية ودراسة تاريخ الحالة، وفق حالة وجود الأعراض الجسمية يجب عدم الخلط بين القلق والاضطرابات العضوية الأخرى أو الاضطرابات العصائية الأخرى مثل، الهستيريا أو الإكتئاب. يلاحظ بعض المرضى يذكرون الأعراض الجسمية ولا يذكرون أي شيء من الأعراض الإنفعالية للقلق لا اعتبارهم أن القلق مرضي، ويجب التفريق بين القلق وبين الفصام في مراحل الأولى والفارق الأساسي بينهما وجود اضطراب الإدراك والتفكير في الفصام وعدم وجوده في القلق. (حامد، 2005، ص 488)

- في حالة غياب الأعراض النشطة باضطراب الوجدان وتوفر الموصفات الآتية:

- وجود خوف شديد وانقباض من توقع حدوث مكروه حول ظرفين أو أكثر من ظروف الحياة، ويكون هذا الخوف مستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر، وكانت الأعراض مستمرة في أغلب الأيام.
- قد يوجد اضطراب آخر لا يكون القلق مرتبطاً عليه، فهذا القلق ليس خوفاً من حدوث نوبات الهلع (كما في اضطراب الهلع) وليس خوفاً من التواجد في جميع الناس كما في (الرهاب الاجتماعي) وليس خوفاً من انتقال العدوى (كما في اضطراب الوسواس القهري).
- عدم وجود سبب عضوي ينتج عنه هذا الاضطراب (مثال: زيادة نشاط الغدة الدرقية)

التشخيص الغارقي:

- القلق العضوي: مثل حالات القلق الناتجة عن زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- اضطراب التأقلم المصاحب بوجود القلق، لا تشبه أعراضه بشكل كامل أعراض القلق، وتقل مدة الاضطراب عن ستة أشهر مع وجود عامل ضابط معروف.
- في الاضطرابات الذهانية واضطرابات الأكل، واضطرابات القلق الاكتئابية واضطرابات عقلية أخرى عديدة يكون القلق والترقيب والحذر أعراضاً واضحة، ولكنها تغذي بوضوح للاضطراب تغزي بوضوح للاضطراب المسؤول عنها، بينما

يشخص اضطراب القلق العام في حالة وجود القلق وأعراضه فقط دون وجود

علاقة بأي اضطراب آخر. (عبد الكريم، 2004، ص ص 292-293).

8- علاج القلق:

تتبع في العلاجات الحديثة للقلق عدة أساليب وذلك وفق إمكانيات المعالج ومدى درايته

بالتقنيات والوسائل العلاجية، ويختلف العلاج حسب الفرد وشدة القلق، ويعد القلق من

أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج، ومن أهم الطرق والأساليب العلاجية ما يلي:

➤ العلاج النفسي: يفيد التحليل النفسي في انهيار الذكريات المكبوتة، وتحديد أسباب

القلق الدفينة في اللاشعور، وتعيش الكبت وحل الصراعات الأساسية (شانلي،

2001، ص 117).

وينظر التحليل النفسي إلى المريض على أنه إنسان يعيش صراعا بين ثلاث قوى هي:

"الهُو" و "الأنا" و "الأنا الأعلى"، ويهدف العلاج بالتحليل النفسي إلى تقوية أنا المريض

وتحديد أسباب القلق الدفينة وفي اللاشعور، ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر، تفسير

الأحلام وزلات اللسان. (صبره، 2004، ص 108).

➤ العلاج السلوكي: إن العلاج السلوكي يركز على أن القلق يحدث نتيجة لمثير

سواء كان هذا المثير راجع إلى خبرة ماضية في حياة الفرد أو خبرات أخرى تثير

لديه القلق، وهذا العلاج يعتمد على عدة أساليب منها التحصين التدريجي،

الاسترخاء، العلاج بالعمر، التعزيز ... إلخ.

✚ العلاج الطبي (الدوائي): (من أهم الأدوية المسكنة والمهدئة) Benzo

diazepine وتسمى بالصغرى، وهناك المسكنات الكبرى أو مضادات الذهان ويمكن استعمال جرعات ضئيلة كمضادات القلق (Salpride) (Serquel) (Amsalpri) (Haldol) (Respildare) إن التطور الهام للمعالج هو استعمال مضادات الاكتئاب الحديثة وكان لها فعالية في معالجة القلق، إلا أن أعراضها الجانبية كانت كثيرة، أما مجموعة الأحداث فهي مثبتات إعادة الامتصاص "السيروتونين" وتشمل عدة أدوية، وأعراضها الجانبية قليلة، أما العلاج الوحيد للقلق العامل النفسي هو (Buspiro) وهو علاج بطيء يأخذ أسبوعين ولا بد أن يراعى أن علاج القلق يتطلب فترة من 6 أشهر إلى سنة. (وليد، 1999، ص 42.)

✚ العلاج البيئي الاجتماعي: يعتمد على أبعاد المريض عن مكان الصراع النفسي،

أو الصدمة الانفعالية التي تسبب له القلق، وأحيانا يتطلب الأمر تغيير الوضع الاجتماعي سواء العائلي أو في العمل، يركز هذا العلاج على تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية ومثيرات التوتر، فالعلاج الاجتماعي، الرياضي والرحلات والصدقات والموسيقى كلها تلعب دورا في الحد من اضطراب القلق. (أحمد، 2000، ص 15.)

2- قلق المستقبل

1- مفهوم قلق المستقبل:

يشير العجمي 2004 إلى قلق المستقبل هو قلق محدد، يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، تصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات وساء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعد الأمن والثقة من التحكيم بالنتائج والبيئة. (العجمي، 2004، ص 11.)

ويعرفه عبد الباقي 1993 بأنه خوف أو مزيج من الرعب والاكتئاب والأفكار الوسواسية بالنسبة إلى المستقبل وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة. (عبد الباقي، 1993، ص 123.)
في حين يرى "بلكيلاني، 2008" أن قلق المستقبل هو عبارة عن اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة تجعل من صاحبها في حالة هذا التوتر أو السلبية أو العجز اتجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي.
(بلكيلاني، 2008، ص 27.)

كما يتفق معها "أليس" 2010 حينما اعتبر أن قلق المستقبل هو توقع الفرد خطر أو تهديد معين في مستوى أدائه وتعلمه وعلاقاته الاجتماعية، وتسبب له حالة من العجز وفقدان الأمن النفسي في المواقف النفسية الضاغطة التي يتعرض لها.

(أليس، 2010، ص 153.)

- بارلو 2002 حيث عرف قلق المستقبل على أنه حالة مزاجية سلبية تتميز بالخوف من المستقبل على أنه حالة مزاجية سلبية تتميز بالخوف من المستقبل والشعور بالخطر والتهديد، تصاحبها أعراض التوتر الجسدي. (بارلو، 2002، ص 57).

فبالتالي هو حالة إنفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، تتميز بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم، وعدم الإرتياح والكد والغم وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات التي تهدد قيمته وكيانه يقترن بتوقع خطير مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مستمرة. (فضيلة عرفات، 2007، ص 253).

2- أسباب قلق المستقبل:

القلق كغيره من الظواهر النفسية المعقدة هو نتاج مجموعة من الأسباب المتعلقة بالشخص ذاته كالخبرات السيئة الطبيعية مسار الطفولة واضطراباتها والبناء النفسي والمعرفي للشخص كما يعود إلى محيط الشخص والظروف التي مر بها، ويعتبر المستقبل هو المجال الذي تتحرك فيه حواجز القلق، فهذا الأخير مرتبط بتلك الأحداث التي من المحتمل حدوثها في المستقبل أكثر من الأحداث التي وقعت في الماضي.

يشير "عشري" 2004 أن أسباب قلق المستقبل تعود إلى:

- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من الصعوبات.
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- الشعور بالضيق والتوتر والإنقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

- ضع القدرة على تخفيق الأهداف والطموحات.
- فقدان القدرة على التركيز. (عشري، 2004، ص 142).
- تصنف مسعود 2006 أن هناك أسباب عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد منها:
 - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
 - الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.
 - الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
 - استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
 - الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص. (مسعود، 2006، ص ص 51-54).

3- سمات ذوي قلق المستقبل:

- لا تستطيع القول أن شخصا ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جدي درجة خوفه وتوجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه التجنبي.

وللوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل نستطيع الاستناد على مجموعة من الأطر النظرية ودراسات الكثير من الباحثين.

- عدم الثقة بالنفس وبالآخرين، مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات.

(قمر، 2015، ص 80 .)

- الشعور بالتوتر والإنزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة واضطرابات النوم،

واضطراب التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة،

وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة أو التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة

والاعتمادية واللاعقلانية، حيث يصبح الشخص عرضه للإنهيار العقلي والبدني، والتدمير

النفسي والإنتظار السلبي لما قد يحدث. (المشيخي، 2009، ص 56 .)

ويرى "أليس" 2002 أن مرضى القلق لديهم نزوح إلى تهويل كل شيء وأن احتمال

الخطر يسيطر على تفكير الشخص. (أليس، 2002، ص 122 .)

ويعاني الأشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل كافة جوانب حياتهم نذكر منها:

▪ الشعور بالتوتر والإنزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات التفكير.

▪ عدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.

▪ الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على

التخطيط للمستقبل والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

- تفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضه للإنهيار العقلي والبدني.

(الشرافي، 2013، ص 37.)

4- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي:

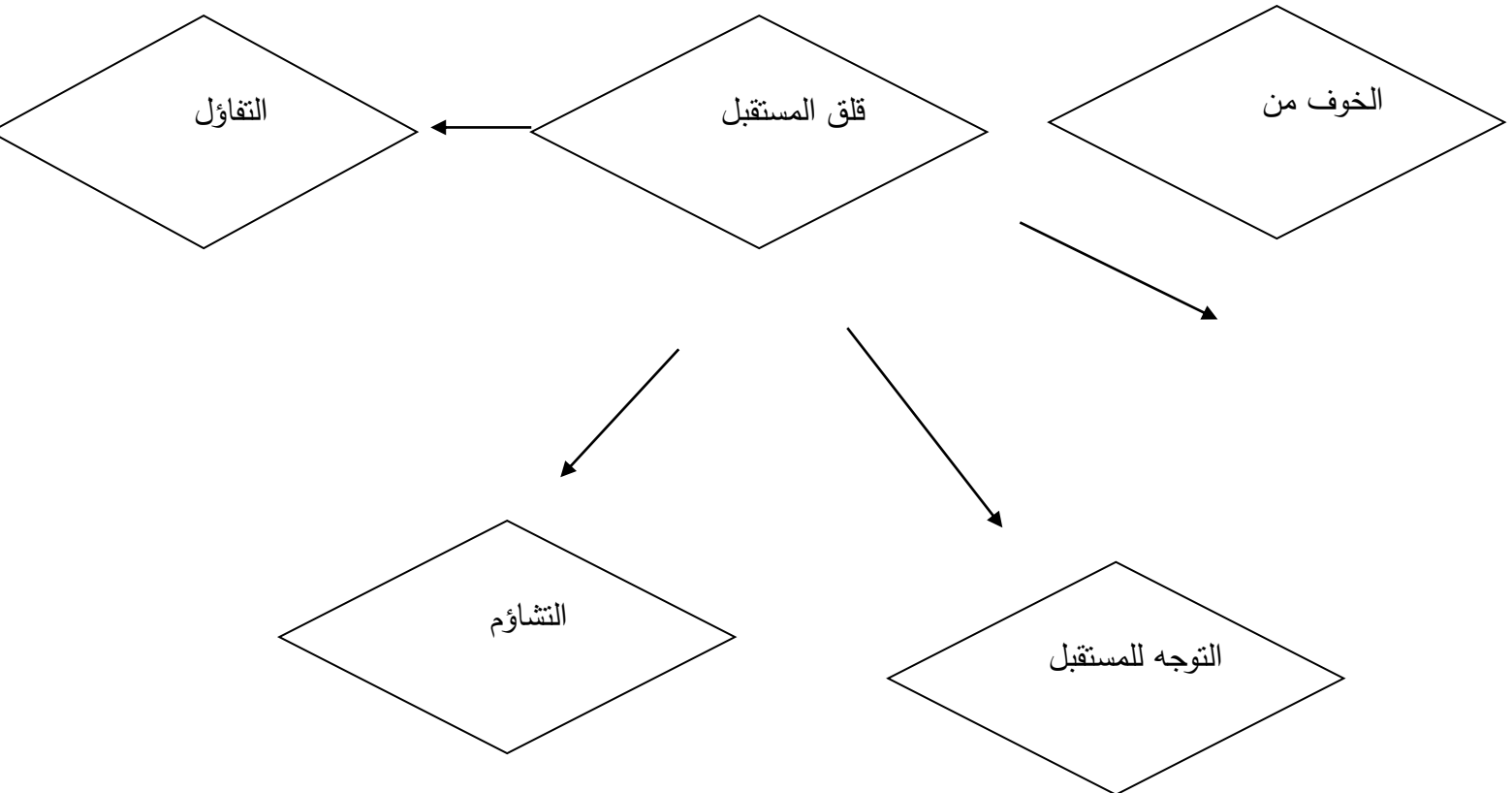
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما تسرع في موقف جديد والتوقعات السيئة.
 - يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للإنهيار العقلي والبدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحي إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.
 - التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
 - تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس.
- (محمد عرض، 1996، ص 14.)
- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
 - استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
 - الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع المخربين وذلك بتعويض النقص.

➤ الاعتمادية والعجز واللاعقلانية. (سناء مسعود، 2006، ص ص 57-58).

6- قلق المستقبل وبعض المفاهيم:

اختلط مفهوم قلق المستقبل مع مجموعة من المفاهيم التي تقترب من مظهره وقد يكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين يصنفون تحت فئة هذا المفهوم والشكل التالي يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل التي أعدتها الباحثة محمد

هبة مؤيد سنة 2010.



الشكل: يوضح المفاهيم التي تتشابه مع قلق المستقبل

أ. قلق المستقبل مقابل التفاؤل والتشاؤم:

فالتفاؤل حسب (شايبوكارفار، Scheier et carver) هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء.

(محمد مؤيد، 2010، ص 10 .)

كما يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم.

فالتشاؤم يحدث كما عرفه شاورز (Showers) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في المواقف.

وقد أكد رونالد مولين (Molin) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والإنطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات الأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحملها المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية.

(محمد هبة مؤيد، 2010، ص 12 .)

ومن خلال هاذين التعريفين فقد تم استنتاج أم كل من التفاؤل والتشاؤم أهم نظرة مستقبلية وقد بينت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من التفاؤل تنخفض لديهم حالة القلق، في حين أن الأفراد المتشائمين من المستقبل لديهم مستوى عالي من القلق.

ب. قلق المستقبل والخوف من الفشل:

يؤكد (مولين، Molin) أن من يعاني قلق من المستقبل يعاني من أعراض متشابهة لأعراض الخوف من الفشل، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعد الثقة بالنفس، ويتصف بصلابة الرأي والتعنت والتوقعات لكل ما يحصله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل. (فاعوري أيهم، 2008).

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتقنون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على العوامل الخارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنه يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تغير همتهم وتقل دافعتيهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من العجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن تم انخفاض الدافعية للإنجاز ويؤكد ذلك " زاليسكي (Zaliski) فهو يرى تشابه بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل يعود إلى عزو خاص في حالات الفشل (عزو خارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي. (محمد مؤيد، 2010).

ت. قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يرى سيجنر (Seginer) أنه يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يفنقه الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لذا قضية الأفراد أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

وهو إدراك الفرد للبعد إدراكا موجبة من حيث انتفاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد الأهداف المستقبلية يتطلع إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف يخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الواقعية كما تتسجم مع قيمة الشخصية ومستوى طموحه.

ويرى إبراهيم بدر (2003) أن مفهوم التوجه للمستقبل يعد وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فيقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ويقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه اتجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع

1- تعريف قلق المستقبل المهني:

تعريف إبراهيم السفاسفة وعلافة المحاميد (2007) حيث يعرف هذان الباحثان قلق المستقبل المهني بأنه: حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول ويتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد نخرجه من الجامعة.

هذا ما أشار إليه كذلك إسماعيل إبراهيم محمد (1993) إلى أن إحدى التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي للتحدي الخاص ب: ماذا بعد التخرج؟ خاصة وهم يرون الكثير من الخريجين بلا عمل، الأمر الذي يشعروهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني المجهول.

ويعرفه آخرون بأنه الخوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله مضافاً إلى قائمة العاملين عن العمل.

هذا وقد تحدث منصور طلعت (1990) عن قلق المستقبل المهني ورأى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب المستقبل وأن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله ووجوده.

كما عرف كل من عباس سهيلة وحسين علي (1991) قلق المستقبل المهني: بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية.

ويعرف كذلك السيبي عبد الله قلق المستقبل المهني على: أنه عبارة عن حالة من التوحس تعتري الطالب وتؤثر عليه فإن عدم طمأنينة الطالب على مستقبله الوظيفي يؤدي إلى انشغال طاقته الفكرية وهذا ما يشكل معوقات بالنسبة له سواء في حياته الدراسية أو اليومية بحيث تنخفض درجة الاستعداد والإبداع لديه.

ويذكر عبد المحسن عبد التواب (2007) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة مذ التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج.

وتحدثت الباحثة بن سالم أمال (2009) في بحثها عن تحليل دور المستقبل الوظيفي في تخفيض معدل البطالة عن القلق من المستقبل المهني ورأت أن الخوف الذي يعيش فيه الفرد جراء التفكير في مستقبله يؤدي به إلى قتل روح المبادرة والإبداع الموجودين داخله، حيث أكدت أنه من المستحيل أن تنتظر من فرد لا يضمن الحصول على فرصة عمل مستقر أن يفكر ويخطط بهدوء ويحمل رؤية للمستقبل، وإنما يسيطر على تفكيره الخوف والتقرب الذي يرتبط بالحصول أو عدم الحصول على عمل.

فلا يختلف اثنان أن العمل هو الأساليب الذي يبحث عنه كل الشباب، وهو أساس التقدم وله أثره القوي على الاتزان النفسي، فهو يعني الشعور بالأمن والثقة بالنفس وعليه فإن أي إحساس بعدم إمكانية الحصول على العمل مستقبلاً قد يجعل الفرد في حالة قلق دائم ومستمر.

ويشير عبد المحسن (2008) بأن قلق المستقبل المهني يختص بالمهنة الطالب وهو حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها لندرة الفرص الوظيفية الملائمة.

ويعرفه مخيمر 2013: بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان وتعميمات بأن الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل أن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي حيث قد يصبح أمر أصعب المنال، مهما بذل من جهد ومهما كانت مؤهلاته إعدادة الأكاديمي.

ويعرفه الباحثان: شاكر عقلة محمد إبراهيم حالة عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة (شاكر عقلة 2007) تزايد عدد الخريجين وقلة فرص العمل قد يلد للطالب الجامعي قلق بشأن مستقبله وتكوينه لأسرته في مجتمعه. كما يشير الباحثان عباس سهيلة وحسن علي (1991) بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ليضمن تحقيق أهدافه، ويعطيه قيمة اجتماعية.

إضافة تعريف آخر للقلق المستقبل المهني: حالة انفعالية يشعر معها الطالب دبلوم التعليم العام بالخوف اتجاه مستقبله المهني، يصاحبه انخفاض شديد في مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة، نتيجة أفكار سلبية حول علم حصوله على معقد دراسي بمؤسسات التعليم

العالي أو عدم التحاقه بأحد المسارات المهنية وبالعالى صعوبة إيجاد وظيفة له تحقق

طموحاته المستقبلية

وتستخلص الطالبة من خلال هذه التعريفات تعريفا لقلق المستقبل المهني حيث ترى أنه

حالة انفعالية يحس بها الطالب المستقبل على التخرج من عدم ارتياح و توثرا اتجاه

مستقبله المهني وهل تتاح له فرصة للعمل بعد التخرج أولا؟.

2- أسباب قلق المستقبل المهني:

قد تناولت الباحثة "يوسفي نصيرة" أن من بين أسباب قلق المستقبل المهني:

- تزايد أعداد الخريجين من الجامعات والاحتفاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها.

- حجم الضغوطات والمسؤوليات على الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها.

- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل.

- ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى حياة مركبة.

- حسب "أوشن نادية" فقد توصلت دراسة "عبد الله سيد عسكر وعماد علي عبد الرزاق"

إلى أن أسباب قلق المستقبل المهني تتمثل في ما يلي:

الخلل في توزيع الطلبة على الكليات الأدبية والعلمية لصالح الكليات العلمية، على الرغم

من أن معظم طلاب هذه الكليات غالباً ما يشكلون فائضاً في سوق العامل.

سيادة بعض القيم الاجتماعية التي تحط من شأن العمل، وتحترم العمل المكتبي، مما قد

يجعل التي المتعلمين يرفضون العمل اليدوي، ويلهثون وراء الأعمال المكتبية التي تعاني

من فائض بالرغم ضعف الراتب حيث لا يرث العمل اليدوي أي كان نوعه إلا النظرة

الدونية.

3- تفسيرات قلق المستقبل وعلاقة قلق المستقبل المهني بها:

تعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل، فكل فسر اتجاهه وفي ما يلي سوف يفرض أهم النظريات التي فسرت موضوع قلق المستقبل وكيف يرتبط بقلق المستقبل المهني:

أ- نموذج المعرفي للقلق:

يتكون قلق المستقبل من مكونات معرفية مهمة وارتباطات قليلة، فهو إدراك معرفي أكثر منه انفعالي عاطفي، ويؤكد هذا الكلام، "زاليسكي" على أن: الجانب المعرفي يعتبر المقدمة الأساسية لقلق المستقبل وأن السمية الكبرى لقلق هي توقع علاقات التهديد، والخطر الوشيك، ولذلك يكون لدى الفرد حذر مفرط للأخطار المحتملة أو الأحداث الغير السارة بين عمليتين أساسيتين في النموذج المعرفي للقلق هما:

1- التقويم الأولي: ويعني به تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف، تحديد الموقف وتقدير

مدى احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته ويتأثر التقويم بنوعين من العوامل:

- عوامل متعلقة بشخصية الفرد وتشمل اعتقاداته وافتراضاته.

- عوامل متعلقة بالموقف وتشمل طبيعة الحدث والتهديد المتوقع واحتمال حدوثه.

2- التقويم الثانوي:

ونعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الموقف (تفقد القدرة

الدفاعية على إبطال الخطر واحتوائه).

ويتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد وإمكاناته التالية:

- القدرات النفسية (تقديره لذاته والروح المعنوية التي لديه).
- القدرات الجسمية (صحة الفرد وقدراته على التحمل).
- القدرات الاجتماعية (شبكة العلاقات وحجم المساندة والدعم المقدم له).
- القدرات المالية.

إن الجانب المعرفي تتم ترجمته إلى سلوكيات من قبل الأفراد فالتفكير السلبي فيما هو قادم كتفكير الطالب في مرحلة ما بعد التخرج وإمكانية الحصول على وظيفة مناسبة يساهم في توليد قلق المستقبل المهني لديهم.

ب- التفسير النفسي لقلق المستقبل:

يرى "فرويد" أن الشخص إذا يخطر في موقف معين فإنه يتوقع بعد ذلك الخطر في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع خطر يشعر أيضا بأن الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذا الحالة الأخيرة وظيفة إذا أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى يستطيع "الأنا" الاستعداد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

وحسب التفسير الذي جاء به "فرويد" فإن قلق المستقبل المهني يرتبط بالتوقع السلبي للأحداث القادمة وقد يؤدي هذا الأخير إلى استشارة الفرد مما يجعله في حالة تركيز على ما هو قادم وليس على ما هو فيه.

في حيث يرى "الفرد أدلر" أن: سلوك الفرد تحدى دافعية بدلالة توقعات المستقبل، وأن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي إذ أن توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية.

ومنه حسب ما جاء به "الفرد أدلر" فإن نشأة قلق المستقبل المهني راجعة إلى دافعية الفرد وكفاءته وتوقعه للأحداث القادمة، والفرد ذو التوقع المرتفع الكفاءة الذاتية يبني خطط مستقبلية تحمل تحديات كبيرة، والعمل على الوصول إلى طموحاته وتحقيقها وتجاوز الصعاب التي تواجهه مع إيمانه أن يملك من المؤهلات ما يسمح له تجاوز الصعاب والنجاح، مما يخفض من قلقه نحو مستقبله المهني في حيث أن الفرد ذو التوقع المنخفض للكفاءة الذاتية يفتقد أنه لا يستطيع مواجهة العقبات التي تواجهه وإنجاز المهام الصعبة مستقبلا مما يولد لديه قلق المستقبل المهني.

ج- النظرية المعرفية الاجتماعية:

يشير "باندور" إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شيوعا للدافعية البشرية والأفكار، والأفعال التي يقوم بها الشخص يعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية "وقد اقترح أن الخبرة لها دور

هام في حدوث التوقع وهو قلق المستقبل الذي يؤثر على الفعل والعمل وأشار على أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي: الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين، تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج الغير السارة والمرتبطة بالحدث المتغير.

وحسب هذه النظرية فإن قلق المستقبل المهني ينشأ لدى الفرد من خلال ما تلعبه الخبرة من دون الحدوث في التوقع المستقبلي للأحداث ونتائجها.

تحددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل الأمر الذي جعلنا نستنبط منه تفسير قلق المستقبل المهني باعتبار هذا الأخير أحد أنواع قلق المستقبل بصفة عامة، حيث يمكننا القول بأن كل من الجانب المعرفي للفرد والجانب النفسي وعلاقة الفرد بذاته من جهة والبيئة من جهة أخرى عوامل متداخلة ومتكاملة في تشكيل قلق المستقبل المهني لدى الفرد. (حبيب علي، 2016، ص 41.)

4- أهمية العمل بالنسبة للفرد: لقد تطورت الحياة كثيرا عبر مرور العصور وأصبحنا في يحتم على الفرد إمتهان مهن حضارية بحتة في أغلبها، وهذا ما أشار إليه "زقاوة أحمد" في دراسته بقوله: " يكاد يصبح هذا العصر عصر المشاريع إذ أن للفرد طموحاته ورغباته وتطلعاته نحو المستقبل. (زقاوة أحمد، 2012، ص 236.

وتمثل ممارسة مهنة النجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الإناث، نظرا للبعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد، كما يسمح للفرد بتحقيق ذاته.

وفي دراسة لـ " دياز روبيو " « Robo Diaz »، في إسبانيا أشار إلى أنه كلما زادت متطلبات المهنة زاد مستوى القلق لدى العاملين فيها وكذلك وجد أن المستوى الاقتصادي وخاصة الراتب الذي يحصل عليه الموظف له علاقة كبيرة في زيادة قلق المستقبل المهني، أي كلما قل الراتب وزادت متطلبات العمل ارتفع مستوى القلق لدى العاملين. (بليكاليني إبراهيم، 2008، ص 70.)

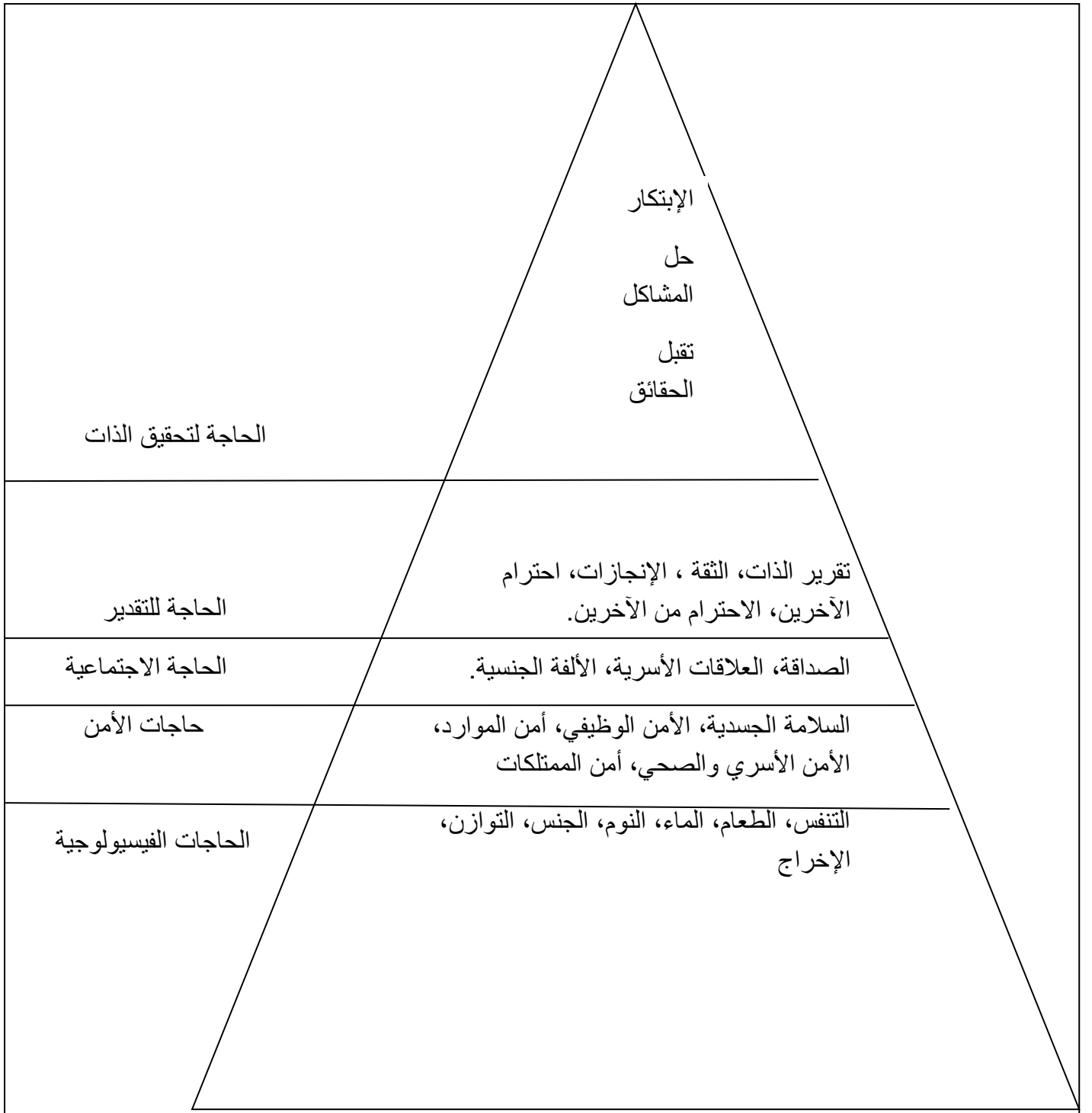
وحسب هذه الدراسة فإن المهنة تلعب أثر واضحا في حياة الفرد من خلال الدخل الذي يتلقاه الموظف مقابل عمله فهو ما يحقق له الاستقرار والأمن المادي.

واختيار الفرد لمهنة مستقبلية والتفكير والتخطيط الدائم والمشهد لها من أهم وأكبر جوانب الحياة لديه، كون المهنة تفتح له أوسع المجالات لتحقيق ذاته، وبناء وتطوير مهاراته، وتنمية قدراته، وتعزيز ثقته بذاته بالإضافة إلى الصورة الإيجابية التي يكونها عن نفسه وهذا من أسمى الغايات التي يطمح لها الفرد من خلال حصوله على مهنة.

(عبادية أحلام، 2007، ص 33.)

ومنه تتمثل أهمية العمل بالنسبة الفرد فيما يلي: الحصول على وظيفة محترمة هو عبارة عن إقامة شبكة من العلاقات الاجتماعية وهو فرصة للإندماج في الجماعة والشعور بروح الإنتماء.

تحقق مكانة إجتماعية، والتي تدفع الفرد للشعور زبائنه حقق أهم الحاجات النفسية وهي تحقيق الذات وذلك حسب هرم ماسلو للحاجات.



الشكل رقم 1: يوضح هرم ماسلو للحاجات (بلكلاني، 2008، ص 59).

- الشعور بالرضا عن التنفس نتيجة تقديمه خدمة للأفراد مما يجعل الفرد يبيلور فكرة أنه فرد فاعل في المجتمع وليس عالة عليه أي أنه فرد منتج.

- صقل خبرة الفرد وتطويرها من خلال التعامل مع مواقف مختلفة.

- اكتشاف الفرد لقدراته الحقيقية الفكرية، العقلية والجسمية والإنفعالية، مما يدفعه إلى

تعزيز نقاط قوته وعلاج نقاط ضعفه. (صفية ملوكة، 2018، ص 44).

5- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

تعددت أساليب التعامل مع قلق المستقبل المهني ومواجهته تبعاً للنظرية التي يتم الاعتماد عليها، وهذا لا يعني أن أساليب مواجهته تكمن في استخدام فنيات النظريات فقط بل هناك أساليب متعددة وذلك كالاتي:

1) طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة، وتعتمد هذه الطريقة على الاسترخاء فقد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 10 ثواني فقط وتكرير ما سبق عدة مرات، مؤكداً

على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق.

إن طريقة كف الحساسية للتخلص من المخاوف والقلق، هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصاحبها الاسترخاء، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى تتم إزالة المخاوف على أرض الواقع (حبيب علي، 2016:46)

2- طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

الهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانه، فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، ومنه فإن التعامل مع قلق المستقبل المهني يتم بالاعتماد على بعض فنيات النظرية السلوكية والمعرفية والاعتماد على فنية الاسترخاء بأنواعه "النفسي والعقلي والجسمي".

- استخدام فنيات النظرية المعرفية كاستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية لدى الفرد والعمل على تنميتها.

- العمل على تعزيز إيمان الأفراد بأنفسهم وقدراتهم ومستقبلهم وزرع روح التفاؤل والإيجابية.

- ملئ أوقات الفراغ بممارسة الهوايات لدى الشباب والرياضة.

- القيام بفتح دورات تدريبية ميدانية لاكتساب الطلاب المقبلين على التخرج أو المتخرجين

حديثي الخبرة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتعزيز فرصهم في الحصول على وظيفة مناسبة

لمستواهم الأكاديمي وخبراتهم وكفاءاتهم.

كل هذا يجعل الطالب يشعر بالحياة بكل ما لديها من معنى، ويعزز نشاطه والإرادة وقوة

عزيمته فيبحث عن أفكار ويحولها غلى مشاريع يستفيد منها ويفيد بها المجتمع(حبيب،2016

ص 04).

الدراسات السابقة لقلق المستقبل المهني:

1- دراسة العكاشي: (2000) حول قلق المستقبل المهني هدفت الدراسة إلى التعرف

على مستوى دلالاته الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس

وأحدث الباحثة مقياس قلق المستقبل الذي يتكون من (21) فقرة، تكونت عينة الدراسة من

(230) طالب وطالبة من المراحل المنتهية لطلبة الجامعة بواقع كلية إنسانية وكلية عملية

وقد أوضحت الدراسات أن متوسط الدرجات في قلق المستقبل لدى الطلبة أعلى المتوسط

الفرضي للمقياس بغرض حال معنوياً، وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث ولكن لا

يوجد فروق بين التخصيص (صادق عيسى 221 ص 2010).

2-دراسة شاكر المحامد عقلة ومحمد إبراهيم(2007):

هدفت الدراسة على التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

بالأردنية، وأكثر كل من المتغير الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق

المستقبل المهني ولتحقيق أهداف الدراسة فقط تم تطوير أداة الدراسة من قبل الباحثين

تأكد من دلالة صدقها وثباتها. طبقت على عينة متكونة من (408) طالبا وطالبة جامعية

البرموك والهاشمية وأشارت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق

المستقبل المهني وأن هناك فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات

الإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروق دالة إحصائية تعزى

لمتغير الجنس في ما يتعلق بالتفاعل بيت متغيري الكلية الجنس وأشارت للنتائج إلى أن هناك فرقا دالة إحصائيا تعزي إلى التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية

(شاطر المحاميد، 2007، ص 12).

3- دراسة محمد المومني ومازن نعيم/2012) الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منظمة الخليل، وقد تم إعداد استبيانات للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد العينة المقدر ب(439) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفع، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، وعدم وجود فروق حالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزي إلى اختلاف المتغيرات التخصص أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزي لاختلاف الجنس لصالح الذكور
(مازن نعيم، 2013 ص 173).

4- دراسة الباحثين سعاد بربارة ونجيب بلقايدي(2014).

تهدف الدراسة إلى محاولة معرفة مستويات القلق عند الطلبة المقبلين على التخرج في ظل الإصلاحات الصالحة بجامعة البليدة الجزائر والتي أوجدت نظام ل.م.د ليعوض النظام الكلاسيكي وهذا ما جعل الباحثين تبحث عن مقارنة صور المستقبل المهني عند طلبة النظاميين وما مدى علاقة هذا التصور بالقلق عندهم وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة قصدية متكونة من (142) طالب وطالبة، وأظهرت

نتائج الدراسة أن الطلبة المقبلين على التخرج يعانون فعلا من قلق المستقبل المهني عند طلبة العلوم الإنسانية والطبيعية في النظامين الكلاسيكي و ل.م.د.

(سعاد بريارة، 2014، ص 139).

5- دراسة سارة بكار (2016): تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل

المهني لدى طلبة جامعة تلمسان الجزائر وأثر كل من الجنس والكلية على مستوى قلق المستقبل المهني، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير الأداة من قبل الباحثة تم التأكد من دلالات صدقها وثباتها، وطبقت على عينة مكونة من (220) طالب وطالبة من جامعة تلمسان، وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني لديهم، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص هذا يدل على أن قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص هذا يدل على أن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكور والإناث على اختلاف تخصصاتهم (سارة بكار 2016، ص 173).

6- دراسة الحاجان (2016): هدفت إلى التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى

طلبة كلية التربية بجامعة دمشق سوريا في ضوء بعض متغيرات الجنس، والتخصص والمستوى الاقتصادي للأسرة. والمستوى التعليمي للوالدين. والبيئة لدى عينة البحث باستخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد "ناهد سعود" (2005)

وبلغ الأفراد (300) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في أدائهم على مقياس قلق المستقبل طبقاً لمتغير الجنس ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة (باسر الحاجان، 2016 ص 43)

7- دراسة الباحث نبيل منصور وآخرون (2017): حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة أي نتيجة متكونة (50) طالب وطالبة مقبلين على التخرج السنة الثانية ماستر اختاروا بطريقة عشوائية من معهد علوم وتقنيات نشاطات الصحة النفسية للزبيدي وسناء مجول الهزاع (1997) ومقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب محمود" (2005) وتوصلت الدراسة إلى نتائج الآتية: أنه توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية وقلق المستقبل للطلبة المقبلين بين التخرج ولا بد من البناء الواقعي للأهداف المستقبلية.

- التركيز على البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تربية التفكير المنطقي بين الطلبة

الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج لإرساء الصحة النفسية والتوافق النفسي

(نيل منصور، 2017 ص 133).

8- دراسة سالمى مسعودة (2018): التي تهدف غلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة حماة لخضر الوادي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية في مستوى قلق المستقبل المهني وشملت العينة طلبة السنة الثالثة جامعي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

والعلوم التكنولوجية والذي بلغ عددهم (2000) طالب وطالبة، فلا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية والعلوم التكنولوجية (مسعودة سالمى 2018:358).

الدراسات الأجنبية:

دراسة يولانسكي (2005): هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق اتجاه المستقبل المهني لدى كليات الطب في هولندا، وتألقت العينة من (992) من طلبة السنة الأخيرة وتم استخدام استبانة لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث وأظهرت النتائج أن (81%) من طلبة كلية الطب كان لديهم مستوى قلق المستقبل مرتفع وأن هنا كفروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزي لصالح الجنس والمستوى التعليمي (أشرف حج، 2019:42).

2- دراسة لوفتي وأمينيا وجوميزا: (2009) هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى المتخصصين في التمريض، حيث تكونت العينة من (1284) طالب وطالبة من الجامعات الإيرانية منهم 512 طالب 174 طالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من ثلث الطلبة لديهم خطورة عالية في تطور مشكلات في الصحة النفسية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات يعانون من مشكلات أكثر من

الذكور (محمود أبو حسونة، 2016، ص 139)

خلاصة:

ونستخلص في الأخير أن قلق المستقبل المهني هو حالة انفعالية تنتاب الطالب المقبل على التخرج وتتميز بعد الارتياح والتوتر الدائم من عدم الحصول على فرصة عمل مناسبة لكفاءته، كما تعددت أسباب قلق المستقبل المهني منها الأعداد الكبيرة لطلبة والاكنتاظ وكثرة التخصصات، بالإضافة إلى الضغوطات الحياتية وعدم توافق تكوينات الجامعة مع متطلبات السوق وغيرها من الأسباب، وإن معظم الاتجاهات النظرية كانت تشترك في قاسم مشترك ألا وهو البناء المعرفي، كما أن العمل ذو أهمية كبيرة لدى الفرد ويشعره بتحقيق ذاته وأمنه المادي، ويتم التعامل مع قلق المستقبل المهني من خلال استخدام فنيات العلاج السلوكي والعقلاني والانفعالي والمعرفي، واستخدام الإرشاد غير المباشر ودمج الشباب في الحياة الواقعية، سوف تتطرق الباحثة إلى استخدام وتطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من شدة القلق نحو المستقبل المهني على الطلبة المقبلين على التخرج سواء ذكور أم إناث وإيجاد حلول لهذا المشكل.

الفصل الثالث: البرنامج الإرشادي

- تمهيد

1- مفهوم البرنامج الإرشادي (مجموعة من التعاريف)

2- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي

3- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

4- أهداف البرنامج الإرشادي

5- محتوى البرنامج الإرشادي

6- خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي

7- فوائد البرنامج الإرشادي

8- أهمية البرنامج الإرشادي

9- صعوبات البرنامج الإرشادي

10- الدراسات السابقة للبرنامج الإرشادي

- خلاصة

- تمهيد:

يمارس المرشدون النفسانيون مهمة توجيه العميل أو الجماعة المسترشدة إلى سلوك الحياة النفسية المتوازنة والتوافق النفسي الإجتماعي عن طريق البرنامج الإرشادي الذي يقوم بمواجهة المشكلة أو علاج الاضطراب وفق بناء محتوى إرشادي يستجيب لظروف وملازمات تشكل ذلك، وينظم جلسات إرشادية مع العميل أو الفئة المسترشدة ويقترح أنشطة وأدوار تناسب المشكلة يتفاعل معها المسترشدون ويقوم الفريق الإرشادي بتقييم كل جلسة للتعرف على مدى تقدم العميل في الاقتراب وتبصر حالته وامتلاك القدرة على تصويب سلوكه بعد الاستفادة من خدمات البرنامج ونجاحه في متابعة الإرشاد النفسي طيلة تطبيق البرنامج الذي يستمر شهورا.

1- مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: عبارة عن مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها المدرسة والأجهزة التربوية وتخططها، لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له وتتفذه وتتابعه وتقيم نتائجه، مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي.

(صباح باقرة وآخرون، 2001، ص 140 .)

- ويعرف أيضا بأنه: برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير المباشرة، سواء فرديا أ، اجتماعيا، لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختبار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

(حامد زهران، 1998، ص 499 .)

ويعرف البرنامج بأنه أي شيء وكل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها ورغباتها بمساعدة المرشد.

(محمد فهمي، 1998 ص212)

ويعرف أيضا أنه تصميم مخطط ومنظم على أسس عملية ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه،

الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها فالبرنامج الإرشادي عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلم ونمو معلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية وإيجابية. (صالح الدايري، 2009:476)

- يعرفه ريبار "reber" البرنامج الإرشادي أنه خطة مهمة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع بشرط أن تكون الخطة هادفة لأداء بعض العمليات المحددة. (سامي ملحم، 2009:37)

2- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي:

- الإرشاد حق لكل مواطن، وبالتالي هو حق للتلاميذ وخاصة في الفترات الحرجة التي يمرون بها كفترة المراهقة التي تتميز بتغيرات كبيرة على المستوى الجسدي والنفسي والانفعالي، إضافة إلى التغيرات الأسرية والاجتماعية والتغيرات في المناهج التعليمية ومنه كان لازماً اتباع المنهج الإنمائي والوقائي والعلاجي، والعمل على جعل المتعلم مهما كان مستواه متوافقاً سعيداً في مدرسته وفي أسرته ومجتمعه ككل. (حسني العزة، 2003)

3- الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية:

لتخطيط برنامج إرشادي فعال ينبغي أن يعتمد هذا التخطيط على أسس عامة وأسس فلسفية أسس نفسية وتربوية وأسس اجتماعية وأسس دينية وأسس عصبية وفسولوجية، وهي تتخلص فيما يلي:

1- الأسس العامة (المسلمات والمبادئ):

تتمثل الأسس العامة في المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والمرشد وعملية الإرشاد، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به، وقابليته للتعديل والتغيير.
- احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد وفي تقرير مصيره.
- مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.
- تقبل المسترشد كما هو، وبدون شروط، وبلا حدود.
- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.
- الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فردياً أم جماعياً.

(حامد زهران، 1994، ص303)

2- الأسس الفلسفية:

تتعلق الأسس الفلسفية بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي وقد لخصها كارلتون بيك Carlone Beek فيما يلي:

- الاهتمام بالفرد واحترام ذاتية والتأكيد على كرامته وقيمه والاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من نمو لإمكانياته، وتحقيق حاجاته وتخريب إرادته، وتنمية خبراته واتجاهاته.

(صباح باقر وآخرون. 1998، ص22)

- مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي المتمثلة في: العلم والخبرة والترخيص والقسم وسرية المعلومات، والعلاقات المهنية والعمل الملخص والعمل كفريق واحترام اختصاص الزملاء والاستشارة المتبادلة والإحالة وكرامة المهنة.
(حامد زهران، ص303)

3- الأسس النفسية والتربوية:

تتعلق الأسس النفسية والتربوية التي تستند عليها برامج الإرشاد النفسي المدرسي بالفروق الفردية والفروق بين الجنسين، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد (كما وكيفا) وبين الجنسين فسيولوجيا وجسميا واجتماعيا وعقليا وانفعاليا.
(مواهب عياد،
1998 ص24)

- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية من حيث أهمية تحقيقها وخطورة عدم تحقيقها في مراحل النمو المتتالية.
(حامد زهران 1994، ص304)

- إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد.
(رشاد موسى ومحمد 2000،
ص110)

4- الأسس الاجتماعية:

تتعلق الأسس الاجتماعية بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع وهي كما يلي:

- الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة يتأثر بها.

- تعريف الفرد (الطالب) بالحياة الاجتماعية المحيطة به كيف يتعامل همها من خلال

إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة. (حامد زهران 1994، ص304)

5- الأسس الدينية:

يعتبر الدين ركنا أساسيا في الإرشاد النفسي بجميع مجالاته والنمو السوي يتضمن النمو

الديني وتحقيق الصحة النفسية وأن القيم الدينية والخلقية تمثل معايير مقدسة للسلوك

الإنساني كما أن احترام المرشد والمسترشد للقيم الدينية والخلقية يؤدي إلى نجاح عملية

الإرشاد واستمرارها. (محمود فرج، 1998، ص163)

6- الأسس العصبية والفسولوجية:

تتعلق الأسس العصبية والفسولوجية بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى

وهي كما يلي:

- مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية، عن طريق تأكيد المرشد

من قيام الجسم بجميع وظائفه، والخلو من الأمراض الجسمية والعضوية التي تؤثر على

الناحية النفسية باعتبار الإنسان يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية وجسمية. (المرجع

نفسه)

- مراعاة تأثير التغيرات النفسية والجسمية والفزيولوجية التي تحدث في كل مرحلة عصرية.

(رشاد موسى ويوسف محمود 2000، ص 110 .)

- تأكد المرشد من سلامة الحواس، لأنها تعتبر مرصدا أساسيا للجهاز العصبي.

(كاملة شعبان وعبد الجابر تيم، 1999، ص 46 .)

- بالإضافة إلى هذه الأسس، هناك بعض الأسس التي تستند عليها البرامج الإرشادية في المدارس ولخصها حامد زهران فيما يلي:

- اتفاق أهداف البرامج مع الأهداف التربوية.
- أهمية النواحي الإدارية اللازمة للبرنامج من أجل تخطيطه وتمويله وتنفيذه وتقييمه.

(حامد زهران، 1998، ص 503 .)

وهكذا فإن هذه الأسس تعتبر من المرتكزات التي تعتمد عليها البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحقيق إنفعالية في العملية التربوية، فهي توضح رؤيتها واتجاهها، كما تبين المعايير التي ينبغي مراعاتها أثناء تخطيطها وتنفيذها.

– أهداف البرنامج الإرشادي : Programme objectives

ينتظر من البرنامج الإرشادي تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الذي يتضمن تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية في الدور المنتظر من العميل تأديته في مؤسسة تربوية أو صحية أو مهنية أو صناعية وغير ذلك أو في غير مؤسسة تربوية للذين لا يزالون عملاً أو نشاطاً معيناً، ففي برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم يتحدد هدفه بالتعرف على فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال الذين يعانون من نقص المهارات الاجتماعية داخل حجرة الدراسة.

– يتوجه الهدف في هذا البرنامج إلى التدريب على المهارة الاجتماعية وتوفير مناخ مناسب لتكوين علاقات تحفز فئة المتخلفين عقلياً على التعلم واكتساب بعض الخبرات المناسبة التي تساعدهم على التكيف مع الحالة العقلية والنفسية التي تحمل خصوصيات معينة وفي برنامج سلوكي آخر على نفس العينة تختبر فاعليته في تنمية بعض المهارات السلوك التكيفي.

فالإشارة للهدف في البرنامج الإرشادي يكسب الأخير صفة الوظيفية، ففي هذا البرنامج يأخذ بالمسترشدين إلى اكتساب مهارات السلوك التكيفي مع الحالة العقلية غير العادية التي تحتاج إلى مزيد من العناية من قبل الفريق الإرشادي ومن المدرسي ذوي الاحتياجات الخاصة.

تحقيق الهدف في البرنامج الإرشادي بدفع إلى تطوره وإنمائه وتعميمه، ويحفز العاملين على توسيع نطاق تنفيذه في مجالات مختلفة ويؤدي إلى رقي بالممارسة النفسية. ناهيك عن العناية بالمقاييس المطبقة في الدراسات التجريبية أو شبه تجريبية إلى جانب تحقيق الرضا عن البرنامج من قبل المسترشدين الذين شعروا بتغير حقيقي في حياتهم النفسية مقارنة بحالتهم الماضية ، ونظرا لتنفيذ أهداف البرامج الإرشادية.

ويراعي الهدف أخيرا تحقيق إستراتيجية الإنماء والوقاية والعلاج، وتحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي مع الاهتمام الخاص بالنمو السوي لمفهوم الذات لدى الفرد، فالإنماء يتضمن جميع الإجراءات والعمليات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين والأسوياء والإرتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم طوال العمد حتى يتحقق وصولهم إلى أعلى مستوى في النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي.

هدفية البرنامج الإرشادي تحقيق النمو وتعديل السلوك إلى الأفضل وترشيد العميل إلى شروط التوافق مع الذات ومع المجتمع واكتساب مزايا الصحة النفسية التي تجعل المعالج (فرد، جماعة) يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة الوقاية Preventire تعني التحصين النفسي ضد المشكلات أو الاضطرابات أو الأمراض وهو ما يسلكه الشخص كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما، يراعي هدف البرنامج

في نتائجه النفسية قدرة المعالج (فرد، جماعة) على وقاية النفسية من الوقوع في علة نفسية أو تكرار سلوك غير سوي يرده إلى حالة مرضية يفقد فيها القدرة على ذاته، ليتأكد الفريق الإرشادي من نجاعة البرنامج الإرشادي وثبوت تأثيره الإيجابي لدى شخصية المعالج إذ أنه اكتسب مناعة نفسية حقيقية ضد مشكلته وتمكن من مقاومتها وإنتاج بديلها سلوكيا، يقول جلا سير وزينين viliam glasser and zunin إننا نفتقد أن كل فرد يملك الصحة أو قولا النضج و بشكل أساسي و جوهري إذ أراد الناس أن يكونوا راضيين قانعين و أن يتمتعوا بهوية ناجحة ، عليهم أن يظهروا للآخرين أنهم يتحملون مسؤولية سلوكهم و أنهم قادرون على إقامة علاقات بين شخصية ذات معنى و هدف وصول المعالج إلى إدراك مسؤوليته عن سلوكه الذي تألف معه فترة زمنية طويلة أو القصيرة و استجابته لتكوين علاقات اجتماعية جديدة يجدد به تفاعله الاجتماعي يعني استبصار بهدفية البرنامج الإرشادي واكتشاف للشخصية البديلة عن الشخصية المرضية التي لا تتجه لهدف معلوم.

والعلاج « Remedial » يتضمن الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أساليب طرقها وطرق علاجها والتي يقوم به المتخصص في مجال التوجيه والإرشاد وحيث وصول البرنامج الإرشادي إلى مرحلة علاج المشكلة معنى ذلك أن

البرنامج اثبت وظيفته العلاجية في التعامل مع المشكلات النفسية التي عمرت طويلا في حياة الفرد النفسية ومنعته من حياة سوية وعادية، وتتنوع الأساليب الجديدة في العلاج النفسي من العلاج السلوكي وعلاج الواقع والعلاج المنطقي والعلاج التشرطي وتحقيق الإنسان لذاته، وتدريب الحساسية ويستجيب الفريق الإرشادي لهذه الأنواع من العلاج حسب طبيعة المشكلة وظروفها، ويحرص على إنجاز الهدف العلاجي فالشخص بعد أن يتغلب على مخاوفه سيتسع نطاق الصحة النفسية أمامه ويكتسب ثقته بنفسه ويغير أفكاره اللامنطقية عن طبيعة أعراضه التي تعوقه عن التوازن النفسي وتصرفه عن أداء وظائفه المنوطة به كفردا إجتماعي يتفاعل مع الآخرين ويتبادل معهم الأدوار المختلفة ويعبر عن جاهزية نفسيته للإندماج مع الجماعة والمشاركة معهم في مختلف الأنشطة التي يقومون بها.

(عبد الستار إبراهيم، ص 58.)

- محتوى البرنامج الإرشادي : Programme Content

ينبغي المحتوى من قبل الفريق الإرشادي ليعبر عن حاجة المسترشدين ويستجيب لحاجاتهم الإرشادية التي يبحثون عنها، وتترجم المكون الثقافي الذين ينزعون إليه، فقد أكد عدة باحثين منهم كيبب لوف Kippendorf على العلاقة بين مضمون النصوص وسياقاتها المؤسسية والمجتمعية والثقافية، تراعي نصوص برنامج السياق الثقافي المجتمعي للمسترشدين ولا تبتعد عنهم وتعكس المادة الإتصالية موضوع الدراسة وترتبط بالحاجة الإرشادية لديهم.

- يعد المحتوى صلب البرنامج الإرشادي إذ يتوقف نجاحه على مدى الأثر الذي يحدثه في نفس المسترشد على ما يحتويه هذا البرنامج من مادة علمية، ويختلف المحتوى من برنامج إرشادي لآخر باختلاف المشكلة التي يتصدى لمعالجتها والأهداف الموضوعية لهذا البرنامج، ويتم اختيار المحتوى في ضوء الأهداف الموضوعية للبرنامج حيث يمكن الاعتماد في اختيار وإعداد المحتوى على مصادر متعددة منها الإطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع والدوريات والمؤتمرات والأحداث المرتبطة بموضوع الدراسة والمشكلة التي تتصدى العمل الإرشادي لمعالجتها باللغة العربية أو الأجنبية حيث يقوم بدراسة دقيقة لمحتوى البرامج السابقة التي أتيح له الإطلاع عليها وفهمها.

في إعداد محتوى برنامج إرشادي نفسي جماعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية استخدام الباحث فنيات الإرشاد النفسي الجماعي من عدة نظريات

والاستفادة من الإرشاد الديني وفنياته لإقناعه أن كل نظرية تتكون من الفنيات والأساليب التي تصلح لاستخدامه في البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى تنمية الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، لذلك لن يكتفي بفنيات نظرية معينة لأن كل فنيات الإرشاد مكمل بعضها البعض فالمحتوى خضع لخلفية نظرية تستوعب مفاهيم المسؤولية وعبر عن مخرجاتها الإيجابية في التفاعل الاجتماعي، وفي برنامج إرشادي آخر اعتمد صاحبه في بناء محتواه على "أدبيات البحث النظري" فيما يتعلق بالإرشاد الجماعي لـ "كارل روز" Rogers مع مراعاة الأسس المتعارف عليها في بناء البرنامج الإرشادي بهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد العينة التجريبية، كما اطلع على مجموعة من البرامج الإرشادية التي تناولت الضغط النفسي فالأدبيات تغذي المحتوى وتثريه والبرامج النموذجية تنظمه وتؤسسه ليتلاءم وحاجة المسترشدين المستفيدين من العملية الإرشادية.

- يتكون المحتوى من ثلاثة أبعاد:

1) المعارف والعمليات العقلية: تقوم فكرة الأهداف المعرفية على أن العوامل المعرفية

تتفاعل مع السلوك والشعور لإنتاج الأغراض والتالي إذا أمكن تعديل هذه

المعارف، أمكن علاج المشكلة وفي ضوء هذا التوجيه يكون محتوى البرنامج

المعرفي: استخلاص الأفكار والإحساسات والمشاعر السلبية وتعديلها، التعامل مع

الاتجاهات الخاطئة أو المشوهة وتعديلها، استخراج الدوافع والاتجاهات اللاشعورية

الكامنة وفهمها ثم تعديلها، استخراج ذكريات خاصة لإعادة فهمها بطريقة أخرى،

إعادة تكوين معنى جيد اتجاه مواقف الحياة الجديدة، مثل الألم والمرضى والذنب والموت.

(2) **الأنشطة:** التي يتضمنها البرنامج قد تكون أنشطة صافية أو لا صافية ويمكن أن تقوم على الأداء أو تقوم على اللفظ وقد تؤدي بشكل فردي أو جماعي ومن أمثلة الأنشطة: تمارين المشي، الإسترخاء، الجلوس، الأنشطة الترفيهية والرياضية وتمرينات المفقد الخالي الذي يتخيل فيه المسترشد وهو يجلس على المقعد أن يتحدث إلى الشخص الذي سبب له المشكلة ويقول له ما لم يستطع قوله مباشرة وعند عادة العقل يتم تدريب المسترشد على التفكير الهادئ والتركيز على شيء واحد لفترة زمنية محددة.

(3) **المهارات:** Skills يقوم أداء المهارة على المعارف والأنشطة ومن أمثلة المهارات التي يمكن أن يتضمنها البرنامج الإرشادي (مهارة التحدث مع الآخرين، مهارة التعبير عن الأفكار، مهارة القراءة والكتابة، مهارة البيع والشراء، مهارة اتخاذ القرار ...

وتشمل الإجراءات العملية التدريبية للمهارات على الخطوات الآتية:

- تحديد المهارة، تحليلها، الهدف منها، مراحل تحقيق الهدف من المهارة، وصف سلوك إجرائي للمرشد النفسي أو فريق العمل والمسترشد. (جماد بن علي الحمادي، ص 23).

خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:

- يجب أن يولي تخطيط برامج الإرشاد اهتماما خاصا وعناية فائقة ويجب أن تكون عملية تخطيط البرامج مرنة، بحيث تنمو وتتطور وفقا لحاجات الأفراد الذين نخطط من أجلها ويجب أن يكون تخطيط البرامج واقفيا، وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة للتحقيق.

وتتلخص خطوات تخطيط برامج الإرشاد النفسي فيما يلي:

1) تحديد الأهداف: بحيث تتفق مع الأهداف التربوية، مثل: التعليم وإشباع الحاجات

النفسية والاجتماعية والثقافية والمهنية وتيسير الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف،

وتختلف أهداف البرامج الإرشادية وكذلك المستويات التعليمية وأيضا طبيعة

المشكلات ولهذا يجب أن تتناسب أهداف برامج الإرشاد النفسي في المدارس

المرحلة التعليمية التي تطبق فيها.

ويجب أن تحدد هذه الأهداف بطريقة إجرائية حتى يسهل قياسها، كما يجب أن تشمل

الناحية المعرفية والناحية الوجدانية والناحية السلوكية للمسترشد، مثل أن يهدف البرنامج

إلى خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب أن يهدف البرنامج إلى تنمية

اتجاهات إيجابية نحو المستقبل، أن يهدف البرنامج إلى اكتساب مهارة التفاوض نحو

المستقبل ... الخ.

(2) تحديد وسائل وطرق تحقيق الأهداف: ويكون ذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة،

بحيث لا تحول هذه الوسائل دون التمكن من تطبيق البرنامج، ومن ذلك تحديد

وإعداد وسائل جمع المعلومات المنظمة وتجهيزها، مثلا الاختبارات والمقاييس

والسجلات والأنشطة والوثائق والأدلة ... الخ

(3) تحديد الإمكانيات: الموجودة والمطلوبة، أي الإمكانيات المتوفرة، والإمكانيات

الناقصة التي يجب العمل على توفيرها كالمختبرات والتجهيزات... الخ التي يمكن

من خلالها تنفيذ البرامج الإرشادية بفعالية.

(4) تحديد ميزانية البرنامج: اللازمة لتنفيذه من الميزانية العامة، ويجب أن تحدد نسبة

ميزانية البرنامج وتكاليفه.

(5) تحديد الخدمات: التي يقدمها البرنامج، بحيث تكون مستمرة وشاملة لكل الأفراد

ومتكاملة مع بعضها البعض، ومتنوعة (نفسية، تربوية، اجتماعية) وتقدم في

إطار تنموي ووقائي وعلاجي لتحقيق أهداف البرنامج، وأهم هذه الخطوات قد

ذكرت سابقا.

(6) تحديد الخطوات العريضة لتنفيذ البرنامج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية

والأولويات، وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ، ومكان تنفيذ

البرنامج مثل تحديد خطوات التنفيذ وعدد الجلسات ومدتها ومحتوياتها والأشياء

المهمة للبدء فيها...

وهذا ضروري لتجنب الإنزلاق إلى خطوط فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف، ويجب التنسيق بين خطوات التنفيذ وإجراءاته بحيث لا تتعارض.

(7) تحديد إجراءات تقييم البرنامج بهدف التقييم: ويتضمن ذلك تحديد جميع

إجراءات عملية التقييم والمتابعة، مثل تحديد أهداف التقييم المتمثلة في التقييم والإصلاح والتحسين وتلاقي أوجه النقص في خدمات البرنامج ووسائله وطرقه وتنفيذه، ووضع خطوات محددة لعملية التقييم، وتحديد أدواته المتمثلة في الإستیبيانات والإختبارات وغيرها، وطرقه مثل دراسة التغيرات السلوكية لدى المسترشدين، ومعاييره بهدف إظهار مدى فعالية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق الأهداف، والتقييم عملية مستمرة تبدأ من التخطيط وتستمر أثناء التنفيذ وبعد المتابعة.

(8) اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ: واتخاذ التدابير والإجراءات

اللازمة للتغلب على ما قد يتعرض تنفيذ البرنامج، مثل: نقص الإعتمادات المالية اللازمة، وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة ووسائل، ونقص الوعي الإرشادي العام، ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض المسترشدين عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي... إلخ. (حامد زهران، 1998، ص 503.)

(9) تحديد الهيكل الإداري لتنظيم البرنامج والإشراف عليه: بحيث يتولى الإشراف

عليه فريق متكامل مثل: المرشد والمدرس، وأخصائي التوجيه والطبيب النفسي

والأخصائي الاجتماعي وطبيب الصحة وغيرهم الذين يتم إعدادهم وتدريبهم للقيام بمهام المنوطة لهم. (صباح باقد وآخرون، 1998، ص 158.)

(10) تحديد خصائص المسترشدين: المستهدفين والذين تطبق عليهم البرامج

لتخطيط البرامج وفق لهذه الخصائص. (محمد حامد زهران، 2000، ص 38.)

وتعتبر هذه الخطوات مهمة في تخطيط أي برنامج إرشادي، ويجب أن تتبع وتولي بعناية فائقة لضمان تحقيق الفائدة منه.

- فوائد البرنامج الإرشادي:

الفائدة المتوقعة من البرامج الإرشادية المنظمة والمخطط لها، يمكن إنجازها فيما يلي:

- البرامج المنظمة تمكن المرشد من تخصيص وقت كاف لإرشاد الطلاب إذ يتطلب

الإرشاد الوقت الكافي لجمع المعلومات عن الطلبة وجمع المعلومات التي تهم

الطلبة في مختلف المجالات، ويطرق العلمية والعمل على مساعدة المدرسين

لتقديم المعلومات لطلابهم، وإبقاء قنوات الاتصال مفتوحة بين المهتمين بأمور

الطلاب من المرشدين والمدرسين والإداريين، ونتيجة للتخطيط والتنظيم فإن

الإزدواجية في أداء المهام الإرشادية تقل إلى حد كبير إن لم تكن معدومة.

- البرنامج المنظم للإرشاد يمكن الطلبة من تلقي برنامجا متوازنا في عملية الإرشاد،

دون أن يطفى نشاط من النشاطات أو مجال من المجالات على آخر.

- في البرنامج الإرشادي المنظم، يعي القائمون على عملية الإرشاد الفوائد المنوطة

بإشراكهم فيه كمجموعة متعاونة، مستعدة للقيام بالتخطيط اللازم لتطوير البرامج

باستمرار. (محمد أحمد خدام مشاقبة، 2000، ص 200.)

- أهمية البرنامج الإرشادي:

- إن أي عمل ناجح من الأعمال يجب أن يكون مخططا ومدروسا دراسة جيدة، من حيث الغاية والوسائل والنتائج التي تحصل عليها من جراء ذلك، وفي العمل الإرشادي يكون التخطيط في التدخل الإرشادي لمساعدة الآخرين وفي حل مشكلا، تهتم النفسية الاجتماعية هدفا يسعى إليه كل من يعمل في تصميم البرنامج الإرشادي، لأن هذا يساعده في وضع الخطة الإرشادية وفق خطوات مدروسة، من حيث تكامل أهدافه مع أهداف العملية الإرشادية والمجتمع الذي يطبق فيه، وكذلك حاجات المشاركين فيه والأدوات والوسائل المساعدة وتوفر المختصين القادرين على تنفيذه، والشروط اللازمة وتحديد مسؤولياتهم في إنجاحه أو في فشله.

- ويمكن إجمال تلك الأهمية التي يجنيها المختص في مجال تصميم بناء البرنامج الإرشادي حسب الآتي:

➤ إن تخطيط البرامج الإرشادية يعد الدليل الموجه لكل من المرشد والمسترشد وينبغي على الطرفين أن يتفقا على خطة إرشادية قبل تنفيذها، وذلك من خلال العقد الإرشادي المكتوب، لأن هناك العديد من المشكلات التي تظهر لدى كل من المرشد والمسترشد عند تنفيذ الخطة والإرشادية.

➤ نقد الخطة الإرشادية مؤشرا لمدى ما تحقق من الأهداف المرحلية (الأهداف

المتعلقة بالعملية) المتفق عليها، وكذلك الأهداف النهائية للخطة (الأهداف

المتعلقة بالنتيجة)

➤ تعد الخطة مفيدة للمرشد والمسترشد وذلك لتبيان جدواها بعد الإنتهاء من تطبيقها

ومعرفة الأثر الذي أحدثه في المسترشد سلوكيا، إنفعاليا تساعد الخطة المرشدين

على تحليل التدخلات الإرشادية ونقدها حتى تتناسب مع تحقيق أهداف المسترشد

المرحلية على أفضل صورة. (الطنوبي، 1997، ص 8 .)

➤ يستفيد المرشدون من تدوين خطة الإرشاد بوضوح لما توفره لهم من حماية احتمال

قيام بعض المسترشدين بمقتضياتهم في المستقبل نتيجة لأخطاء ارتكبوها بحقهم

على المستوى الشخصي أو الاجتماعي تسهل الخطة الإرشادية المعدة باتفاق

توضيح مشكلات المسترشد وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتفيذها

خلال الجلسات الإرشادية.

➤ مناقشة الحالة مع فريق العمل الإرشادي التي يضم في الغالب الطبيب والمرشد

النفسي والأخصائي الاجتماعي، ويساعد هذا الفريق في نهاية الأمر على معرفة

التغيرات التي حدثت لدى المسترشد نتيجة للخطة وأساليب العلاج المتبعة

وشخصية المرشد.

➤ إضافة إلى ما سبق فإن فوائد التخطيط للبرامج الإرشادية تكمن في أهمية حل

المشكلات أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول

المناسبة في الوقت المناسب ويضيف "الطنوبي" بأن البرنامج الإرشادي:

1. يمنع الارتجال ويساعد على دراسة ما يتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها.

2. إتاحة الفرصة لوجود بيان يحدد الهدف والوسيلة لبلوغه.

3. تعيين الحدود التي تعمل في إطارها التوعية الإرشادية.

4. وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجديدة وقياس

النجاح أو الفشل.

5. ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين بالإرشاد.

6. وجود الدليل الذي يفسر طلب اعتماد مالي لتنفيذ البرامج الإرشادية.

7. تجنب ضياع الموارد المتاحة... اكتشاف القيادات المحلية وتميئتها.

(الطنوبي، 1997، ص 8 .)

- كما أضيفت النقاط التالية:

(1) وجود وثيقة مكتوبة يمكن الاطلاع عليها ومناقشتها تساعد على إقناع المسترشدين

بقيمة النشاط الإرشادي مما يزيد في مساعدتهم إياه.

(2) معرفة نوع العمل المراد القيام به والتمييز بين المشاكل الهامة والثانوية.

(3) عملية تخطيط البرامج تساعد على تنسيق جهود العاملين.

(4) ضمان وجود مبررات ما تم إنجازه والأساليب الموجبة لهذا الإنجاز.

(صفاء الدين، 1991، ص 231 .)

- صعوبات البرنامج الإرشادي:

قد يتعرض البرنامج الإرشادي إلى بعض الصعوبات التي تعرقله ومنها ما هو مرتبط بتطبيق الأدوات حيث يحجم بعض المشاركين في البرنامج عن الإجابة عن كل أسئلة الاختيار، فضلا عن استجابة البعض من المشاركين قد تكون غير حقيقية ولا تعكس ما لديهم من رغبة واستحسان اجتماعي وهناك صعوبات قد تكون مرتبطة بالبرنامج، فكثيرا ما يشعر البعض من المشاركين بالخجل أثناء الجلسات ينعكس على عدم القدرة على التعبير عن مشكلاتهم بصراحة وكذلك عدم تعاون الوالدين ونقص الوعي بالإرشاد ووقوع البعض أيضا في الخطأ بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي وصعوبات متعلقة بتقويمه.

(عبد العظيم، 2004، ص 249 .)

فالصعوبات التي تواجه التقويم متنوعة منها ما يتعلق بذاتية القائمين بعملية الإرشاد ومنها ما هو متعلق بالأساليب والمحكمات المستخدمة في التقويم، فالصعوبات المتعلقة بذاتية القائمين بالإرشاد، قد يكون بعض الذين يقيمون البرنامج يرغبون في إنجاحه مما يؤدي إلى التفاؤل أكثر من اللازم متناسين سلبيات هذا البرنامج، فتغلب الذاتية على الموضوعية، وأما الصعوبات المرتبطة بالأساليب والمحكمات المستخدمة، فقد لا نستطيع أن نعبر على التقويم الحقيقي للبرنامج الإرشادي بسبب عدم معرفة القائمين بحيثياته وأسباب استخدامها وقد تكون غير متوفرة مما يولد أرباحا في عملية التقويم كما تحتاج عملية التقويم دعما ماليا قد لا يستطيع من يقوم بالعملية الحصول عليه لدعم التقويم.

بالإضافة إلى الصعوبات الميدانية التي تعترض المطبق بسبب عدم وجود تقاليد مهنية في هذا المجال عدم وجود أوقات مخصصة للإرشاد وعدم اهتمام القائمين على المؤسسات التربوية بهذا المجال وعدم وجود أوقات مخصصة للإرشاد وعدم اهتمام القائمين على المؤسسات التربوية بهذا المجال.

- الدراسات السابقة التي تناولت البرنامج الإرشادي:

أ- دراسة عربية:

1- دراسة إبراهيم باجس معالي (1986) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية، استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي اعتمد على عينة من (60) طالبا استمر البرنامج تسعة أسابيع قسم العينة إلى 3 مجموعات:

1. المجموعة التجريبية الأولى وعدد أفرادها (20) طالبا من الجنسين تلقوا برنامجا

للتدريب على المهارات الدراسية في جلسات الإرشاد الجمعي التي تكونت من سبع جلسات مدة كل جلسة ساعة واحدة بمعدل جلسة في الأسبوع.

2. المجموعة التجريبية الثانية: وعدد أفرادها (20) طالبا اجتمعوا مع المرشد في

سبع جلسات مدة كل جلسة ساعة واحدة بمعدل جلسة في الأسبوع لمشاهدة ومناقشة أفلام عن عالم المهن.

3. المجموعة الضابطة: وعدد أفرادها (20) طالبا لم يتعرضوا لأي برنامج تدريبي تم

إبلاغ أفرادها بأنهم وضعوا على قائمة الإنتظار استخدمت قائمة مسح عادات الدراسة ليرون وهو لتزامن كمقياس قبلي وبعدي لتحديد مستوى التحسن في

المهارات الدراسية، واستخدمت معدلات الطلبة التراكمية في الفصل الأول والثاني

كمقياس قبلي وبعدي لتحديد مستوى التحسن في التحصيل وقد تم تحليل البيانات

إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل التباين المشترك لاستقصاء دلالة الفروق في

المتوسطات بين مجموعات الدراسة الثلاث، كما استخدم اختبار شيفي

(scheffee) لمعرفة مصادر الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاث وقد أظهرت

نتائج تحليل التباين المشترك لدرجات التكيف الأكاديمي وجود فروق ذات دلالة

بين المجموعة الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الأولى

والضابطة، ولم تظهر فروق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة

الضابطة، أما بالنسبة للمعدل التراكمي فقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك،

عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث، وتشير هذه النتائج إلى أن

البرنامج كان فعالاً في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي لأفراد المجموعات

الثلاث. (باجس، 1986).

2- دراسة المصري (1994) بعنوان: أثر البرنامج الإرشادي في خفض سلوك العزلة

لدى عينة طلبة المرحلة المراهقة الوسطى، هدفت إلى بناء برنامج إرشادي معتمداً على

النظرية السلوكية والعلاج العقلي الإنفعالي واشتمل على عدة أساليب هي إعطاء

التعليمات والتغذية الراجعة، ممارسة السلوك والتعزيز الذاتي ولعب الدور واستبدال الأفكار

اللاعقلانية بأفكار عقلانية بالإضافة للوظائف البيئية وذلك لاستقصاء أثرها في خفض

سلوك العزلة لدى عينة من 40 طالباً مرحلة المراهقة الوسطى، واستمر البرنامج لمدة

تسعة أسابيع، وذلت النتائج على أن هناك أثرا ذات دلالة إحصائية للبرنامج في خفض مشكل العزلة لدى طالبات المجموعة الإرشادية. (الوحوش، 2007، ص 28.)

3- دراسة نائل إبراهيم أبو عزت (2000) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية محافظة غزة من إعداد نائل إبراهيم أبو عزت قدمت استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة أستاذ محاضر في الإرشاد النفسي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الاختبار في ضوء سبعة متغيرات هي الجنس والتخصص واعتمد على استبيان مكون من (52) فقرة لقياس قلق الطلبة طبق على عينة عشوائية بلغت (542) طالبة وطالبا ثانويا من فرعيها الأدبي والعلمي ثم اختيار (30) طالبا وطالبة الذين أظهروا قلقا كبيرا على مقياس قلق الامتحان. (أبو عزت، 200.)

4- دراسة عثمانى (2001) بعنوان: أثر البرنامج الإرشادي على تحسين بعض السلوكات المعرفية والسلوكية لفئة ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية والتي هدفت إلى التحقق من برنامج إرشادي يهدف إلى تحسين بعض السلوكات المعرفية والسلوكية لفئة صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (24) تلميذا وتلميذة من الصف الثالث والرابع الأساسي، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في رفع مستوى بعض العمليات المعرفية والسلوكية لدى التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم.

5- دراسة الزغلوان (2001) بعنوان: مدى فاعلية برنامج سلوكي في معالجة ضعف الانتباه لدى تلاميذ من ذوي الصعوبات التعليمية والتي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج السلوكي في معالجة ضعف الانتباه لدى تلاميذ من ذوي الصعوبات التعليمية والتي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج السلوكي في معالجة ضعف الانتباه لدى تلاميذ من ذوي صعوبات التعلم، وبلغ عدد أفراد العينة (60) تلميذا وتلميذة ووزعوا إلى مجموعتين ضابطة ومجموعة تجريبية مكونة من (30) تلميذ لكل مجموعة، وتضمن البرنامج الذي تم تطبيقه على أفراد العينة التجريبية استخدم استراتيجيتين من استراتيجيات تعديل السلوك هما تكلفة الاستجابة والتي تمثلت في خصم المعلم نقاط محددة من التلميذ لدى قيامه بسلوك يدل على ضعف الانتباه، والتعزيز التفاضلي للسلوك النقيض والذي بموجبه قام المعلم بتعزيز التلميذ في نهاية كل فترة زمنية جزئية محددة خلال الجلسة التدريبية بنقاط إضافية لإظهار سلوك نقيض لضعف الانتباه وفي نهاية الجلسة كان المعلم يقوم باستبدال النقاط بناء على قائمة توضح قيمة كل معزز وتم الاستمرار في تطبيق البرنامج السلوكي مدة شهر ونصف ثم أجريت المتابعة بعد أسبوعين من توقف تنفيذ البرنامج السلوكي والاختبار وفرضيات الدراسة ثم استخدام تحليل التباين Ancova وقد أظهرت النتائج بعد المعالجة وأثبتت المتابعة، أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية وهذا ما يدل على أن البرنامج السلوكي قد عمل على خفض الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية. (الزغلوان، 2001)

- دراسة أجنبية:

- 1- دراسة جوينز (1994) بعنوان: أثر برنامج إرشادي تدريبي على المهارات الدراسية للطلبة ذوي التحصيل المتدني والمفتقرين المهارات الدراسية المناسبة بغية وقايتهم من خطر الفشل الأكاديمي، عن طريق الزيادة في معدلاتهم الدراسية، وقد عمل مع (18) طالبا خلال فترة ثمانية (08) أشهر في مادة القراءة وطبق عليهم اختبارات قبلية وأخرى بعدية، وطور مقياس السلوك، إضافة إلى إجرائه لمقابلات فردية مع كل فرد من المجموعة، فأظهرت النتائج التحسن في استيعاب أفراد المجموعة وتذكرهم لما قرؤوه بعدما تدربوا على الاستراتيجية المعرفية والتحسن في المشاركة وتقييم الذات.
- 2- دراسة هايمن بعنوان: أثر برنامج تدريبي على التعلم لدى عينة من الطلبة الذين يعانون من صعوبات أكاديمية بجامعة ميتشغان طبقت دراستها بجامعة في " ميتشغان " من خلال تدريبهم على برنامج للتعلم يتضمن كل من سجلته عن المهارات الدراسية التي تساهم في نجاح الطلبة المتفوقين، والنتائج كانت أن انخفضت نسبة الإنذار للطلبة وزيادة التحصيل الدراسي للعاديين والمتفوقين على السواء.

خلاصة:

أدركت الأمم أهمية التوجيه والإرشاد وأدركت أن التنمية الشاملة تنطلق من الاستثمار في الرأسمال البشري، ولذلك اهتمت بمرافقة الفرد ومساندته منذ نعومة أظفاره عن طريق تسخير جميع الموارد بالاعتماد على الإرشاد والتوجيه وبناء البرامج الإرشادية والعلاجية والتدريبية حسب طبيعة الأفراد والمشكلات التي يعانون منها ونقدم لهم على شكل خدمات وفي أنشطة متنوعة ومتمايزة نأخذ بالحسبان الفترات النمائية للأفراد تبنى وفق نظريات وأسس علمية بفرق متخصصة وهذا ما لاحظناه في ثنايا هذا الفصل بع أن تطرقنا إلى مفهوم البرنامج الإرشادي والحاجة إليه وأساسه وأهدافه ومحتواه وخطواته وفوائده وأهميته وأخيرا صعوباته مع الدراسات السابقة له وكل ما يدور حوله.

فالبرامج الإرشادية تقدم لأشخاص يعانون من مشكلات بسيطة في التوافق النفسي أو الاجتماعي أو الإنفعالي، فالبرنامج الإرشادي مجموعة من الأهداف العامة والخاصة وتنفذه مجموعة من المختصين، كما يجب التخطيط له مع تحضير جميع الشروط المادية والمعنوية، كما يجب أن ويقوم بعد ذلك.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

- تمهيد

- منهج الدراسة

- تنفيذ الخطة العلاجية

- تصميم البرنامج الإرشادي

- جلسات البرنامج الإرشادي

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى تقديم موضوع الدراسة، والطرح النظري لمتغيراتها، يأتي هذا الفصل ليوضح ويحدد المنهج المتبع في الدراسة، وحجم العينة وكيفية اختيارها، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات مع التحقق من صدقها وثباتها.

- منهج الدراسة:

يرتبط اختيار المنهج المعين ويتحدد بطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة وبالنظر لكون موضوع الدراسة يبحث عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطالبات المقبلين على التخرج وعليه فقد تبين للطالبة استخدام المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية، فحسب (دالين 1997) لا يقف المنهج التجريبي عند مجرد وصف أو تحديد حالة، أو التأريخ للحوادث الماضية وبدلاً من أن يقتصر نشاطه على الملاحظة ووصف ما هو موجود يقوم عامداً بمعالجة عوامل معينة، تحت شروط مضبوطة بدقة لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادثة معينة ويحجج أسباب حدوثها. (سراي، 2017، ص 65).

أ. التصميم التجريبي:

للمنهج التجريبي مجموعة من التصميمات تصنف حسب درجة الضبط المتوفرة إلى قبل التجريبية، تجريبية حقيقية، شبه تجريبية، وقد تم في هذه الدراسة اختيار التصميم الشبه تجريبي.

ب. المجتمع الأصلي للدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة من طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه لجامعة وهران "2" (2021-2022)، حيث بلغ عددهم (30) واخترنا (10) طالبات حيث تراوحت أعمارهم بين (23 إلى 25) سنة.

ت. عينة الدراسة الميدانية:

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (30) عينة أي طالبة جامعية، وأخذنا (10) من بين الذين يعانون من قلق المستقبل المهني، وبالنسبة للجنس طبقنا هذا المقياس على طالبات الإناث فقط.

ث. وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

بعد الإلمام بموضوع الدراسة والإطلاع على البحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة نصل إلى صدق وثبات مقياس قلق المستقبل:

1. الاتساق الداخلي: لقد تم تقدير هذا النوع من الصدق بحساب معاملات الارتباط

بين درجات كل فقرة في المقياس والدرجة الكلية وهذا لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة

المتمثلة لقلق المستقبل المهني الموضحة في الجدول الآتي:

- الجدول يوضح معاملات ارتباط الفقرات ودرجتها الكلية (قلق المستقبل)

| الفقرات | معامل الارتباط | مستوى الدالة |
|---------|----------------|---------------------|
| 01 | 1.00 | غير دالة |
| 02 | 0.378 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 03 | 0.44 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 04 | 0.44 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 05 | 0.51 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 06 | 0.42 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 07 | 0.57 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 08 | 0.53 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 09 | 0.54 | دالة عند مستوى 0.01 |
| 10 | 0.47 | غير دالة |
| 11 | 0.54 | دالة عند مستوى 0.01 |

| | | |
|---------------------|------|----|
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.44 | 12 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.33 | 13 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.57 | 14 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.44 | 15 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.48 | 16 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.45 | 17 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.39 | 18 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.49 | 19 |
| غير دالة | 0.79 | 20 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.41 | 21 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.44 | 22 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.56 | 23 |
| غير دالة | 0.44 | 24 |
| غير دالة | 0.54 | 25 |
| غير دالة | 0.46 | 26 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.51 | 27 |

| | | |
|---------------------|------|----|
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.57 | 28 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.49 | 29 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.35 | 30 |
| غير دالة | 0.19 | 31 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.36 | 32 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.30 | 33 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.30 | 34 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.52 | 35 |
| دالة عند مستوى 0.01 | 0.50 | 36 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.31 | 37 |
| دالة عند مستوى 0.05 | 0.34 | 38 |

نلاحظ من خلال الجدول أن الفقرات: (1-10-20-24-25-26-31) غير دالة

إحصائياً

والفقرات: (13-30-33-34-37-38) دالة عند مستوى 0.05

والفقرات: (2-3-4-5-6-7-8-9-11-12-14-15-16-17-18-19-21-

22-23-27-28-29-32-35-36)

ثبات مقياس قلق المستقبل المهني:

- معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني:

أ. طريقة التجزئة النصفية: حيث قسم الاستبيان إلى نصفين:

النصف الأول الخاص بالأرقام الفردية (1-37) والنصف الآخر الخاص بالأرقام

الزوجية (2-38)

ب. حساب معامل الارتباط برسون:

حيث بلغت قيمته = 0.79 وللتأكد من دلالة هذه القيمة والتحقق من أثر التخمين ثم

تصحيح معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون وقدرت قيمته ب

0.79 وهي قيمة كافية على ثبات المقياس.

ت. معامل إلفا كرومباخ: يعتبر معامل ألفا كرومباخ عن مدى ارتباط أي اختبار

بالدرجة الكلية للاختبار، حيث بلغت قيمة ثبات أداة الدراسة 0.87 وهي قيمة دالة

على ثبات المقياس وهذا التصحيح بمعادلة جوتمان كانت النتيجة 0.79 وبالتالي

يمكن الاعتماد عليه وتطبيقه في الدراسة الأساسية.

وكخلاصة الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة بينت النتائج أنها تتمتع بقدر مقبول وكافي.

- الجدول يوضح معاملات الارتباط برسون وألفا كرومباخ:

| قلق المستقبل المهني | قيمة برسون (ر) | قيمة بعد التصحيح | قيمة ألفا كرومباخ | قيمة ألفا كرومباخ بعد التصحيح |
|---------------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------------------|
| | 0.79 | 0.79 | 0.87 | 0.79 |

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن قيمة برسون بلغت 0.79 وبعد التصحيح بمعامل الارتباط سبيرمان بلغت القيمة 0.79 وبلغت قيمة ألفا كرومباخ 0.87 وبعد التصحيح قدرت قيمتها 0.79 وهي قيم مقبولة إحصائياً وعليه المقياس يتمتع بثبات عالي.

فقد أخذت هذه الدراسة من دراسة الطالبتين دباغ يمينة والخير زهراء لعلم النفس المدرسي لجامعة العقيد أحمد "دراسة أدرار"

بما أن نريد في هذه الدراسة تطبيق برنامج إرشادي من أجل التخفيف من حدة قلق المستقبل على عينة من الطالبات الجامعيات تابعنا الخطوات التالية:

- 1) ضبط الموضوع الذي هو ضبط المتغيرات وهو دراسة وتطبيق برنامج إرشادي على عينة من الطالبات الجامعيات من أجل تخفيف شدة قلق المستقبل المهني ومن خلال الاستفادة من الخبرات السابقة.
- 2) ضبط العينة: هي دراسة قلق المستقبل لدى عينة من الطالبات من السنة الثانية ماستر وذلك لأنها العينة الأقرب إليها والأقرب للوصول إليها.
- 3) تطبيق الاختبار كتطبيق قبلي: تطبيق مقياس قلق المستقبل من أجل تحديد مستوى قلق المستقبل لدى العينة المراد تطبيق برنامج إرشادي عليها.
- 4) تفرغ النتائج: والتي كانت العينة الإجمالية (30) عينة، ومن خلال تفرغ النتائج تحصلنا إلى أنه هناك (10) طالبات يعانين من قلق المستقبل، وهي الدراسة التي قامت الباحثة لاختيارها من أجل تطبيق برنامجها الإرشادي المنشود.

تنفيذ الخطة العلاجية:

وهي التي فيها نقوم بعدة جلسات من أجل التخفيف من شدة القلق واختارت الطالبة تقنية الاستفادة من الخبرات السابقة، بحيث اعتمدت على مجموعة من الأشخاص الناجحين في المجتمع الذين كانوا يعانون من قلق المستقبل من نفس تخصصنا تخصص علم النفس وعلوم التربية، والذين يتمثلون من مجموعة من الأساتذة ومجموعة من طلاب الدكتوراه أي الدكاترة، ونبدأ بتطبيق الجلسات.

حيث اجتمعنا في مجموعة من الجلسات والتي كانت تحتوي على 6 جلسات إرشادية.

- المكان المعين: ألا وهي الجامعة "جامعة وهران 2"

- المدة الزمنية المعينة: مدة ثلاثة أسابيع كل أسبوع حصتين أي جلستين ومدة الجلسة

60 دقيقة.

تصميم البرنامج الإرشادي:

من يطبق البرنامج: والتي هي أنا الطالبة لوكال سارة السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه

لجامعة وهران "2"

متى: يستغرق تطبيق البرنامج 3 أسابيع، بمعدل جلستين في الأسبوع بحيث يشمل

البرنامج 6 أو 5 جلسات ومدة كل جلسة من 60 إلى 90 دقيقة وقد تم تطبيق البرنامج

في الفترة الممتدة من 11 ماي إلى غاية 01 جوان 2022.

أين: أي الحدود المكانية، تطبق الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي في

قسم من أقسام الجامعة بجامعة وهران "2".

كيف: أي الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي ألا وهي:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، التحليل، الاسترخاء والواجب المنزلي،

وكذلك اعتمدنا على مجموعة من الوسائل وهي الصورة والأقلام.

لماذا: أي مجموعة من الأهداف وهو الهدف العام أي الرئيسي للبرنامج الإرشادي وهو خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات الماستر 2 المقبلين على التخرج لجامعة وهران "2" انطلاقاً من تنمية التفكير والخبرات السابقة والتحفيز نحو المستقبل وهناك الهدف الإجرائي وهو تنمية مهارات التفكير الإيجابي للطالبات وخفض مستوى قلق المستقبل المهني للطالبات الجامعيات.

على من يطبق البرنامج الإرشادي: طبقنا البرنامج الإرشادي على عينة من الطالبات والتي هي (10) عينة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران "2" الذين يعانون من قلق المستقبل المهني.

جلسات البرنامج الإرشادي:

يتم تحقيق أهداف البرنامج خلال جلساته الإرشادية والذي ضم 6 جلسات تم تطبيقها خلال ثلاثة أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً.

- الجلسة الأولى:

- الموضوع: الجلسة التمهيدية.
- أهداف الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية.
- الفتيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي.

▪ الوسائل المستخدمة:

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

▪ تاريخ الجلسة: 11 ماي 2022، الساعة 10 صباحا.

إجراء الجلسة:

الترحيب بالطالبات والتعارف بين الطالبات فيما بينهم وتوضيح هدف الجلسة أي الهدف من هذه الحصة ودورهم في الجلسة والتعريف بالبرنامج الإرشادي والهدف منه ألا وهو التخفيف من شدة قلق المستقبل المهني لدى الطالبات المقبلين على التخرج وكذلك المدة التي سوف يستغرقها ومكان الجلسات ومعرفة توقعات الطالبات اتجاه هذا البرنامج الإرشادي وكذلك التعريف بواجبات الطالبات خلال تنفيذ البرنامج وزيادة دافعيتهم نحو المشاركة في البرنامج وتوزيع وثيقة العهد بالالتزام وهذا ما توصلنا إليه وقمنا به في الجلسة الأولى وفي الأخير قمنا بتحديد مواعيد الجلسات المقبلة.

- الجلسة الثانية:

- الموضوع: التفكير الإيجابي وخصائصه عن طريق طالبة الدكتوراه.
- أهداف الجلسة: أن تعرف الطالبات مفهوم التفكير الإيجابي وخصائص المفكرين إيجابيا.

- الفنيات المستخدمة: المحاضرة والواجب المنزلي.
- الوسائل المستخدمة: الصورة والقلم.
- مدة الجلسة: 60 دقيقة.
- تاريخ الجلسة: 14 ماي 2022 الساعة 10 صباحا.

إجراء الجلسة:

التذكير بما قمنا به خلال الحصة السابقة وتمهيد بسيط لتحفيز الطالبات على التعبير الشفوي الحر وكذلك التعريف بالتفكير والتفكير الإيجابي خاصة وخصائص التفكير الإيجابي واستراتيجيات التفكير الإيجابي ألا وهي التحدث الذاتي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التخيل، التوقع الإيجابي وقمنا بواجب منزلي من خلال تقديم الطالبة بعض ثمرات ونتائج التفكير الإيجابي.

- الجلسة الثالثة:

- الموضوع: التخيل وأهميته
- أهداف الجلسة: أن تعرف المتربصات مفهوم التخيل وأهميته وأن تتدرب الطالبات على استراتيجية التخيل.
- الفنيات المستخدمة: الصورة.
- مدة الجلسة: 60 دقيقة.

▪ تاريخ الجلسة: 19 ماي 2022 الساعة 10:30 صباحا

إجراء الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي وتقديم نتائج التفكير الإيجابي وثمراته والتعريف بالتخيل وأهميته كاستراتيجية من استراتيجيات التفكير الإيجابي والتدريب على خطوات التخيل وقمنا كذلك بالتدوين في ورقة أن كل طالبة تتخيل نفسها تتخذ خطوات إيجابية يوميا نحو تحقيق هدفها وأن تتخيل المفاجئة السارة نحو مستقبلها وخاصة من حيث العمل أي التفاضل نحو المستقبل المهني.

- الجلسة الرابعة:

- الموضوع: الاستفادة من الخبرات السابقة.
- الهدف من الجلسة: الاستفادة من الخبرات السابقة لأستاذة جامعية.
- التقنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة والحوار.
- الوسائل المستخدمة: الإلقاء
- مدة الجلسة: 60 دقيقة.
- تاريخ الجلسة: 23 ماي 2022 الساعة 10 صباحا.

إجراء الجلسة:

الترحيب بالطالبات والأستاذة الجامعية فيما بينهم وذكر الهدف من الجلسة وبداية إلقاء الأستاذة (س) مراحل حياتها منذ بدايتها الموسم الدراسي حتى حياتها، كانت الأستاذة تحفز وتشجع الطالبات على التمسك بأحلامهم وأمنياتهم والتمسك بمعنى التحدي، أي تحدي كل الصعاب وكل ما يعرقل حياتك لا من بعيد ولا من قريب الثقة بالنفس لأنها العامل الأساسي في نجاح الفرد، فالأستاذة كانت صريحة من جميع نواحي حياتها حتى أن الطالبات كانوا مركزين معها وينصتون لها فالأستاذة هي كذلك كانت طالبة كجميع الطالبات وواجهت نفس المشكل ونفس القلق ولكن بالتحدي والعزيمة تواجه كل شيء وتحقق كل ما تريده لا في حياتك الدراسية ولا المهنية وحتى حياتك الشخصية، إذن لا بد على كل طالبة التمسك بالرغبة والتفاعل مستقبلا لأن لا ندري ماذا يخبئ لنا القدر وتوصلنا إلى نهاية الجلسة وتحديد مواعيد الجلسات المقبلة.

الجلسة الخامسة:

- الموضوع: الخبرات السابقة دائما لكن مع أستاذة (ج)
- أهداف الجلسة: الإسترخاء والتفاعل نحو المستقبل.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء.
- مدة الجلسة: 60 دقيقة على الساعة 10:00 صباحا.

▪ تاريخ الجلسة: 30 ماي 2022.

إجراء الجلسة:

عرفتنا الأستاذة على نفسها وروت لنا قصة حياتها الدراسية إلى غاية المهنية وألقت علينا بعض النصائح للنجاح مستقبلا وطبقت علينا طريقة الاسترخاء بهدف التخلص من شدة هذا القلق حيث عرفتنا بمفهوم الاسترخاء وأهميته وأن على كل طالبة ممارسة التدريب على الاسترخاء بمفردها في المنزل وكذلك من حيث الأهمية النفسية والجسمية وخطوات الاسترخاء التنفسي وبعدها أرادت الأستاذة توصيل فكرة استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية للتخلص كذلك من هذا الخوف والقلق نحو المستقبل المهني وأن كل ما هو مكتوب علينا سوف نصل له بمشيئة الله وبعزم من الطالب وقوة شخصيته، وتوصلنا إلى نهاية الجلسة الخامسة.

الجلسة السادسة:

- الموضوع: متابعة في الخبرات السابقة مع الأستاذة (ج)
- أهداف الجلسة: تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والتخيل.
- الوسائل المستخدمة: الصورة
- المدة: 60 دقيقة

▪ تاريخ الجلسة: 1 ماي 2022 الساعة 10:00 صباحا

إجراء الجلسة:

قمنا بإجراء ملخص صغير حول الجلسة السابقة أي التذكير بما استفدنا منه والتوصل إلى معرفة كل طالبة أو فرد من المجموعة الإرشادية معنى الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته وأن يتدرب أفراد المجموعة على كيفية تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي، أي استبدال الفكرة السلبية بأفكار إيجابية، وناقشنا هذا الموضوع الذي هو بغاية الأهمية بالنسبة للطالبات الجامعيات وفي الأخير تقديم الملاحظات فيما يتعلق بالتوقع الإيجابي وهنا نصل إلى نهاية هذه الجلسة الإرشادية.

الجلسة السابعة: الجلسة الختامية النهائية

▪ الموضوع: الجلسة الختامية وإنهاء البرنامج الإرشادي ومراجعة الأهداف التي تم تحقيقها.

▪ الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة.

▪ الوسائل: /

▪ مدة الجلسة: 60 دقيقة

▪ تاريخ الجلسة: 01 جوان 2022 الساعة 10:00 صباحا.

إجراء الجلسة:

الترحيب أولاً والدخول في فتح نقاش حول استفادة الطالبات من هذا البرنامج الإرشادي مع ذكر الإيجابيات والسلبيات وتقديم البرنامج عن طريق أدوات الدراسة (مقياس قلق المستقبل المهني) وشكر الطالبات على حضورهن والتزامهن وفعاليتهن علا جلسات البرنامج الإرشادي وكذلك شكر الأساتذة وطلاب الدكتوراه الذين ساعدونا وقدموا لنا كل من نصائح وتوصيات حول هذا القلق وحول المستقبل وفي الأخير إنهاء العلاقة الإرشادية بمرونة مع الشرح والتوضيح.

الفصل الخامس: عرض وتحليل

وتفسير مناقشة النتائج

- عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

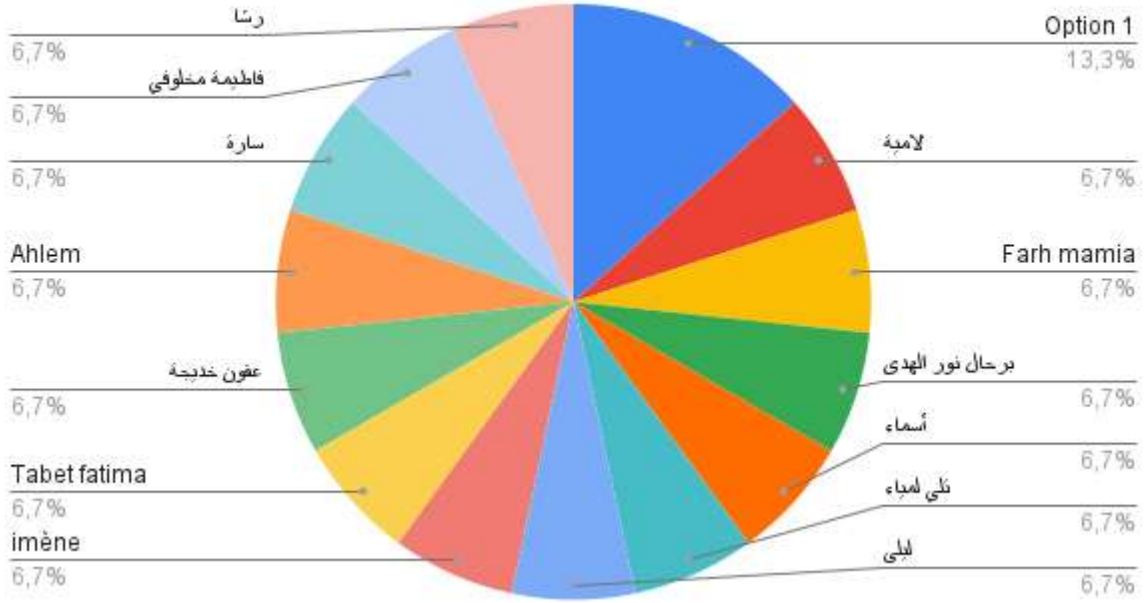
- خلاصة

- اقتراحات

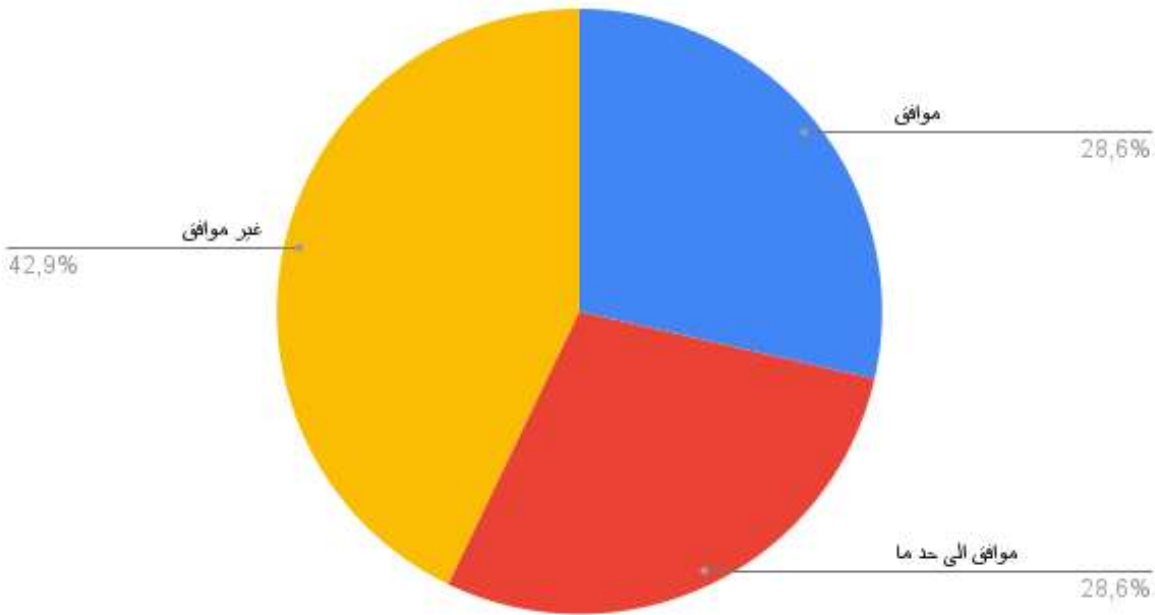
عرض وتحليل النتائج:

الشكل رقم (1)

Nombre de اسمك



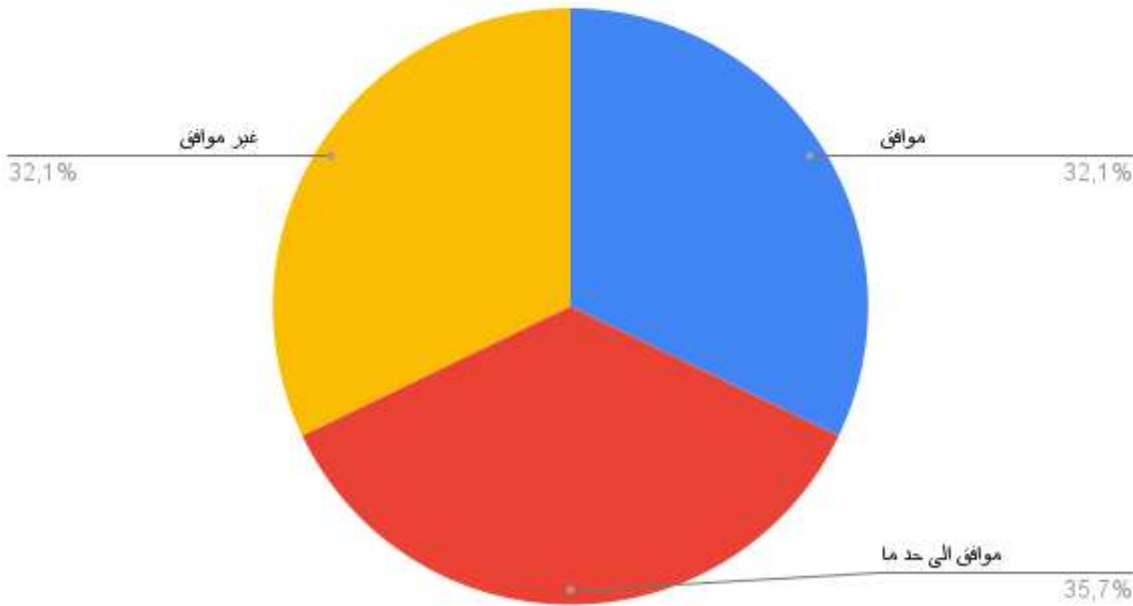
Nombre de اشعر بخيبة الامل كلما فكرت في مستقبلتي المهني



الشكل رقم (2)

- تحليل نتائج الرسم البياني الأول أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في مستقبلي المهني، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (1) والذي يدل 42.9% غير موافقات من طالبات الماستر 2 إرشاد وتوجيه، إذن نستنتج أن معظم الطالبات نسبة آمالهم ضئيلة نحو المستقبل.

Nombre de بعض المناهج الدراسية تؤدي بي إلى الفشل

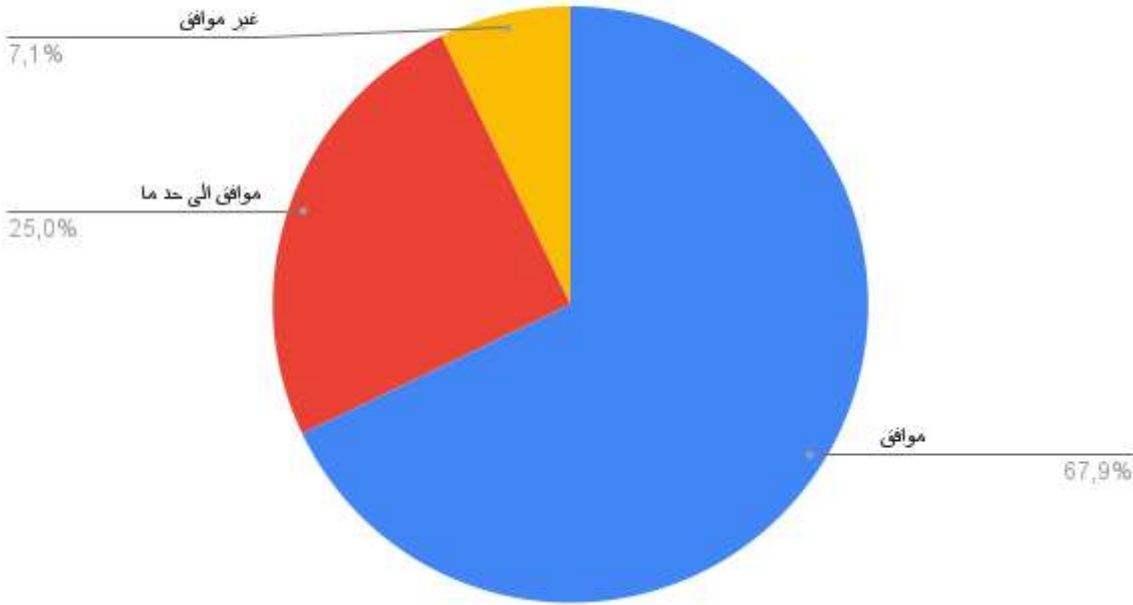


الشكل رقم (3)

تحليل نتائج الرسم البياني الثاني: بعض المناهج الدراسية تؤدي بي إلى الفشل وما يؤكد نتائج المخطط رقم (2) والذي يدل بنسبة 34.7% موافقات إلى حد ما من الطالبات وهذا

ما يدل أن نسبة قلقهم متوسطة في هذا البيان، إذن نستنتج أن معظم الطالبات أم المنهج الدراسي يدفعهم نحو الفشل.

Nombre de يساعدني العمل في بناء كيانى الشخصي



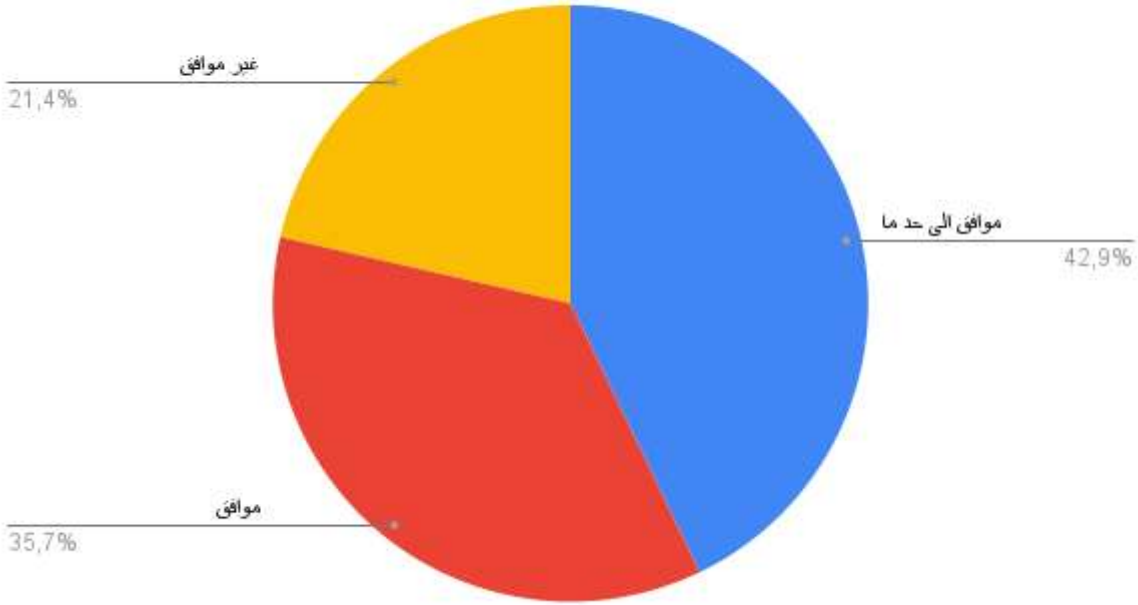
الشكل رقم (4)

تحليل نتائج الرسم البياني الثالث: يساعدني العمل في بناء كيانى الشخصي، وهذا

ما يؤكد نتائج المخطط رقم (03) وما يدل أن نسبة 67.9% من الطالبات موافقة، إذن

هذا ما يدل أن الطالبات متمركزين على العمل مستقبلا لبناء شخصيتهم.

Nombre de تَتَابَنِي حَالَة مِن التَوْتَرِ عِنْدَمَا أَفْكَرُ فِي مَسْتَقْبَلِي الْمَهْنِي



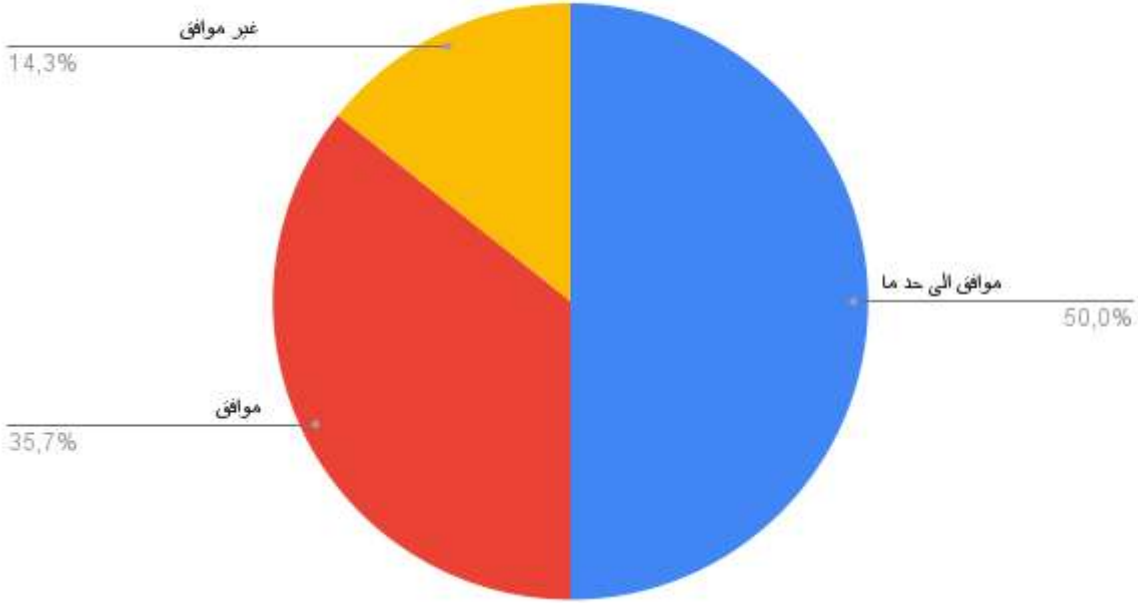
الشكل رقم (5)

تحليل نتائج الرسم البياني الرابع: تَتَابَنِي حَالَة مِن التَوْتَرِ عِنْدَمَا أَفْكَرُ فِي مَسْتَقْبَلِي

المهني، وهذا ما يؤكد نتائج المخطط رقم (04) أو ما يدل أن نسبة 42.9% من الطالبات

موافقات إلى حد ما أي 50% نعم و 50% لا في هذه الحالة القلق متوسط لديهم.

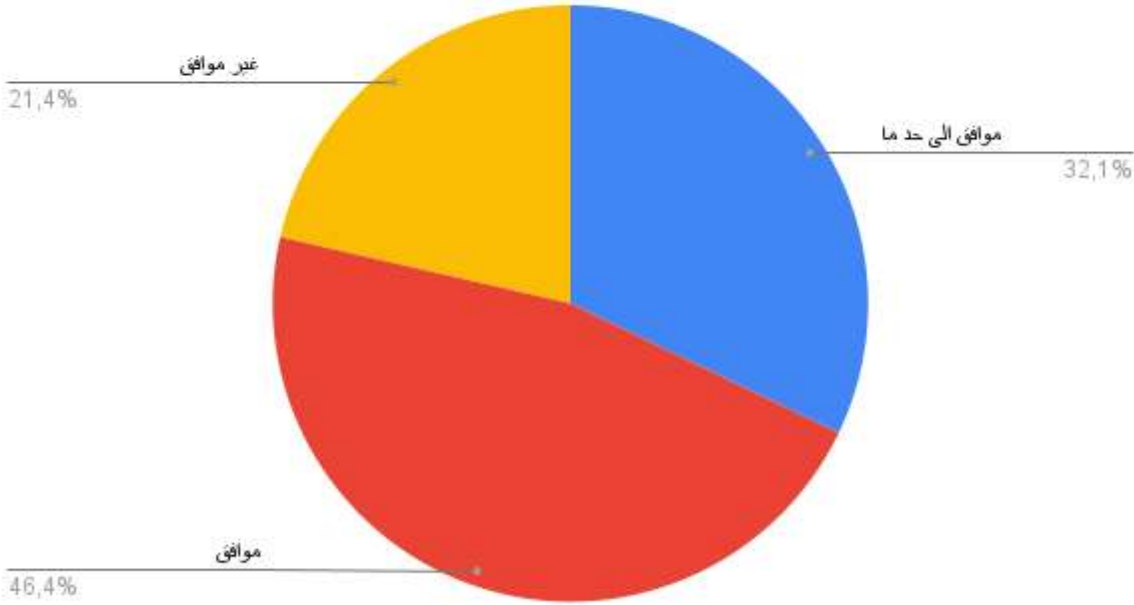
يسيطر على التفكير في مستقبلي المهني



الشكل رقم (6)

تحليل نتائج الرسم البياني الخامس: يسيطر على التفكير في مستقبلي المهني، وهذا ما يؤكد نتائج المخطط رقم (05) وما يدل أن نسبة 50% موافقة إلى حد ما من الطالبات، إذن نستنتج أن معظم الطالبات يفكرن كثيرا في مستقبلهم المهني.

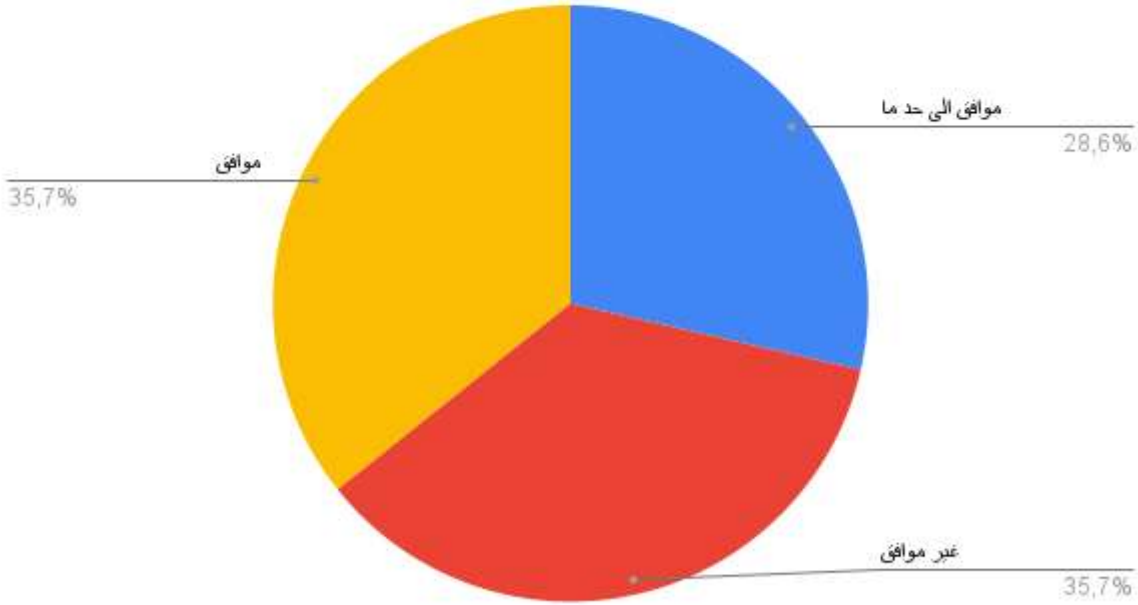
اخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لاسرتي



الشكل رقم (7)

تحليل نتائج الرسم البياني السادس: أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي، وهذا ما يؤكد نتائج المخطط رقم (06) وما يدل أن نسبة 46.4% من الطالبات موافقات، وهذا ما يدل على نسبة القلق المستقبلي مرتفع لديهم، إذن نستنتج أنهم يشعرون بالقلق نحو الجانب المادي.

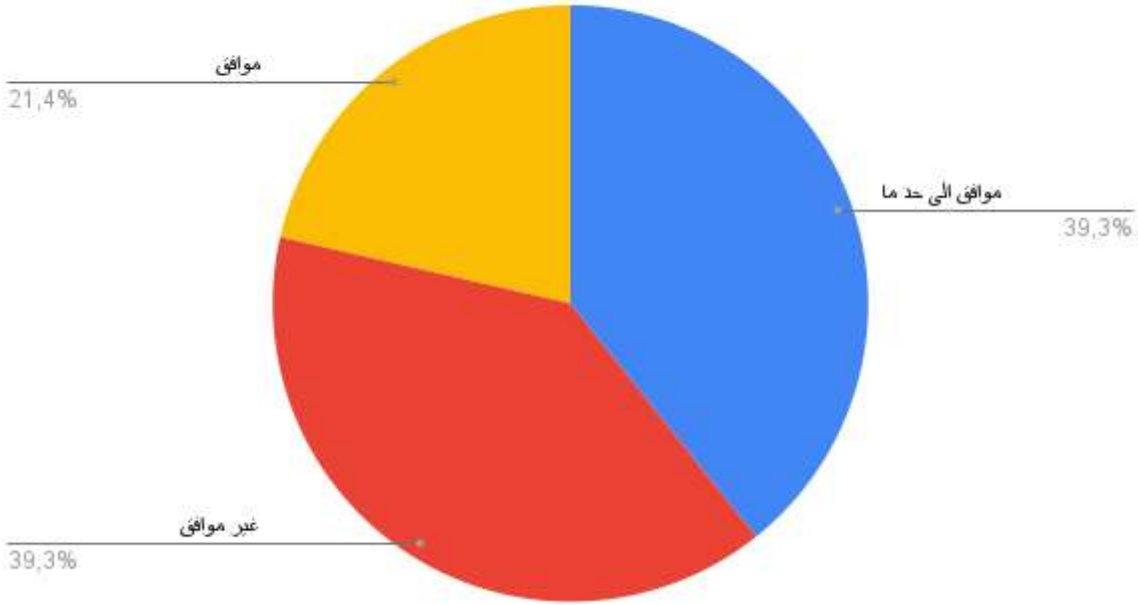
تفكيرى المستمر فى المستقبل المهنى هو مصدر قلقى



الشكل رقم (8)

تحليل نتائج الرسم البيانى السابع: تفكيرى المستمر فى المستقبل المهنى هو مصدر قلقى، وهذا ما يؤكد نتائج المخطط رقم (07) وما يدل أن نسبة 37.7% موافقات و 35.7% غير موافقات من الطالبات، إذن نستنتج أن معظمهم تفكيرهم فى المستقبل يقلقهم جدا.

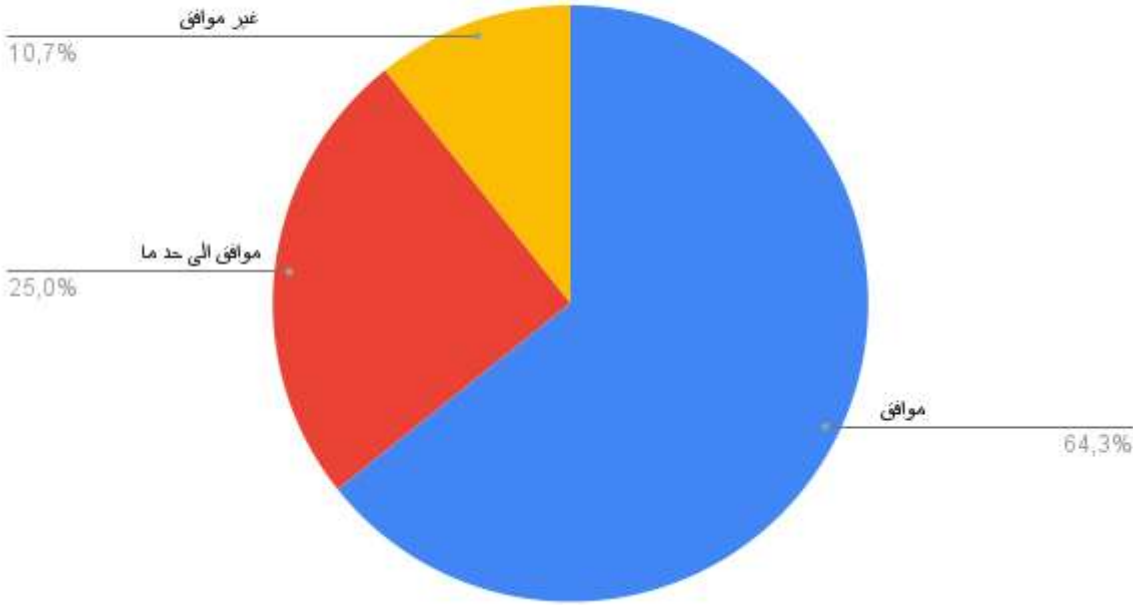
اشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراستي



الشكل رقم (9)

تحليل نتائج الرسم البياني الثامن: أشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراستي، وهذا ما يؤكد نتائج المخطط رقم (08) وما يدل أن نسبة من الطالبات ألا وهي 39.3% موافقات إلى حد ما و 39.3% غير موافقات، نستنتج أن عدم معرفتهم للتنظيم الدراسي يقلقهم نوعا ما.

اخاف من قلة فرص العمل في المستقبل



الشكل رقم (10)

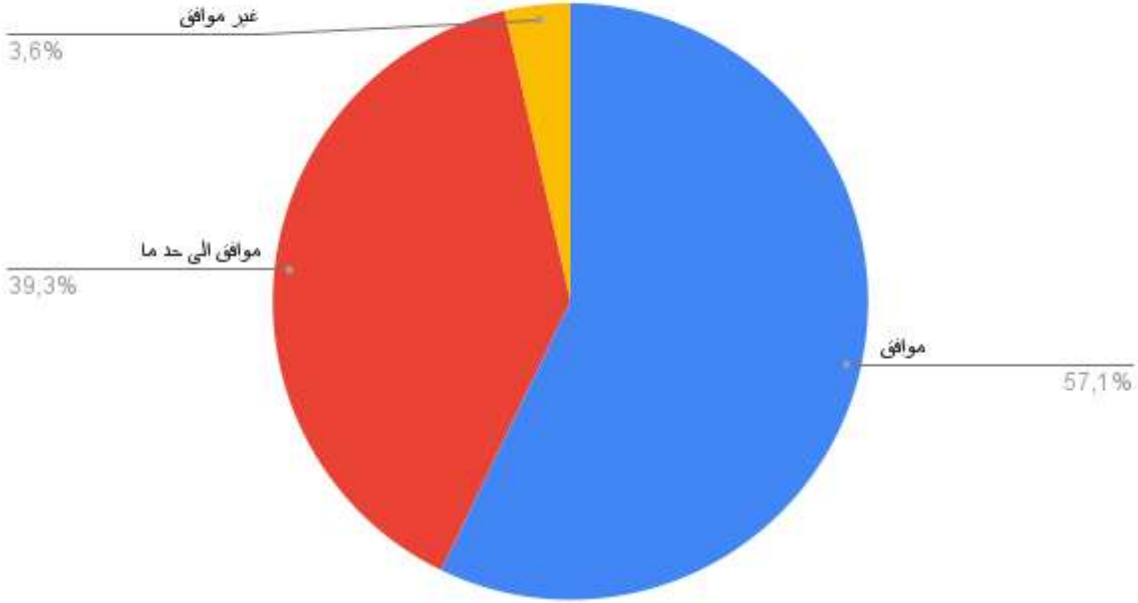
تحليل نتائج الرسم البياني التاسع: أخاف من قلة فرص العمل في المستقبل وهذا

ما يؤكد نتائج المخطط رقم (09) والذي يدل أن نسبة 64.3% من الطالبات موافقات

وهذا كذلك نسبة القلق ترتفع، نستنتج أن معظمهم يسيطر عليهم الشعور بالخوف نحو

المستقبل.

Nombre de ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون تحقيق اهدافي



الشكل رقم (11)

تحليل نتائج الرسم البياني العاشر: ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون

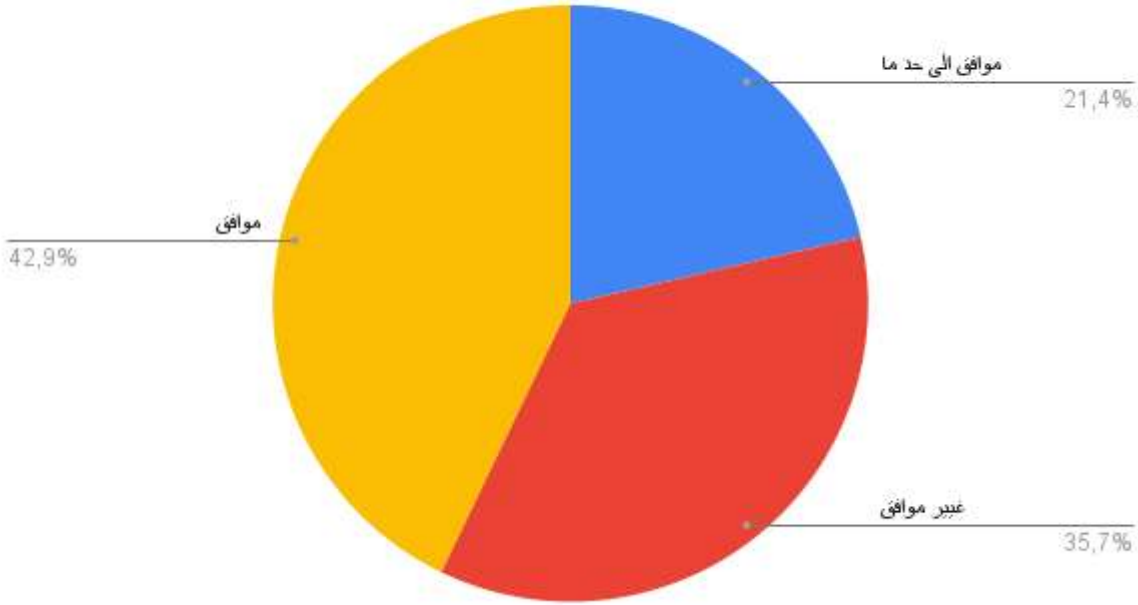
تحقيق أهدافي، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (10) والذي يدل أن نسبة 57.1% من

الطالبات موافقات وهنا كذلك ترتفع قليلا نسبة القلق المستقبلي لديهم.

إذن نستنتج أم معظم الطالبات يسيطر عليهم الشعور بالخوف والقلق عند مرور

الوقت دون تحقيق الهدف المراد منه.

Nombre de يقلقني التفكير في مستقبلي الدراسي



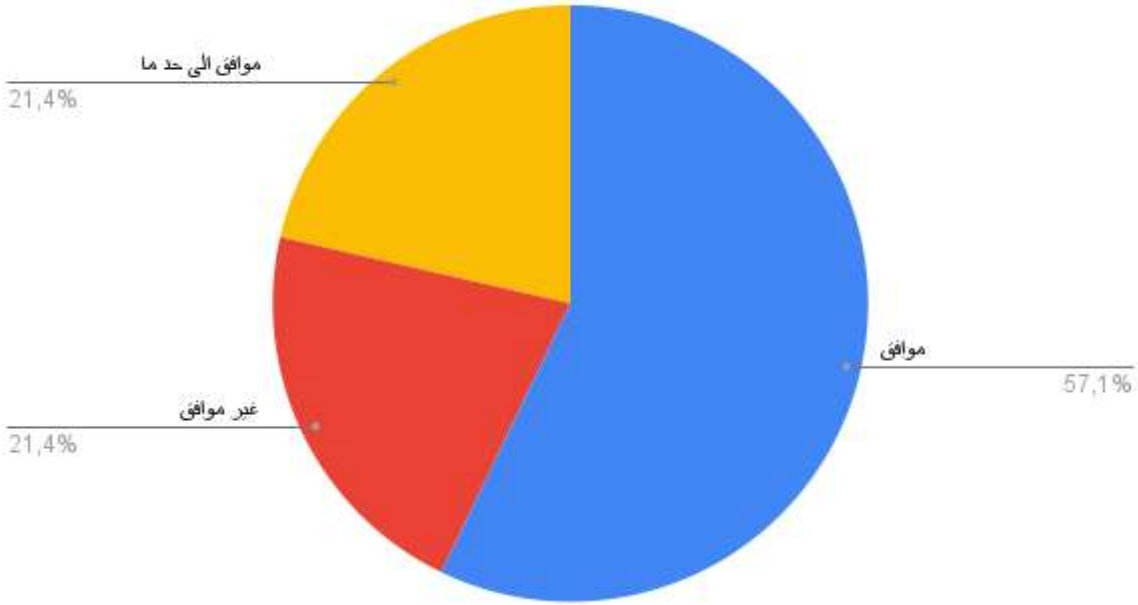
الشكل رقم (12)

تحليل نتائج الرسم البياني الحادي عشر: يقلقني التفكير في مستقبلي الدراسي، وما

يوكد نتائج المخطط رقم (11) والذي يدل 42.9% من الطالبات موافقات وهذا يعني أن

نسبة القلق مرتفعة لديهم، إذن نستنتج أن الطالبات غير مطمئنات نحو المستقبل الدراسي.

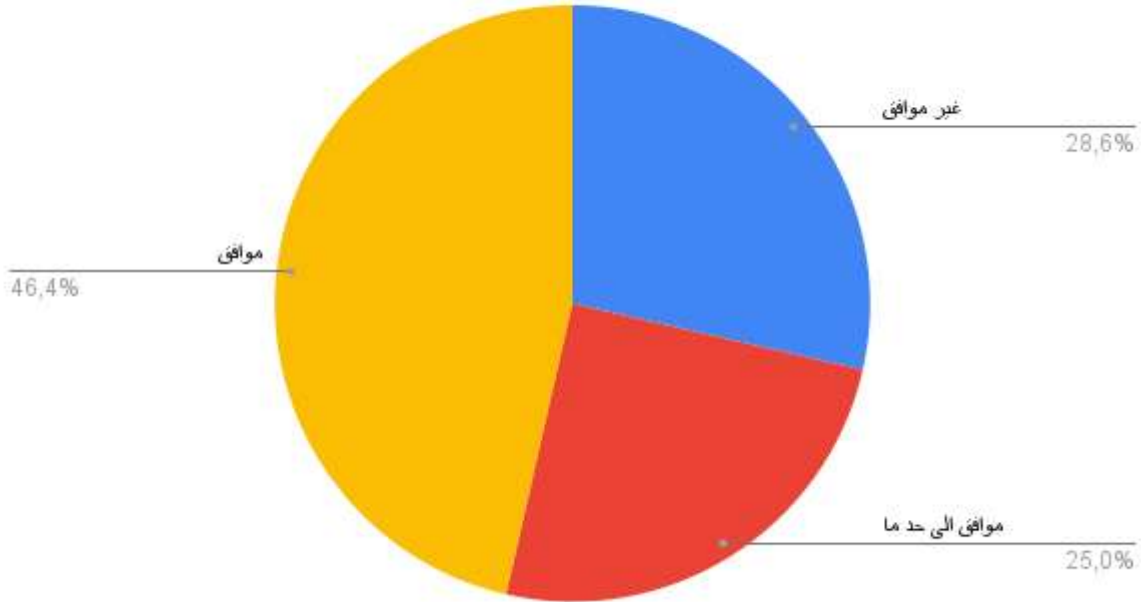
اخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج



الشكل رقم (13)

تحليل نتائج الرسم البياني الثاني عشر: أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج/ وما يؤكد نتائج المخطط رقم (12) والذي يدل بنسبة 57.1% من الطالبات ماستر 2 موافقات، إذن نستنتج أن معظمهم قلقين نحو العمل بعد التخرج.

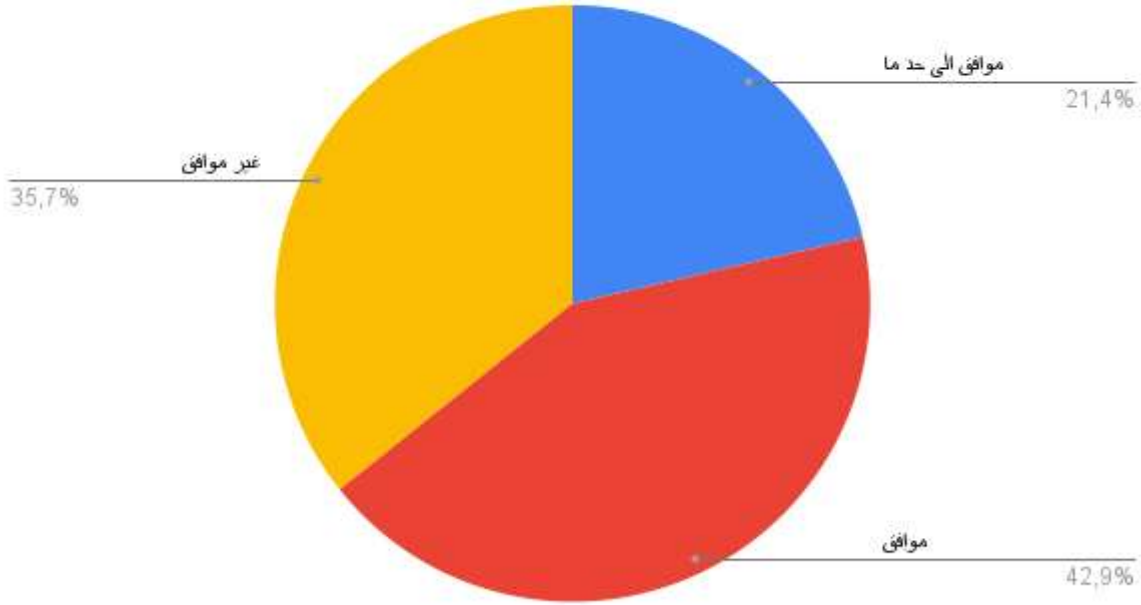
بنتابني القلق بشأن نتائج الضعيفة في الامتحانات



الشكل رقم (14)

تحليل نتائج الرسم البياني الثالث عشر: يتتابني القلق بشأن نتائج الضعيفة في الامتحانات، ويؤكد نتائج المخطط رقم (13) والذي يدل على نسبة 46.4% من الطالبات موافقات، إذن نستنتج أن معظمهم يشعرون بالقلق لأجل نتائجهم الضعيفة.

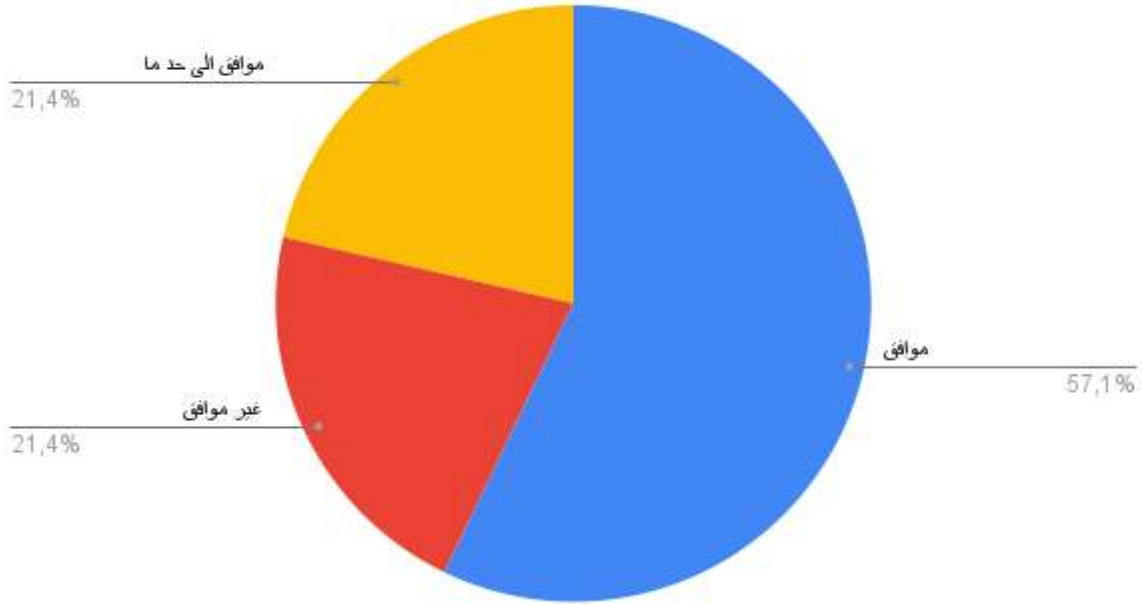
اشعر بعدم الارتياح عند التفكير في حياتي المهنية مستقبلا



الشكل رقم (15)

تحليل نتائج الرسم البياني الرابع عشر: أشعر بعدم الارتياح عند التفكير في حياتي المهنية مستقبلا وما يؤكد نتائج المخطط رقم (14) والذي يدل على نسبة 42.9% موافقات من طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه بجامعة وهران 2، إذن نستنتج أنهم يشعرون بالقلق في التفكير في الحياة المهنية.

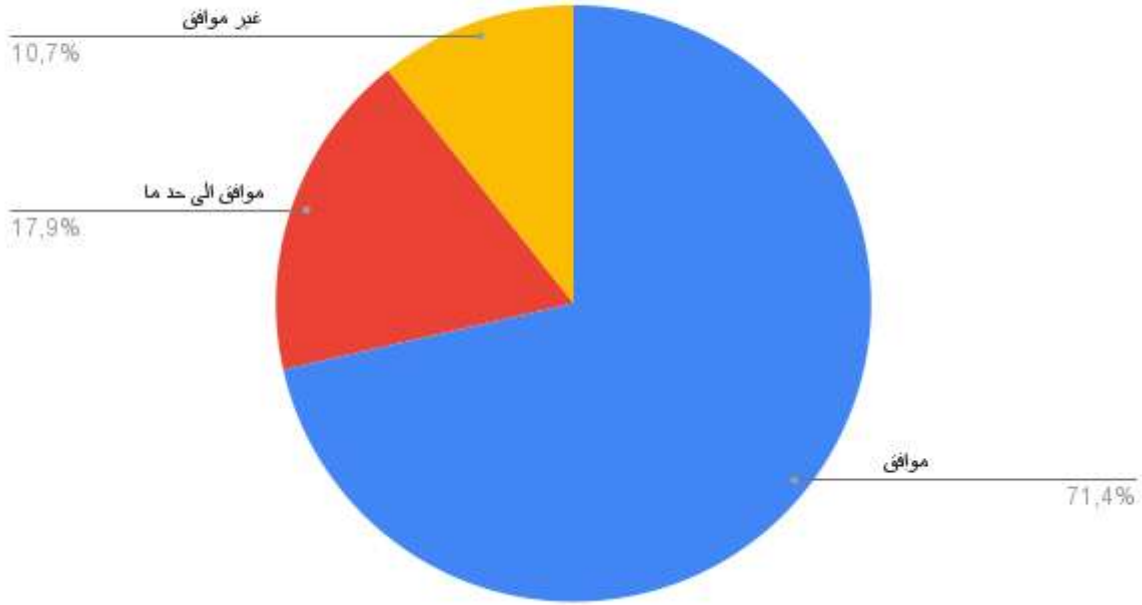
اخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج



الشكل رقم (16)

تحليل نتائج الرسم البياني الخامس عشر: أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (15) والذي يدل على نسبة 57.1% موافقات من طالبات ماستر 2 لجامعة وهران 2، نستنتج أنهم مقلقات بشأن العمل مستقبلا.

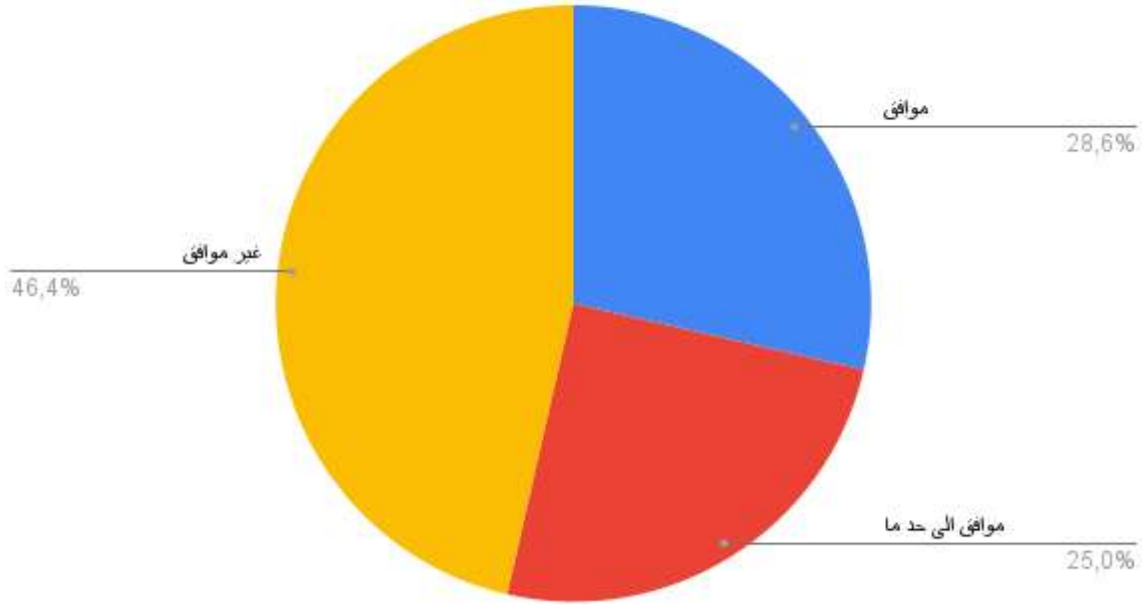
Nombre de يساعدي العمل في زيادة ثقتي بنفسي



الشكل رقم (17)

تحليل نتائج الرسم البياني السادس عشر: يساعدي العمل في زيادة ثقتي بنفسي، وما يؤكد نتائج المخطط (16) والذي يدل على نسبة 71.4% موافقات من طالبات السنة الثانية ماستر 2 بجامعة وهران 2، نستنتج أن العمل هو الوسيلة لزيادة الثقة بالنفس.

تراودني افكار سلبية كتوقع الفشل و الرسوب و الرسوب



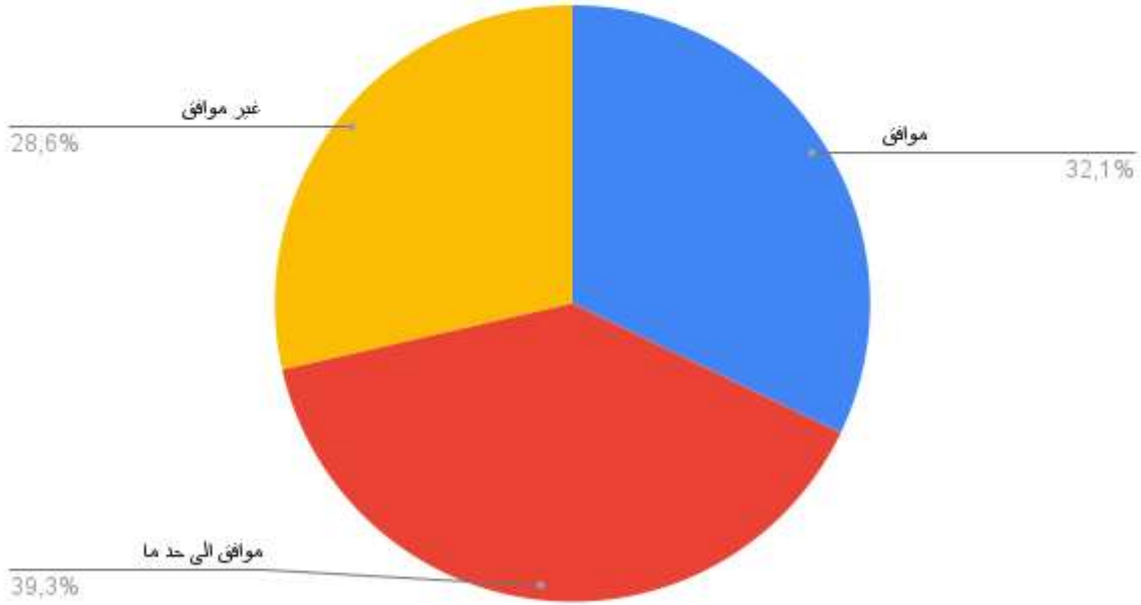
الشكل رقم (18)

تحليل نتائج الرسم البياني السابع عشر: تراودني أفكار سلبية كتوقع الفشل والرسوب، وما

يؤكد نتائج المخطط رقم (17) والذي يدل على نسبة 46.4% غير موافقات من طالبات

السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2.

استغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن ان يكون عليه مستقبلي المهني



الشكل رقم (19)

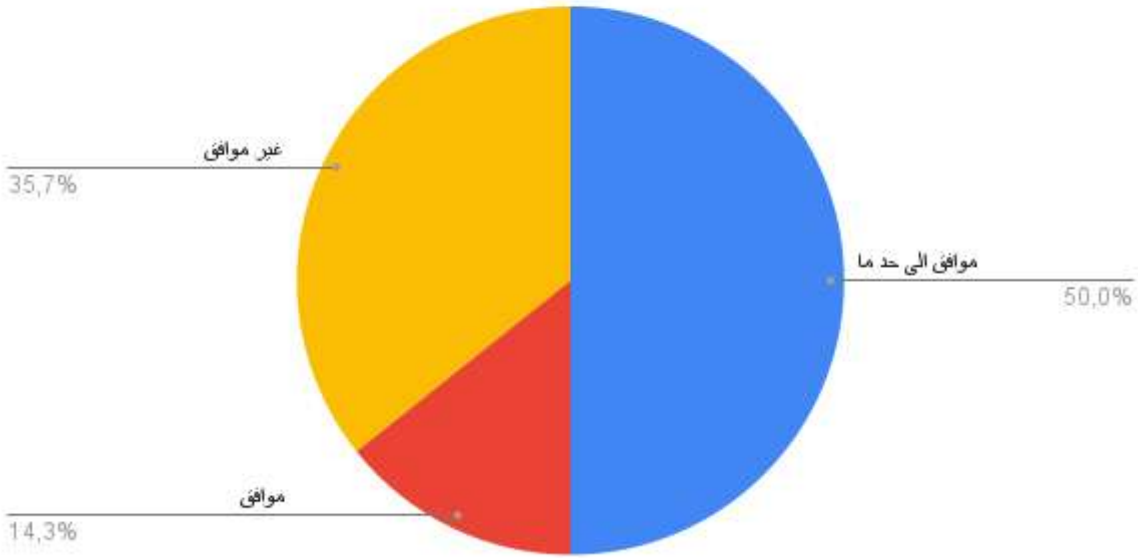
تحليل نتائج الرسم البياني الثامن عشر: استغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن

يكون عليه مستقبلي المهني، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (18) والذي يدل على نسبة

39.9% موافقات إلى حد ما من طالبات ماستر 2 لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن

معظم الطالبات يتمتعن في التفكير نحو المستقبل.

لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لتكوين أسرة مستقبلاً و الإنفاق عليها



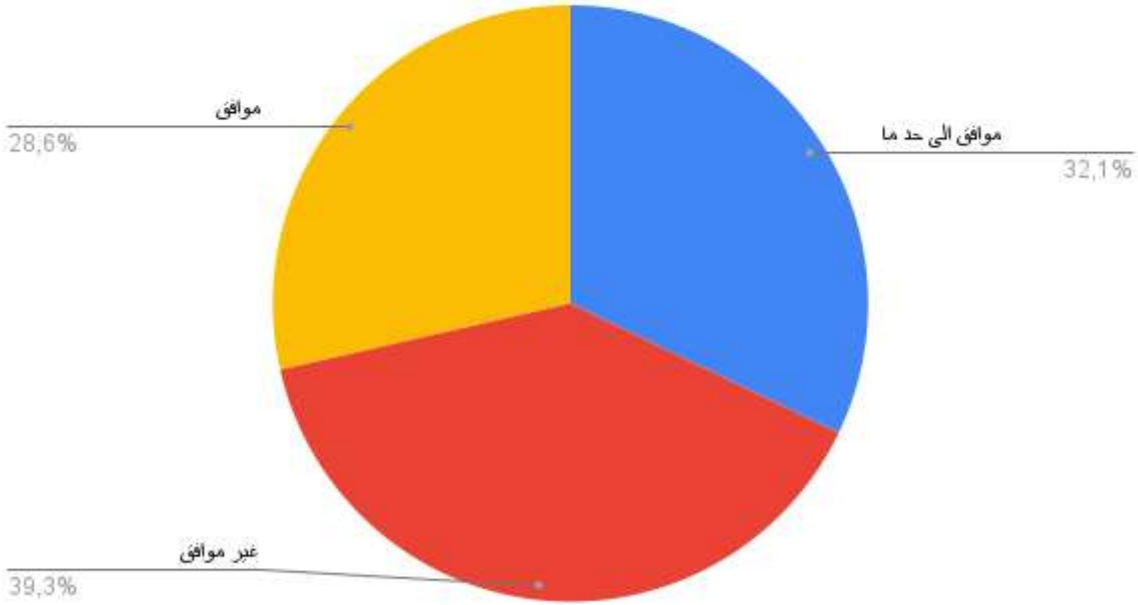
الشكل رقم (20)

تحليل نتائج الرسم البياني التاسع عشر: لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة

لتكون أسرة مستقبلاً والإنفاق، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (19) والذي يدل على نسبة

50% موافقات من طالبات ماستر 2 لجامعة وهران 2.

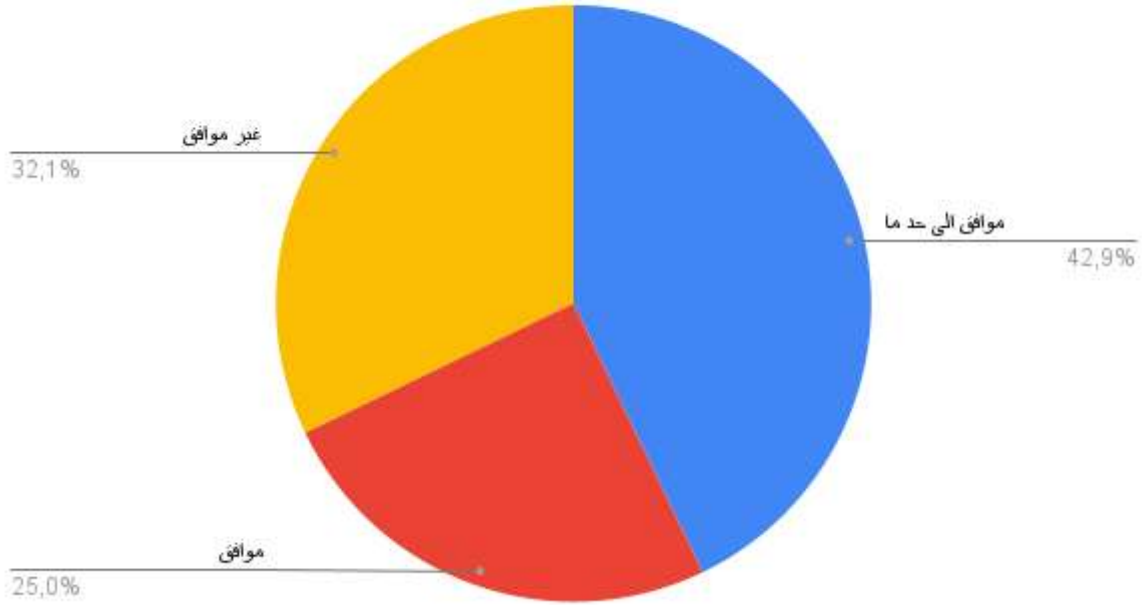
مشاكل الحياة تسيطر على تفكيري



الشكل رقم (21)

تحليل نتائج الرسم البياني العشريون: مشاكل الحياة لا تسيطر على تفكيري، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (20) والذي يدل على نسبة 39.3% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات المشاكل لا تسيطر عليهم.

اشعر بالقلق لعدم مواكبتني للتطور العلمي



الشكل رقم (22)

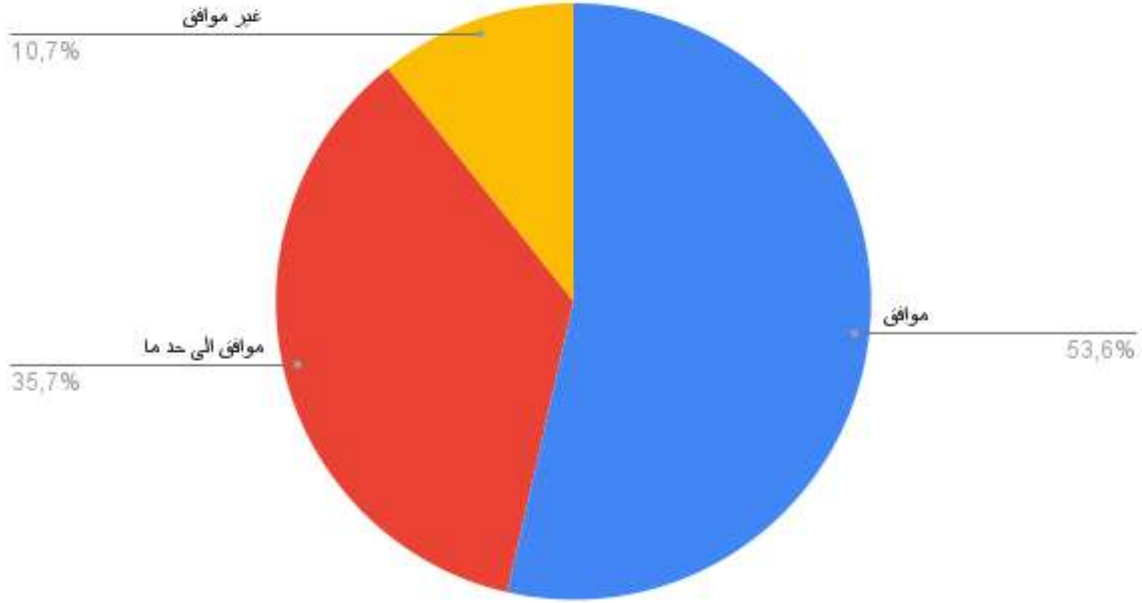
تحليل نتائج الرسم البياني الواحد والعشرون: "أشعر بالقلق لعدم مواكبتني للتطور العلمي،

وما يؤكد نتائج المخطط رقم (21) والذي يدل على نسبة 42.9% موافقة لحد ما من

طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات قلقات نحو

التطور العلمي.

قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا جعلني أكثر قلقًا



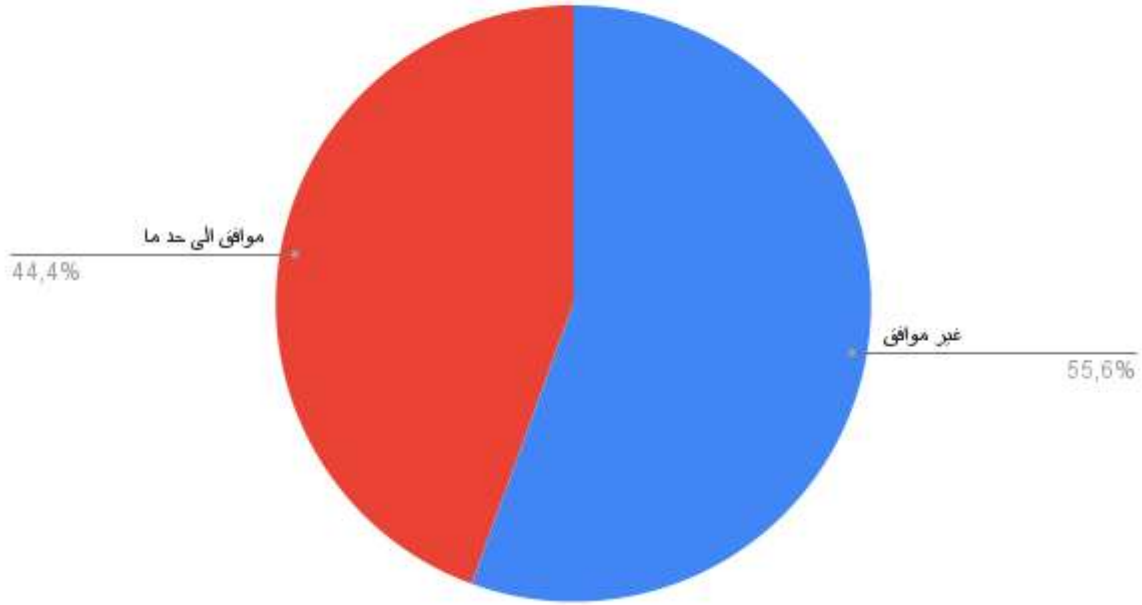
الشكل رقم (23)

تحليل نتائج الرسم البياني الثاني والعشرون: قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا

جعلني أكثر قلقًا، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (22) والذي يدل على نسبة 53.6%.

موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر 2 لجامعة وهران 2.

Nombre de لا يحق لي العمل لاستقرار النفسي بالضرورة

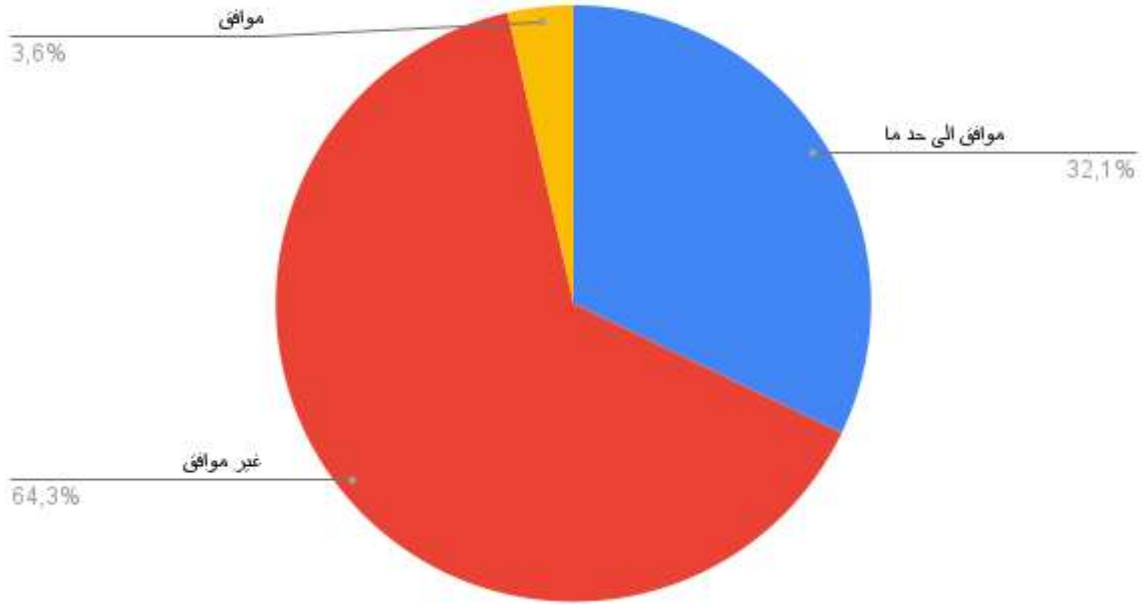


الشكل رقم (24)

تحليل نتائج الرسم البياني الثالث والعشرون: لا يحق لي العمل لاستقرار النفسي بالضرورة، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (23) والذي يدل على نسبة 55.6% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2.

إذن نستنتج أن معظم الطالبات لا يعملن من أجل الاستقرار النفسي.

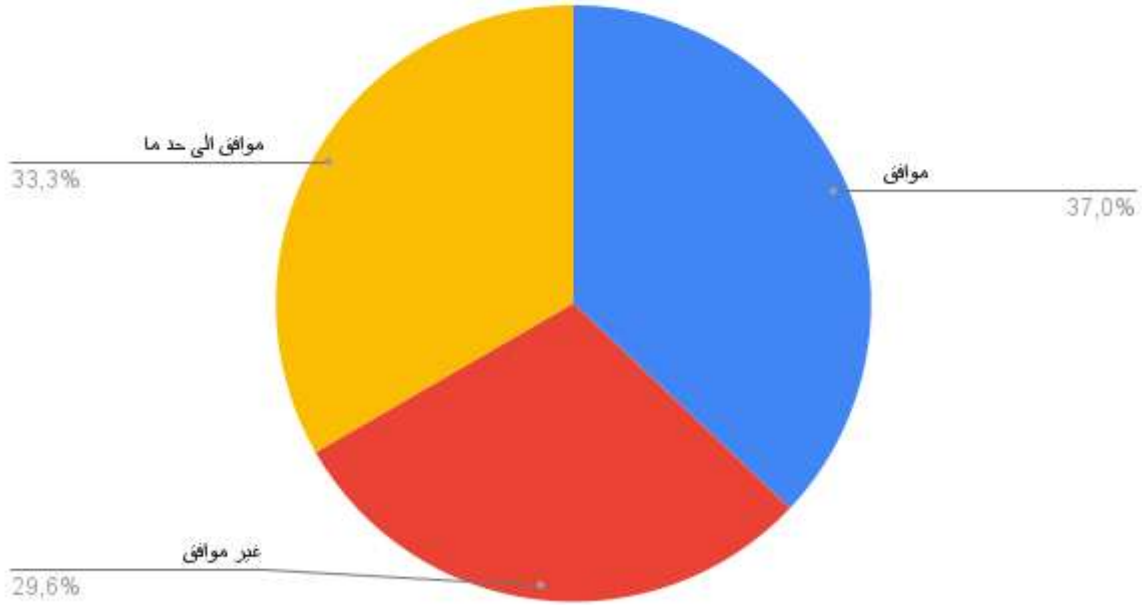
اشعر ان المستقبل لا يحمل اي صورة مشرقة



الشكل رقم (25)

تحليل نتائج الرسم البياني الرابع والعشرون: أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (24) والذي يدل على نسبة 64.3% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات متفائلات نحو المستقبل أي غير متشائمة.

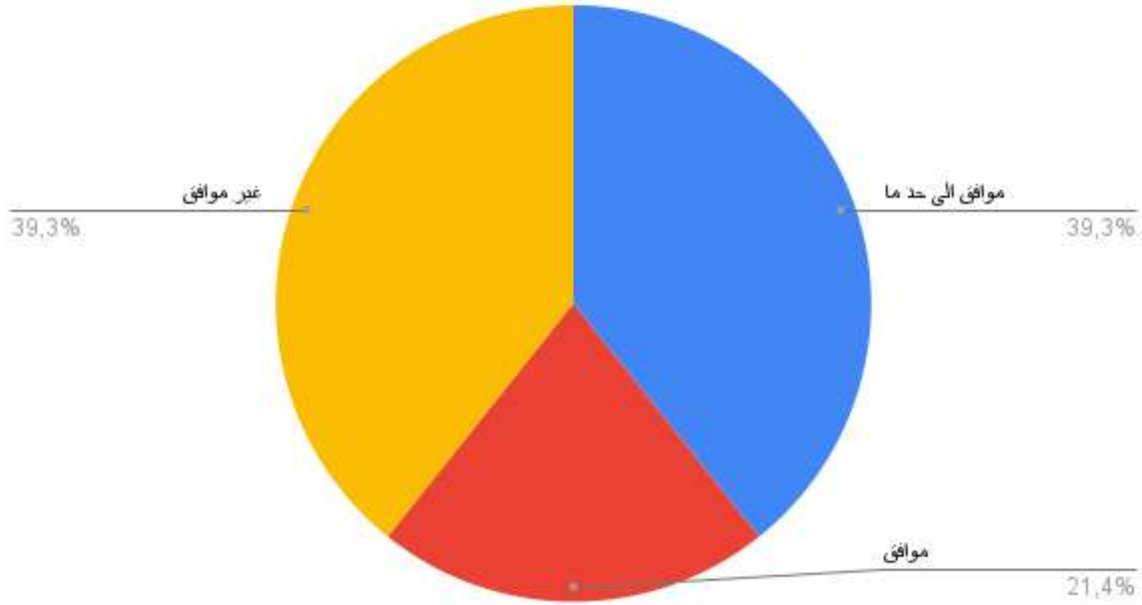
Nombre de ارى ان تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج



الشكل رقم (26)

تحليل نتائج الرسم البياني الخامس والعشرون: أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (25) والذي يدل على نسبة 37% موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2 ، إذن نستنتج أن معظم الطالبات مقتنعين بتخصصهم ومتفائلين نحو شهاداتهم.

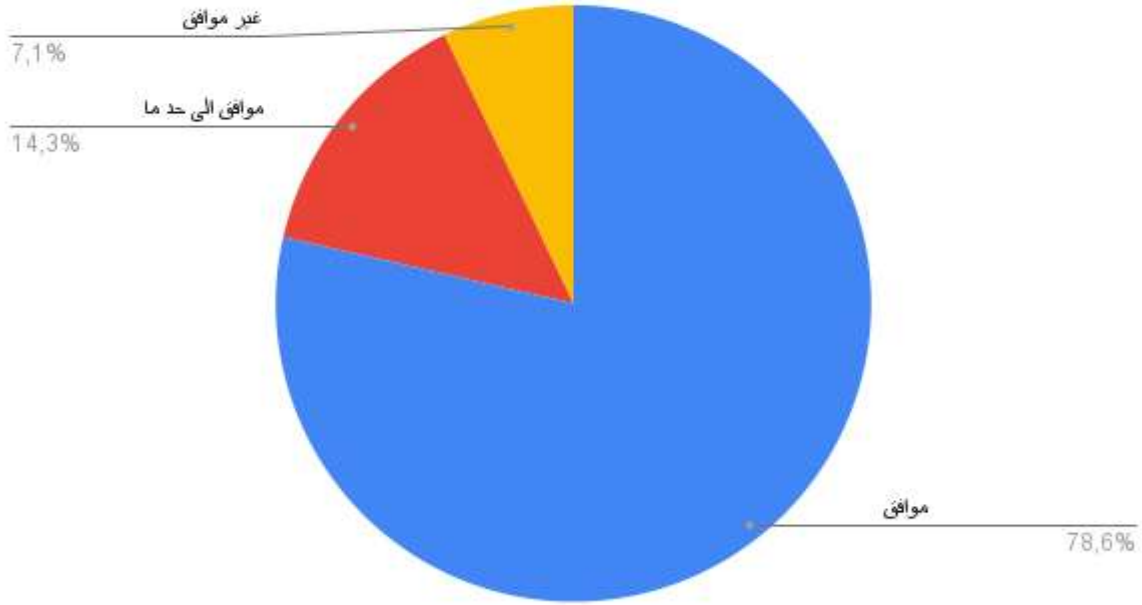
Nombre de لا أتوقع أنني سأجد عملاً في ظل انتشار البطالة



الشكل رقم (27)

تحليل نتائج الرسم البياني السادس والعشرون: لا أتوقع أنني سأجد عملاً في ظل انتشار البطالة، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (26) والذي يدل على نسبة 39.3% موافقة لحد ما من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات مقتنعات إلى حد ما أنهم سيجدون عملاً في ظل البطالة.

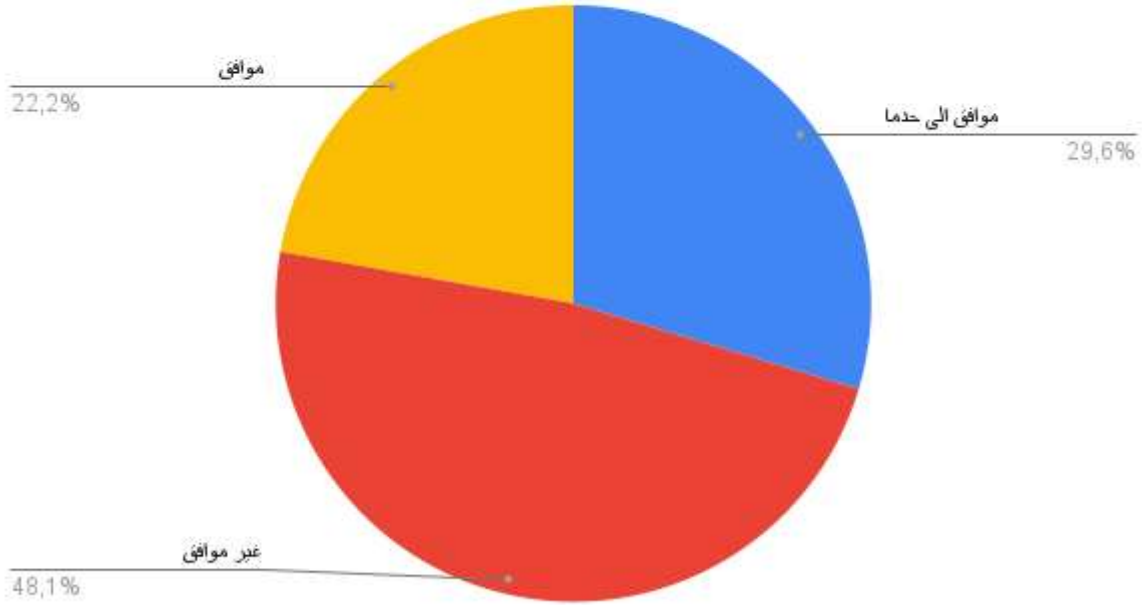
Nombre de يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع



الشكل رقم (28)

تحليل نتائج الرسم البياني السابع والعشرون: يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (27) والذي يدل على نسبة 78.6% موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات مقتنعات بأنهم يندمجون في المجتمع عن طريق العمل.

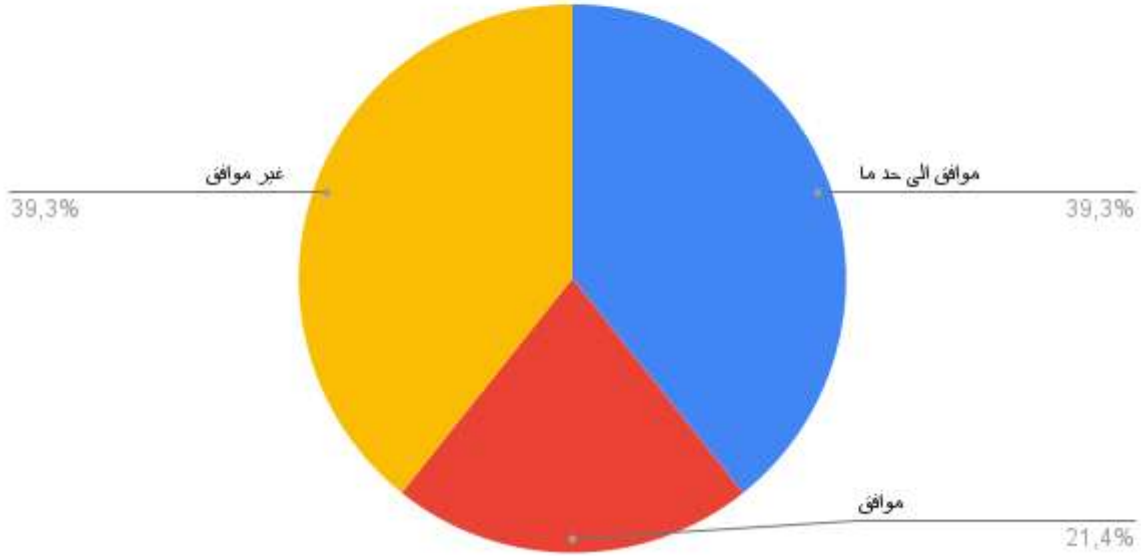
يسيطر على الشعور بالخوف من المستقبل من المستقبلي



الشكل رقم (29)

تحليل نتائج الرسم البياني الثامن والعشرون: يسيطر على الشعور بالخوف من المستقبل، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (28) والذي يدل على نسبة 48.1% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات الخوف المستقبلي لا يسيطر عليهم.

يضم تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حضوري في الحصول على فرص عمل



الشكل رقم (30)

تحليل نتائج الرسم البياني التاسع والعشرون: يضم تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حضوري في الحصول على فرص العمل، ما يؤكد نتائج المخطط رقم (29) والذي

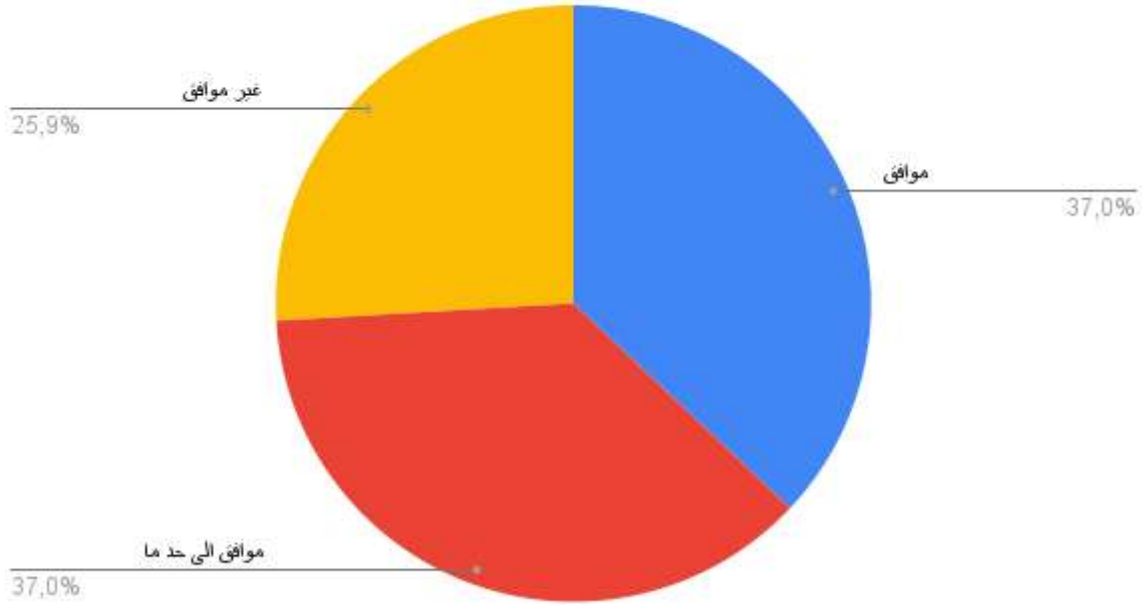
يدل على نسبة 39.3% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه

لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم طالبات تخصص إرشاد وتوجيه متفائلون من

تخصصهم نحو المستقبل المهني أي أن تخصصهم يضم عدد قلق من الطلبة مما يزيدهم

تفائل نحو المستقبل.

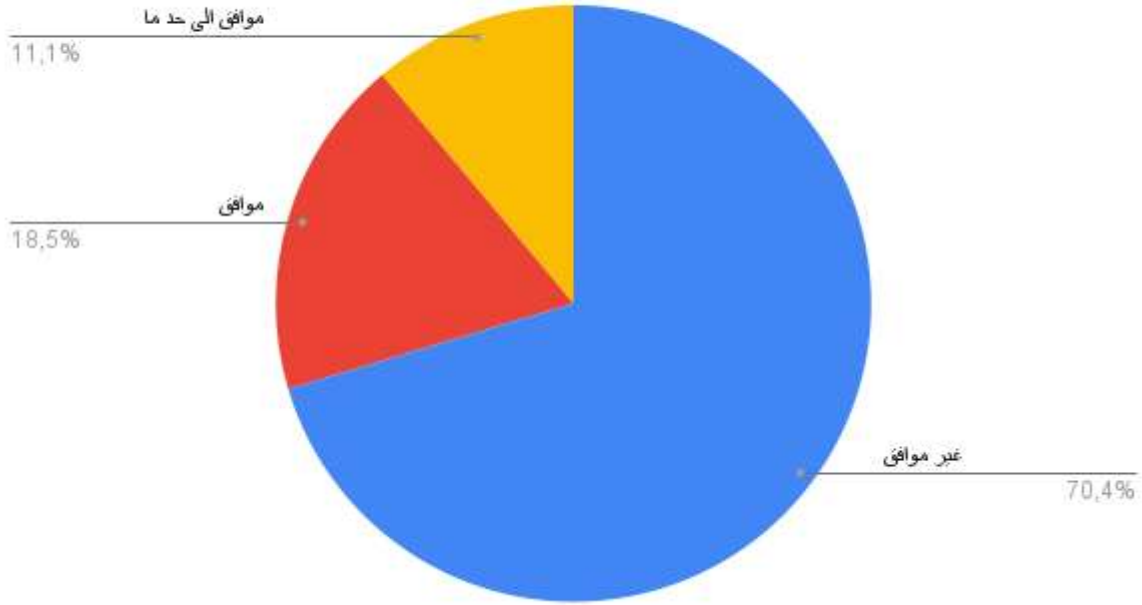
مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة



الشكل رقم (31)

تحليل نتائج الرسم البياني الثلاثين: مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (30) والذي يدل على نسبة 37% موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر إرشاد وتوجيه لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن الطالبات معظمهم متحمسين لمستقبلهم مما يخبئ لهم من مفاجآت.

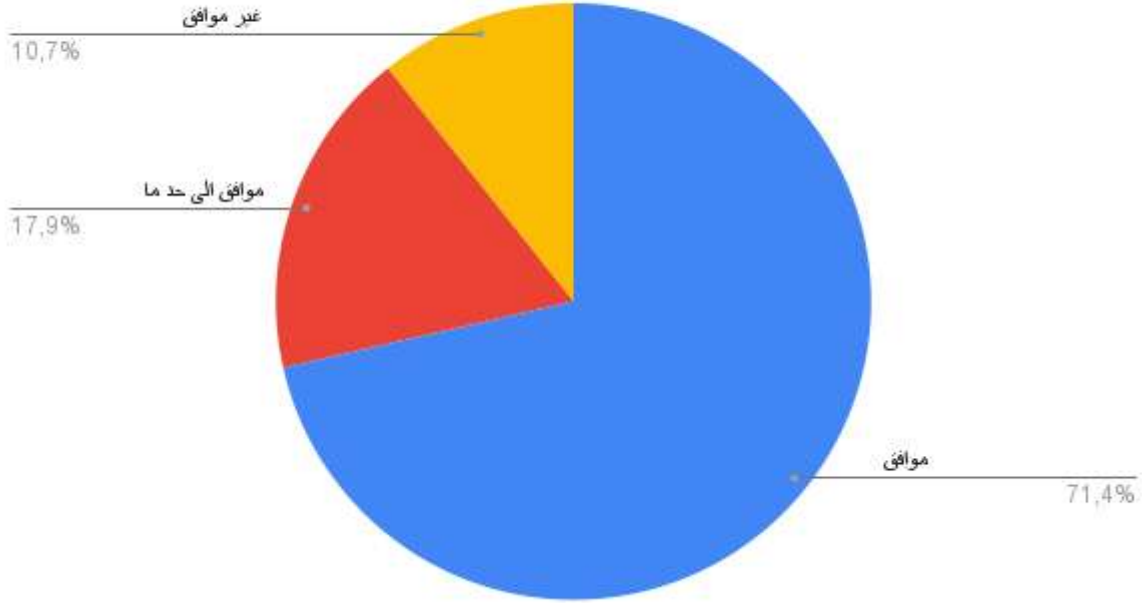
اخشى ان تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل



الشكل رقم (32)

تحليل نتائج الرسم البياني الواحد الثلاثين: أخشى أن تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (31) والذي يدل على نسبة 70.4% غير موافقة من طالبات الماستر 2 لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات مطمئنات نحو علاقتهم مع أسرتهن حين عدم وجود عمل مستقبلا.

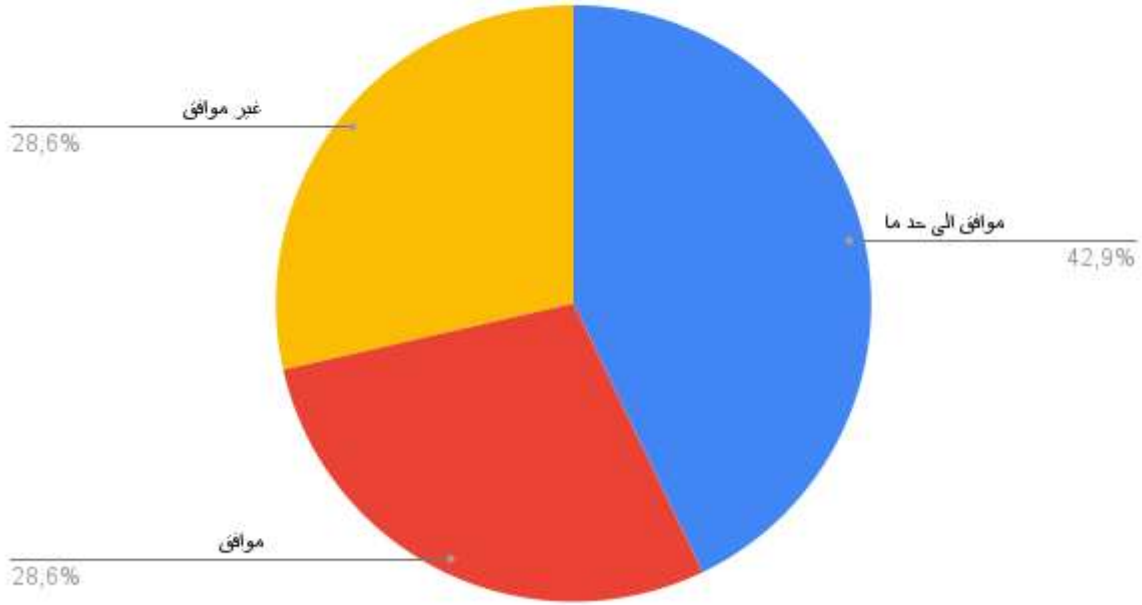
تخصصي في الجامعة يؤهلني للعمل الذي ارجب فيه



الشكل رقم (33)

تحليل نتائج الرم البياني الثاني والثلاثين: تخصص في الجامعة يؤهلني للعمل الذي أُرغب فيه، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (32) والذي يدل على نسبة 71.4% موافقة من طالبات الماستر 2 لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن أغلبية الطالبات يعتقدون أن تخصصهم يوجههم نحو العمل المرغوب فيه مستقبلا.

اشعر انني ساحصل على فرصة عمل مباشرة بعد تخرجي



الشكل رقم (34)

تحليل نتائج الرسم البياني الثالث والثلاثين: أشعر أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة

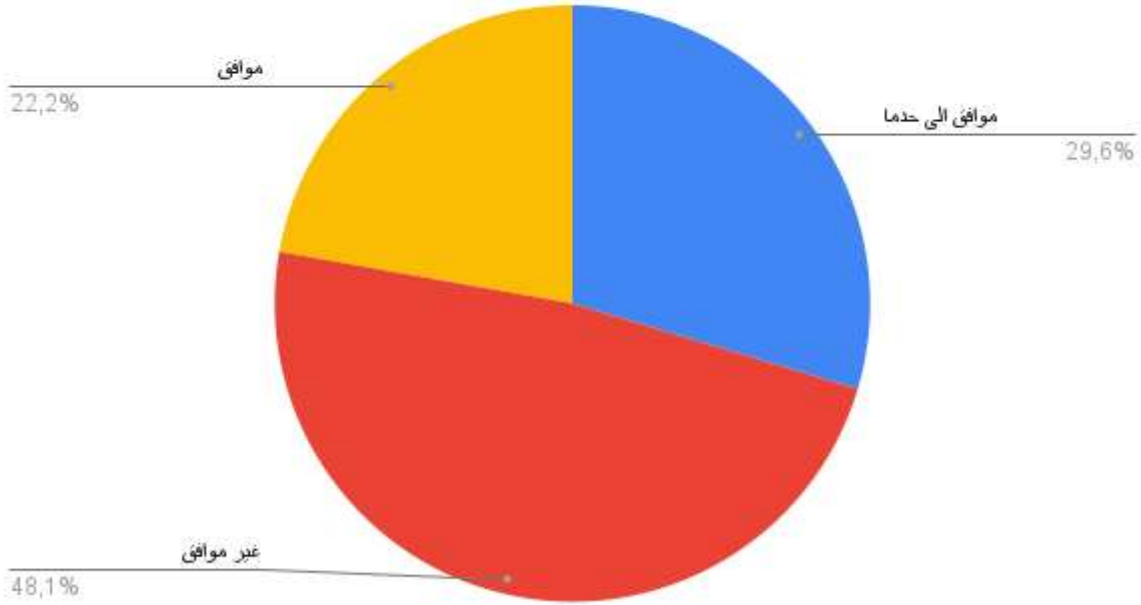
بعد تخرجي، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (33) والذي يدل على نسبة 42.9% موافقة

إلى حد ما من طالبات ماستر 2 لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات

يشعرون نوعا ما على الحصول على عمل بعد تخرجهم أي موافقون إلى حد ما، غير

مقتنعات 100%.

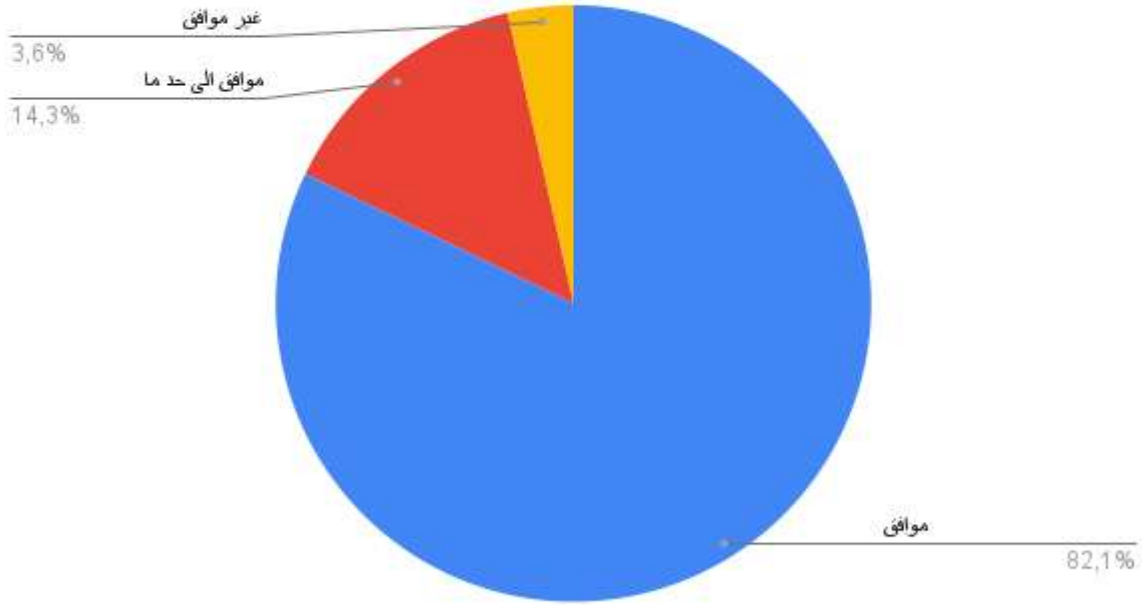
يسيطر على الشعور بالخوف من المستقبل من المستقبَل



الشكل رقم (35)

تحليل نتائج الرسم البياني الرابع والثلاثين: يسيطر على الشعور بالخوف من المستقبل، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (34) والذي يدل على نسبة 48.1% غير موافقة من طالبات الماستر 2 لجامعة وهران 2، ومن هنا نستنتج أن الطالبات أغليبيتهن لا يشعرن بالخوف نحو المستقبل، بل مطمئنن من هذه الناحية.

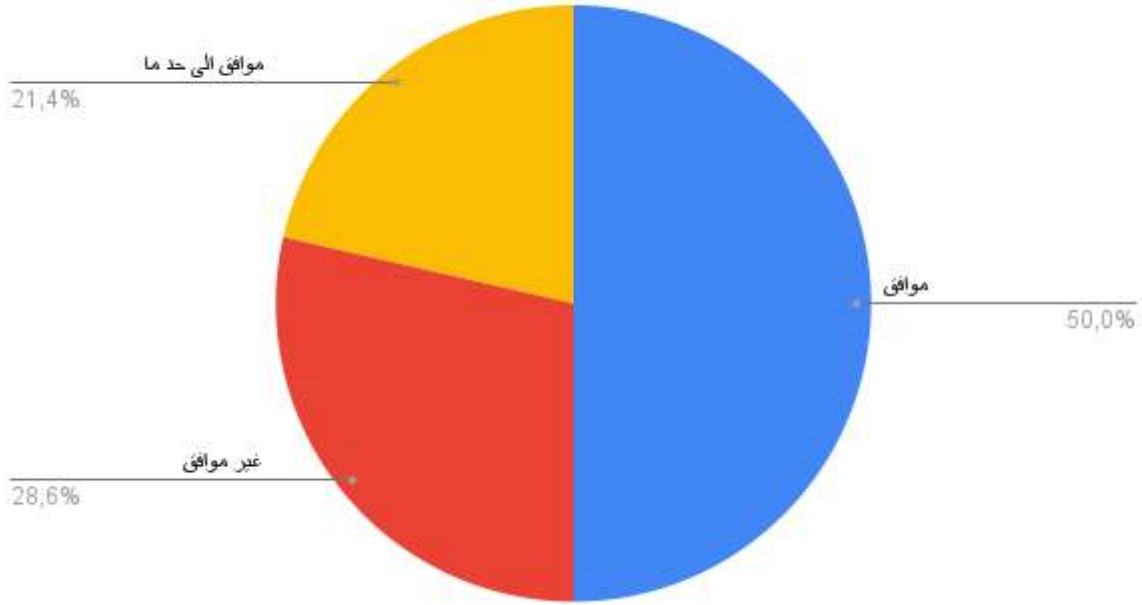
Nombre de يوفر لي العمل فرصا للترقى و الوصول الى مستويات اعلى



الشكل رقم (36)

تحليل نتائج الرسم البياني الخامس والثلاثين: يوفر لي العمل فرصا للترقى والوصول إلى مستويات أعلى، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (35) والذي يدل على نسبة 82.1% من طالبات السنة الثانية ماستر موافقات، إذن من هنا نستنتج أن معظم الطالبات يعتبرون أن العمل هو الوسيلة للترقى والوصول إلى الأعلى.

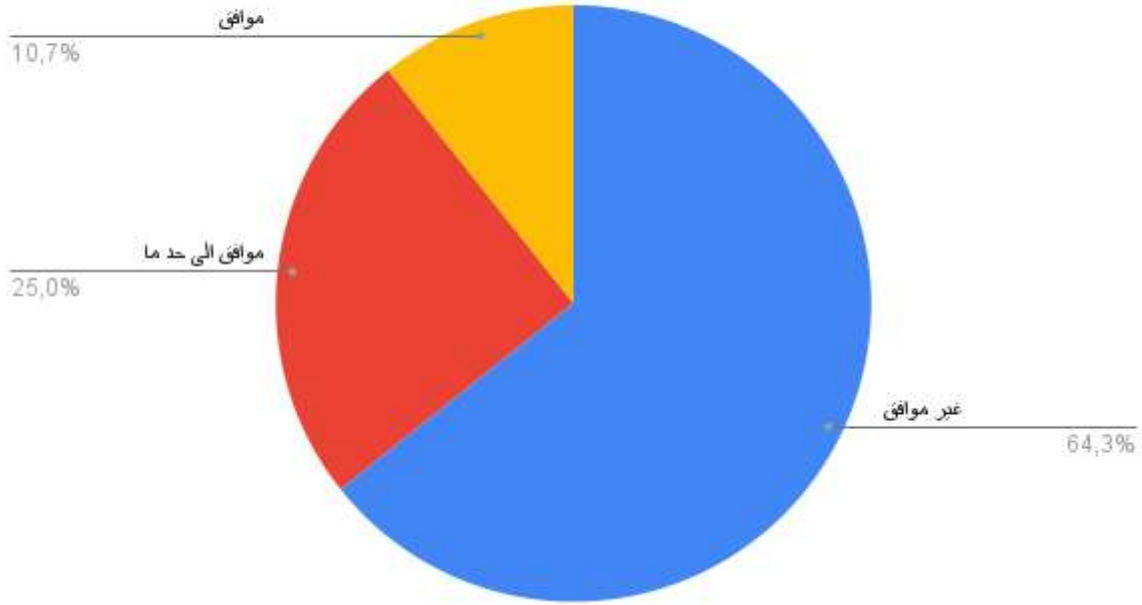
اشعر بالتوتر عندما افكر بانني ساعمل في مهنة لا احبها



الشكل رقم (37)

تحليل نتائج الرسم البياني السادس والثلاثين: أشعر بالتوتر عندما أفكر بأني سأعمل في مهنة لا أحبها، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (36) والذي يدل على نسبة 50% موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، ومن هنا نستنتج أن 50% من الطالبات يتوترون عند تفكيرهن أنهن سيعملن في مهنة (عمل) غير مرغوب فيه.

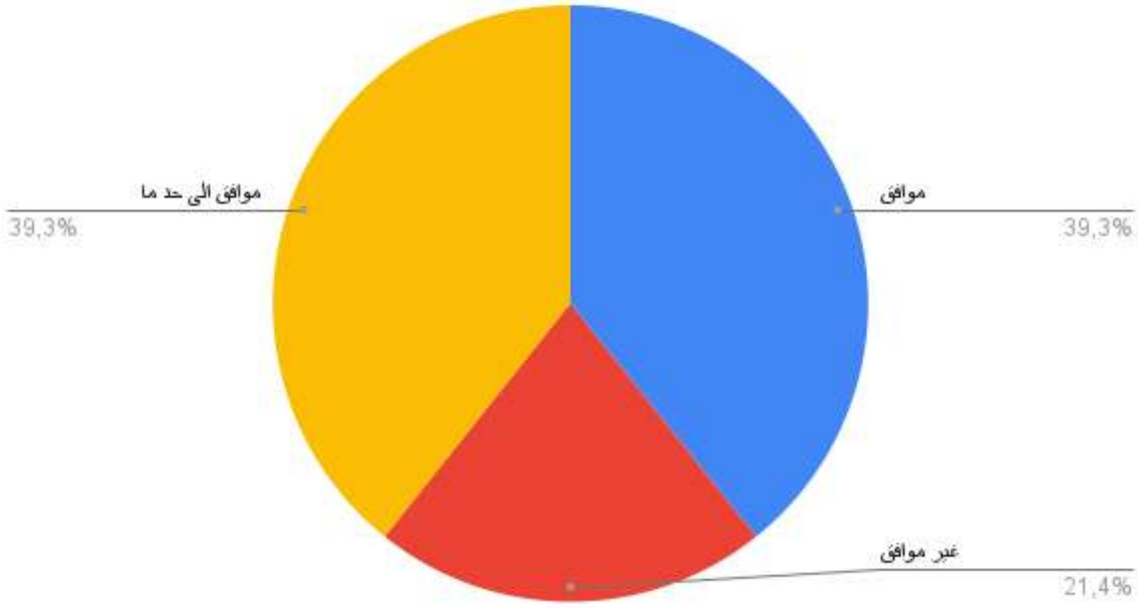
Nombre de لا يمكنني العمل من تطوير قدراتي



الشكل رقم (38)

تحليل نتائج الرسم البياني السابع والثلاثين: لا يمكنني العمل في تطوير قدراتي، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (37) والذي يدل على نسبة 64.3% غير موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن نستنتج أن معظم الطالبات يمكنهم العمل للتطوير من قدراتهم.

اشعر بعدم الامان كلما فكرت في مستقبلي المهني



الشكل رقم (39)

تحليل نتائج الرسم البياني الثامن والثلاثين: أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني، وما يؤكد نتائج المخطط رقم (38) والذي يدل على نسبة 39.3% موافقة من طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران 2، إذن وأخيرا نستنتج أن معظم الطالبات يشعرن بالتوتر والقلق نحو مستقبلهم المهني، أي لا يشعرن بالأمان والإرتياح.

مناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المهني

حسب النتائج المبينة في المخططات والرسوم البيانية السابقة نقوم بمناقشة نتائج التساؤلات والتي كانت نتائجها موزعة كآلاتي فحسب النتائج المبينة في الرسم البياني رقم (35) تبين لنا أن 82% من أفراد العينة (طالبات الجامعة) بأن العمل بالنسبة لهم هو فرصة للتقري والصعود.

وحسب النتائج المبينة في الرسم البياني رقم (28) تبين لنا أن نسبة 78% من أفراد العينة بأن بالعمل يكونون علاقات داخل المجتمع وتليها الإجابة في الرسم البياني (16) والذي يبين أن 71% من الطالبات يساعدهم العمل على زيادة الثقة بالنفس.

وتليها الإجابة في المخطط رقم (33) والذي تبين من خلاله أن نسبة 71% من الطالبات يعتقدن أن تخصصهم يدفعهم للعمل اللواتي يرغبن فيه.

وتليها الإجابة في المخطط رقم (32) والذي تبين من خلاله أن نسبة 70% من الطالبات الجامعيات بأن في حال عدم وجود عمل في حياتهم، سوف تسوء علاقاتهم بأسرتهم، إذن هم لقلقون بشأن هذا وحسب المخطط رقم (3) فإن النتائج المتحصل عليها التي قدرت

بنسبة 67.2% تنطبق إجاباتهم والتي تدل على أن العمل يساعدهم على بناء الكيان الشخصي.

وحسب المخطط رقم (9) فإن النتائج المتحصل عليها التي قدرت بنسبة 64.3% تنطبق إيجابتهم وأنهم يخافون من قلة فرص العمل مستقبلا.

كما أن إجابات المخطط رقم (10) والذي حصل على نسبة 57.1% والتي تدل على أن الطالبات قلقات بشأن عدم تحقيق أحلامهم بمرور الوقت.

وحسب المخطط رقم (12)، فإن النتائج المتحصل عليها التي قدرت بنسبة 57.1% التي تدل على أن الطالبات يخشون على عدم الحصول على عمل أثناء التخرج وحسب المخطط رقم (5) فإن النتائج المتحصل عليها التي قدرت بنسبة 50% وهي نصف العلامة الكاملة أي أن نصف العينة تنطبق إلى حد ما وأن التفكير في المستقبل يسيطر عليهم.

ومن مناقشة هذه النتائج المتحصل عليها نستنتج أنه أغلبية الطالبات الجامعيات للسنة الثانية ماستر يعانون من قلق المستقبل المهني حسب إجابتهم وأنهم قلقات بشأن العمل مستقبلا وتبين حسب إجابتهم التي تحصلت على أكبر نسبة ينطبق أنهم يعتمدون على العمل في حياتهم المستقبلية وأن العمل هو فرصة للترقي والصعود للأعلى ولمستوى أرقى.

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أثر البرنامج المطبق في الدراسة لتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات السنة

الثانية ماستر

نتائج الفرضية الثانية :

أثر البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة إيجابا على خفض القلق من المستقبل لدى

العينة المدروسة

يتم تفسير نتائج معامل "إيتا" كما هو مبين في الجدول الموالي :

(عبد الحميد: 2011 ، 2)

جدول رقم (1) يبين تفسيرات نتائج معامل إيتا

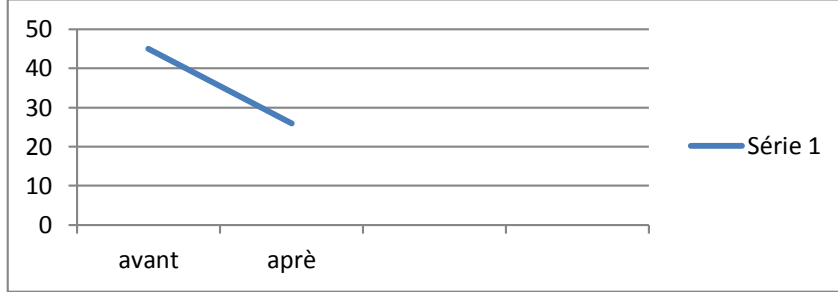
| حجم الاثر | | | | |
|-----------|------|-------|------|------------|
| كبير جدا | كبير | متوسط | صغير | التقدير |
| 1,10 | 0,80 | 0,50 | 0,20 | معامل ايتا |

الجدول رقم (2) يبين نتائج الفرضية الفرعية الثانية

| دلالة النتيجة | معامل ايتا | التطبيق البعدي | التطبيق القبلي | تأثير البرنامج |
|---------------|------------|-------------------|-------------------|----------------|
| تأثير بين | 59,00 | 29,00 | 49,00 | المجموعة |

| | | | | |
|-------|--|--|--|-----------|
| متوسط | | | | التجريبية |
| وكبير | | | | |

رسم بياني يبين أثر البرنامج المطبق على تخفيض القلق من المستقبل المهني



تفسير نتائج الفرضية الثانية: حسب نتائج الفرضية المبينة في الجدول والرسم البياني، فإن معامل إيتا

المقدر ب 0.59 نسبته جيدة

بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لاحظنا أن نتائج القياس تغيرت وأن البرنامج أثر بشكل

كبير في تخفيض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة

وهران "2" التي طبقنا عليهم العينة، حيث أن حسب نتائج الفرضية المبينة في الجدول

والرسم البياني فإن مستوى القلق انخفض بشكل كبير، إذ يمكن القول أن الطالبات استقدن

من الخبرة السابقة ومن التفكير الإيجابي خلال مدة تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل

على تفهم المشاركات في البرنامج لدور التفكير والخبرات وتأثيره على السلوك، فالوعي

بالمفاهيم والخبرات واستمرارها حتى بعد نهاية البرنامج الإرشادي، يبين أن أفراد المجموعة

(العينة) قد أصبحوا على درجة من الوعي والإدراك بالأساليب الصحيحة للتفكير اتجاه

المستقبل المهني وأن نسبة القلق لديهم قد انخفضت، انطلاقاً من تعرضهم لبعض الخبرات

السابقة والجديدة خلال الجلسات الإرشادية، الأمر الذي مكنهم من تنمية بعض الجوانب الإيجابية لديهم، هذه الخبرات قد مورست في الحياة اليومية الواقعية، حيث تم في الجلسة الأخيرة التأكد من المهارات التي تم التدرب عليها (الإسترخاء) وهو ما أدى إلى امتداد البرنامج الإرشادي.

وتتفق النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية مع عدة دراسات أخرى حيث أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي باستمرار الأثر الإيجابي الذي يخلفه تطبيق البرامج الإرشادية على الأفراد كدراسة جونيز (1994) بعنوان أثر البرنامج التدريبي على المهارات الدراسية للطلبة ودراسة المقطيري (2005) حول فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب الجامعي ودراسة بيدل وآخرون بعنوان أثر البرنامج التدريبي على العادات والمهارات الدراسية واستراتيجيات أخذ الامتحان وتخفيض القلق المصاحب له.

ويتضح مما سبق أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية على طالبات السنة الثانية ماستر لجامعة وهران "2"، والذي قد أثبت فعاليته وذلك باستمرار الأثر الإيجابي الذي تركه على المجموعة كما أثبتت إمكانية خفض مستوى قلق المستقبل انطلاقاً من الخبرات السابقة.

خلاصة واقتراحات:

- جاءت فكرة الدراسة الحالية انطلاقاً من حاجة الشباب لخدمات الإرشاد في التطورات السريعة التي يشهدها العالم وضرورة مساعدتهم وبشكل خاص طالبات السنة الثانية ماستر على تجاوز مختلف المشكلات وذلك بتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهم بغية التخوف من قلق المستقبل المهني.

لذلك عالجت الدراسة الحالية موضوع قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج مع تطبيق برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق المستقبل وقد جاءت نتائجها كما يلي:

✚ أن البرامج الإرشادية تسعى إلى تحقيق الاطمئنان والثقة بالنفس وتطوير من مستوى التفكير والتغيير من التفكير السلبي إلى الإيجابي لدى الطالب الجامعي والتعريف بالمستقبل المهني وتقديم نصائح لتخطي الصعوبات التي تواجهه في المستقبل.

✚ زيادة الاهتمام بالطالب الجامعي داخل الأسرة والمجتمع وتقديم المساندة المناسبة له.

✚ إجراء دراسات حول قلق المستقبل المهني وعلاقتها بمتغيرات أخرى.

✚ الاعتماد على البرامج الإرشادية بالتعريف من قلق المستقبل المهني.

✚ المقاولتية أي أن الطالب يجب أم يكون له توجه مقاولاتي وأن يعتمد على نفسه

والعمل من أجل تكوين مشاريع لمستقبله.

✚ إجراء دراسات تهدف إلى التعرف على مستوى القلق لدى الطالب الجامعي المقبل

على التخرج.

الانتمة

الخاتمة:

نستخلص في نهاية دراستنا الحالية أن المستقبل المهني يمثل جزء هام في حياة الطالب الجامعي فالاهتمام به يساعد الطالب الجامعي على اكتشاف طموحاته ووضع خطط لمشاريعه المستقبلية وكذلك معرفة عالم الشغل والمهن وما تتطلبه من قدرات ومهارات، ولكن إن زاد اهتمام الطالب الجامعي بالمستقبل المهني فوق الحدود فإن ذلك يسبب له التوتر والقلق فتدهور حالته التفكيرية، فيصبح عاجزا على المبادرة والتخطيط للمستقبل المهني، فعلى الأسرة والمجتمع، التربويين والنفسانيين أن يزيدوا في تقديم الإرشادات والنصائح لمساعدة الطالب الجامعي ليحافظ على طموحاته ويبني مستقبلا زاهرا.

اعتمدنا في دراستنا المتعلقة بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بتطبيق برنامج إرشادي على جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، فالجانب النظري اعتمدنا فيه على ثلاثة فصول بداية من المدخل العام للدراسة والذي تناولنا فيه: إشكالية البحث، فرضيات البحث، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف البحث والمصطلحات المتعلقة بالدراسة.

أما الفصل الثاني فكان يعتمد على القلق وقلق المستقبل وقلق المستقبل المهني الدراسات السابقة.

أما الفصل الثالث فتطرقنا إلى البرامج الإرشادية من حيث التعريف إلى غاية الدراسات السابقة.

أما الفصل الرابع فقمنا بذكر

أما الفصل الخامس فتطرقنا فيه إلى عرض نتائج ومناقشة الفرضيات الأولى والثانية وبعد ذلك أشرنا إلى الاستنتاج العام، توصيات واقتراحات الدراسة وخاتمة، ومنه توصلت النتائج إلى خفض قلق المستقبل المهني بالبرامج الإرشادية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

1. جاسم محمد عبد الله، محمد المرزوقي، 2008، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري، ط 1، عمان، دار العلم والإيمان.
2. حامد زهران، 1998، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب.
3. حامد عبد السلام زهران، 2008، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط6، عالم الكتب.
4. حسين طه، عبد العظيم، 2004، الإرشاد النفسي، النظرية، التطبيق، التكنولوجيا، ط1، عمان، الأردن، دار الفكر.
5. حيدر حيدر، 2010، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة عالم الكتب للنشر والتوزيع.
6. الدكتور محمد أحمد حدام مشاقبة، أستاذ التوجيه والإرشاد المساعد مدير مكتب التوجيه والإرشاد، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، كلية عرعر، المملكة العربية السعودية، دار المناهج للنشر والتوزيع.
7. الدهاري، صالح حسين، 2008، سيكولوجية الإرشاد المدرسي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
8. دهري صالح حسن، 2005، مبادئ الصحة النفسية، ط 1، دار النشر والتوزيع.

9. رشاد عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود، 2000، العلاج الديني
للأمراض النفسية وأثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض
الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمات وغير
ملتزمات دينيا، ط1، القاهرة، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.
10. سامر جميل رضوان، 2009، الصحة النفسية، ط 2، دار المسيرة.
11. سيد عيد الرحيم خليفة، 2008، دراسة علم النفس الطفل ومخاوف الأطفال،
القاهرة، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
12. صباح باقر وآخرون، المشكلات الإرشادية، بغداد، مطبعة دار السلام.
13. صفاء الدين، مؤيد 1991، تخطيط البرامج الإرشادية الموصل، العراق، دار
الحكمة.
14. الطنوبي، محمد عمر وعمران الصادق سعيد، 1997، أساسيات تخطيط وتنفيذ
وتقويم البرامج الإرشادية (ط1) البيضاء ليبيا، جامعة عمر المختار.
15. عبد الستار إبراهيم وعبد الله عسكر، 1998، علم النفس الإكلينيكي (مناخ
التشخيص والعلاج النفسي)، ط2، القاهرة، مكتبة الأنجلومصرية.
16. العزة سعيد حسني جودت، عبد الهادي، 1999، مبادئ التوجيه والإرشاد
النفسية، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.

17. غريد أحمد نايل، أبو أسعر أحمد عبد اللطيف، 2009، التعامل مع الضغوط

النفسية، ط 1، عمان، الأردن، دار الشروق.

18. كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1،

دار صفاء للنشر والتوزيع.

19. لطفي شريني، (ب، س)، عصر القلق الأسباب والعلاج، الإسكندرية، نور

السلاح.

20. محمد سيد فهمي 1998، التحليل في طريقة العمل مع الجماعات الإسكندرية

المكتب الجامعي الحديث.

21. محمد ياسين عطوف، 1981، علم النفس الإكلينيكي، بيروت، دار المسيرة.

22. ملحم محمد سامي، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار المسيرة والنشر

والتوزيع، ط2، عمان، الأردن.

23. مواهب إبراهيم عياد، 1998، إرشاد الطفل وتوجهه في سنواته الأولى،

اسكندرية المعارف.

الرسائل:

1. إبراهيم أشرف، 2019، الاغتراب النفسي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل

المهني للطالب في بعض التغيرات، رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير، جامعة

الحاج لخضر، باتنة، غير منشورة، الجزائر، PDF .

2. أوثن نادية، 2014، التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة باتنة.
3. بلكلاني إبراهيم، 2007، تقديرات الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية المقيمة بمدينة أوصلو، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة الدنمارك غير منشورة PDF.
4. بوسغي نصيرة، 2018، الإنطوائية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لنيل شهادة ليسانس، جامعة بوضياف المسيلة.
5. حبيب علي، 2016، نمط التفكير وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية البدنية المقبلين على التخرج، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
6. دباغ يمينة والخير زهراء، 2020، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والإسلامية.
7. الزغلوان حسن، 2001، فاعلية البرنامج السلوكي لمصالح ضعف الانتباه لدى الأطفال ذو الصعوبات التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

8. سويلم عفاف، 2007، دراسة وتحليل فروق القلق وتقدير الذات عند الأطفال، دراسة مقارنة بين الأطفال الأصحاء والأطفال السيكوسماتيين، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس العيادي، كلية علم النفس، جامعة الجزائر.
9. صفية وملوكة، 2018، أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المتقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج، رسالة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.
10. محمود إبراهيم عبد العزيز فرج، 1998، أثر الإرشاد النفسي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين الشمس.
11. معالي إبراهيم باجس، 1986، تصميم برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية واستقصاء فاعليته في تحسين التكيف الأكاديمي المنخفض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
12. منصور بن محمد علي عويضة، 2015، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العجل، دراسة مقدمة لقسم علم النفس لنيل شهادة الماجستير، تخصص إرشاد النفسي، جامعة أم الفري المملكة العربية السعودية.

13. منيرة زحوف، 2004، علاقة التحصيل الدراسي بصورة الذات ومستوى القلق

عند المراهقات المصابات بداء السكري، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس

المدرسي، كلية علم النفس، جامعة الجزائر، الجزائر.

المجلات:

1. أبو حسونة محمود، 2017، الضغوط النفسية وعلاقته بالصحة النفسية لدى

الطالبات في جامعة إربد الأهلية، المجلة الدولية للبحث، العدد الثاني، عدد

الصفحات، (313-346).

2. بربارة سعاد ويلقايد خديجة (س.ب) تصور قلق المستقبل المهني لدى الطلبة

المقبلين على التخرج، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة ، جامعة سعد دحلب،

البليدة، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية.

3. بكار سارة، 2016، قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، دراسة

ميدانية على عينة من مدينة تلمسان، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، المجلد

الثالث، عدد الصفحات (368-386) PDF .

4. الحاجان ياسر، 2016، دراسة الفروق قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في

ضوء بعض المتغيرات، مجلة البعث، العدد الرابع، عدد الصفحات، (43-74)

.PDF

5. حامد زهران، 1994، التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة) مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، العدد 2، عدد الصفحات (297-348).
6. زقاوة أحمد، 2012، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني، مجلة الدراسات التربوية النفسية، العدد الثاني، عدد الصفحات (99-186-41).PDF
7. سالمى مسعود، 2018، قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة حماة لخضر بالوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد الأول، عدد الصفحات، (385-376).PDF
8. شاكر السفاضة، محمد ، 2007، قلق المستقبل المهني طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد الثالث، عدد الصفحات (142-38-27) PDF
9. المحاميد شاكر والسفاضة محمد، 2007، قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد الثالث، عدد الصفحات (142-127) .PDF
10. نبيل منصورى وآخرون (ب.س) الصفحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، دراسة ميدانية على مستوى معهد العلوم

والتقنيات والنشاطات البدنية، مطبعة المنظومة الرياضية، العدد الأول، عدد

الصفحات (133-155) .PDF