



**فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية سمة وحالة الأمل  
لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشرقية**

**إعداد**

**هاجر بنت مرهون بن خلفان المحاربية**

**رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة**

**الماجستير في التربية**

**تخصص: الإرشاد النفسي**

**قسم علم النفس**

**كلية الآداب والعلوم الإنسانية**

**جامعة الشرقية**

**سلطنة عُمان**

**2024م / 1445هـ**

فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية سمة وحالة الأمل  
لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشرقية

إعداد الطالبة

هاجر بنت مرهون بن خلفان المحاربية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة  
الماجستير في التربية  
تخصص: الإرشاد النفسي

لجنة الإشراف

الدكتور فؤاد محمد الدواش (مشرفاً رئيساً)

الدكتور إبراهيم الوهبي (مشرفاً ثان)

2024م / 1445هـ

## قرار لجنة المناقشة

فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل  
المهني لدى طلبة جامعة الشرقية

أعدتها الطالبة:

هاجر بنت مرهون بن خلفان المحاربة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2024/5/16م

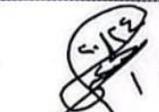
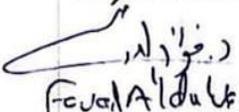
المشرف الثاني

إبراهيم الوهبي

المشرف الرئيس

فؤاد الدواش

### أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. حمد الشرجي	أستاذ مساعد	مناهج وطرق تدريس اللغة العربية	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. محمود المعولي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس	
3	المناقش الداخلي	د. عامر الحبسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. فؤاد الدواش	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	 Fu'ad Al-Duwash Ph.D

## إقرار الباحثة

أقرُّ بأنَّ المادة العلمية المذكورة في هذه الرسالة قد تمَّ تحديد مصادرها العلمية بدقة، وأنَّ محتوى هذه الرسالة لم يُقدِّم سابقًا لنيل أي درجة علمية أخرى، وأفيدُ بأنَّ مضمون هذه الرسالة يعبر عن آراء الباحثة الشخصية، ولا تُعبر بالضرورة عن الآراء التي تتبنّاها الجهة المانحة.

الباحثة: هاجر بنت مرهون المحاربة

التوقيع:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى:

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

صِدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة البقرة الآية (٣٢)

# شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا لتقديم هذا البحث ويسر لنا امرنا و هب لنا العلم النافع ويسر طريق العلم لنا، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما أعنتني ووفقتني.

أتقدم بكل الشكر والتقدير الى اليد البيضاء التي أسهمت بجهد بناءً وتعاون مُثمر خلاّق ليُحقق هذا البحث أهدافه المرجوة، وأخص بالشكر والعرفان الأستاذ الدكتور المشارك/ فؤاد الدواش أستاذ مشارك بقسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية. فقد أولى الباحثة الكثير والكثير من العطاء ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أدعوله أن يبارك الله لنا في علمه وعمره ويمتعه بالصحة والسعادة، كما أتقدم بالشكر والتقدير للدكتور إبراهيم الوهبي "مشرفي الثاني" أستاذ مساعد القياس والتقويم على ملاحظاته ودماسة خلقه.

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى جميع أفراد عينة البحث وكل من ساهم في هذا البحث لظهوره بهذه الصورة لهم مني جزيل الشكر والعرفان، فأدعو الله أن يجزيهم عني كل الخير أتقدم بأسى آيات الشكر والتقدير وبكل معاني الحب والعرفان بالجميل إلى من يعجز لساني أن أوفيها حقها سواء من قول أو فعل إلى من علمتني أن الحياة مع الله هي مسكن الروح الخفي أمي الغالية مريم. يشرفني أن أنحي مقبله يديها جزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الى الأصدقاء لما تحملوه وبذلوه عن طيب خاطر حتى استوفى البحث عناصره و اكتملت مراحلها داعية المولى عزوجل ان يجزيهم عني خير الجزاء

ثم ها أنا ذا ياربي، ألقى بين يديك أمالي وأعمالي وجهودي وأنت وحدك العون والسند فأعقبني من سعي أحسن العاقبة، والحمد لله رب العالمين.

والله ولي التوفيق...

الباحثة

## ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل المهني

لدى طلبة جامعة الشرقية

الطالبة: هاجر بنت مرهون بن خلفان المحاربية

لجنة الإشراف

د. فؤاد الدواش (مشرفاً رئيساً)

د. إبراهيم الوهيبي (مشرفاً ثانياً)

هدفت الدراسة الحالية لبحث فاعلية برنامج إرشادي معرفي ل تنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشرقية، وقد بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (83) طالبا وطالبة، بمتوسط عمري (20) عاما، وانحراف معياري (2.1)، وبلغت عينة البرنامج الإرشادي (37) طالبة وقد تم انتقاء عينة البرنامج بشرطين (المستوى الاقتصادي المتوسط مع قلق المستقبل المهني المرتفع)، وقد استخدمت الدراسة عدة أدوات هي: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية الأمل (سمة وحالة)، ومقياس الأمل سمة وحالة، ومقياس قلق المستقبل المهني، واتضح عدم وجود فروق قبل البرنامج الإرشادي، واتضح في القياس البعدي وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة اتضح منها انخفاض قلق المستقبل وزيادة الأمل سمة وحالة، واتضح عدم وجود فروق في القياس التتبعي مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية سمة وحالة الأمل ومن ثم خفض قلق المستقبل المهني، وقد اقترحت الدراسة بحثا مستقبلية وتوصيات تتناسب مع مخرجاتها

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي معرفي سلوكي - الأمل سمة - الأمل حالة - قلق المستقبل المهني

## **Abstract**

### **The effectiveness of a counseling program based on developing the trait and state of hope To reduce Professional future anxiety with A`Sharqiyah University students**

**Student: Hajar bint Marhoon AlMuharbi**

#### **Supervisory Committee**

**Dr. Fouad Aldawash (chief supervisor)**

**Dr. Ibrahim Al Wahaibi (second supervisor)**

The current study for investigating the effectiveness of cognitive counseling program to Developing the trait and state of hope to reduce future anxiety with A' Sharqiyah University Students. The Primary Sample study of the study (83) students, with mean age (20) years and a standard deviation of (2.1), the sample of the Counseling program (37) of females, were selected under two conditions (medium economic level and a high level of future anxiety). The study tools were the Cognitive behaviour Counseling program, two hope scales (trait and state), and future professional anxiety. There were no differences in Pre Measuring, in the Post Measuring there were differences between the experimental group and the control group, in future anxiety, hope trait and state, and it was discovered that there were differences in the Following measuring, which indicates the continuity of the effectiveness of the Program, . A future research study has been proposed and recommendations commensurate with its outcomes

**Keywords:** *Cognitive behaviour counseling program - hope trait - hope state - professional anxiety future.*

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة والحكم
ب	الإقرار
ج	الآية القرآنية
د	الشكر والتقدير
هـ	ملخص الرسالة اللغة العربية
و	ملخص الرسالة اللغة الإنجليزية
ز - ح	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
<b>9-1</b>	<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
4	تساؤلات الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
<b>45-10</b>	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
11	أولاً: الإطار النظري
11	البرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى
15	قلق المستقبل المهنى
22	الأمل سمة وحالة وأثرة فى الشخصية
16	ثانياً: الدراسات السابقة
16	أ. دراسات تناولت متغير برنامج ارشادي قائم على سمة وحالة الأمل وبعض المتغيرات ذات الصلة
29	ب. دراسات سابقة تناولت متغير خفض قلق المستقبل وبعض المتغيرات القريبة
41	التعقيب على الدراسات السابقة

الصفحة	الموضوع
43	مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة
44	جوانب متوقعة للاستفادة من الدراسات السابقة
<b>68-45</b>	<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة</b>
46	منهجية الدراسة
46	متغيرات الدراسة
46	مجتمع الدراسة
46	عينة الدراسة
47	أدوات الدراسة
68	الأساليب الاحصائية
<b>82-69</b>	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
70	مقدمة
70	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
72	ثانياً: النتيجة المتعلقة بالتساؤل الثاني
74	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
76	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
78	خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
81	التوصيات والمقترحات
<b>90-83</b>	<b>المراجع</b>
83	أولاً: المراجع العربية
89	ثانياً: المراجع الاجنبية
<b>123-91</b>	<b>رابعاً: ملاحق الدراسة</b>

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
47	اعتدالية التوزيع لمتغيرات حالة الأمل، سمة الأمل، قلق المستقبل لعينة الدراسة الكلية	1
47	اعتدالية التوزيع لمتغيرات حالة الأمل، سمة الأمل، قلق المستقبل لعينة البرنامج الإرشادي	2
49	صدق مقياس سمة الأمل بحساب معامل الارتباط	3
49	ثبات مقياس حالة سمة الأمل بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ	4
51	صدق مقياس حالة الأمل بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس في البيئة العمانيه	5
51	ثبات مقياس حالة الأمل للمراهقين والراشدين باستخدام معامل ألفا لكرونباخ	6
54-53	صدق مقياس القلق المستقبل المهني بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس	7
54	ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ	8
67-62	مخططا لجلسات البرنامج التجريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة الأمل لطلبة الجامعة بسلطنة عُمان	9
70	دلالة الفروق بين مرتفعى ومنخفضى حالة الأمل فى الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني	10
72	دلالة الفروق بين مرتفعى ومنخفضى سمة الأمل على القلق المستقبل المهني	11
74	دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة الأمل وقلق المستقبل المهني قبل تطبيق البرنامج	12
76	دلالة الفروق بين متوسطى درات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة الأمل وقلق المستقبل المهني بعد تطبيق البرنامج	13
78	دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة الأمل وقلق المستقبل المهني بعد انتهاء البرنامج	14

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
92	المحكّمون لمقياس قلق المستقبل المهني	1
93	المحكّمون للبرنامج الإرشادي	2
119-94	جلسات البرنامج الإرشادي	3
121-120	مقياس قلق المستقبل المهني	4
122	مقياس سمة الأمل	5
123	مقياس حالة الأمل	6

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الفاصلة والهامة في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يجب أن يبذل الجهد والمثابرة وأن يتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعة بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الدراسي الذي يدرسه.

وما أن يحين السلم التنازلي في عداد التخرج لسنوات الدراسة الأخيرة قد ينتابه قلق مواجهة المستقبل المهني نظرا لما يشهده المجتمع من تغيرات كثيرة وحياة مليئة بالكثير من التحديات والأزمات المنتشرة كالبطالة واكتفاء سوق العمل وغيرها من الاسباب. وبسبب تلك الخبرات الغير ساره وقله فرص الحصول على المهن في المستقبل بسبب الفائض من الباحثين فتتوالد لدى الفرد سلسله من الاحداث الضاغطة تجعل البعض يشعر بعدم الأمان وتتمثل على هيئة قلق التفكير في المستقبل، التدمير الذاتي، الخوف من القادم، اليأس، الاحباط وتعميم الفشل. كما يلعب دور ايضا سوء التوافق بين الطموح في تحقيق الاحلام، بناء الاهداف وانجاز الخطط المستقبلية للأفراد وهم في حالة الأمل وبين حالة الاحباط بسبب المثيرات الخارجية ونظرة التشاؤمية. لذا عدم الوثوق بالمستقبل بنسبة لبعض الأفراد تعتبر سمه نفسية وظاهرة تمس المجتمع (الدواش والحديبي، 2021).

قد ينتاب بعض الطلبة الجامعين مخاوف حول المسار المهني المستقبلي (الدواش والحديبي، 2021) وقد تبدوا هذه المخاوف أكثر بروزا في السنوات الاخيره من الدراسه تتشكل على تساؤلات محفوفة بالقلق هل سأجد وظيفة؟ أين سيتم قبولي؟ هل سيكون مساري المهني مشابه لما درسته؟ وتطول قائمة الأسئلة التي قد تراود البعض ويصاحبها القلق الذي يتفاوت بين الافراد والذي من الممكن ان يتسبب في اثار منهكة على يوم الفرد.

اشار في كاتبه القلق يعتبر خوف طويل الأمد ويستمر في حالة عدم وجود تهديد حقيقي: فيظهر بعد انتهاء التهديد، خلال المواقف التي لا تكون شديدة الخطورة في الواقع او يظهر قبل تهديد محتمل في المستقبل وعندما يصبح القلق مزمن ومسيطر على حياتك فإنه يتحول الى اضطراب القلق. قد يكون القلق مشكلة كبيرة وتتطور ولكن يعتبر التعامل مع القلق من ابسط الطرق والحيل وذلك بالتوقف عن التنبيء بالأحداث قبل حدوثها والقلق بشأنها وتجنبها (Mackey, 2005).

ورغم ذلك قد تختلف درجات القلق المهني من شخص لأخر، ومدى استجابتهم وتكيفهم ومواجهتهم للأحداث حسب ثقافتهم وخلفية تجاربهم ووعيهم. ولكن رغبة البعض للوصول وتحقيق الأهداف رغم التحديات والعقبات يتطلب وجود الأمل الذي يلعب دور العاصفه التي تتسف معابر اليأس بقوة داخلية يحفها اليقين فهو درع حماية وعامل وقائي من الآثار السلبية المحتمل ان يواجهها الفرد. ويعتبر الأمل سلاح قد يعتمده الفرد في تصدي الحالات النفسية المختلفه والمواقف الصعبة كما انه يمد الفرد بالأفكار الإبداعية والايجابية في ظل الضغوط ويجعله في حالة سلام وتقبل وقدرة على التعامل مع الاخرين والظروف بهدوء وإعتدال (الدواش وأبو حلاوة، 2019).

وتشير العديد من الدراسات التي تناولت الأمل إلى العلاقة الإيجابية بين الأمل وأساليب مواجهة الضغوط الفعالة ومحاولة التغلب عليها ومواجهتها كقلق المستقبل بأساليب فعالة تمكن الفرد من إيجاد قوة ودافع نحو تحقيق أهدافه المستقبلية (الشاذلي، 2020).

لذا يعتبر الإرشاد بتنمية سمة وحالة الأمل نوعا من الإرشاد المعرفي السلوكي "المزود بتنمية مخططات إيجابية" من أكثر الوسائل الإرشادية التي سوف تعين هؤلاء الأفراد لتحديد الطرق بالأفكار الموجهة نحو الهدف وتحديد المسارات وذلك بالتخطيط لتحقيق ذلك الهدف والتخلي بالإرادة وهي الطاقه الموجهة في إدارة الهدف ومن ثم قد ينخفض قلق المستقبل المهني لديهم.

## مشكلة الدراسة:

ظهرت فكرة الدراسة الحالية ومشكلتها في ضوء اطلاع الباحثة على الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير القلق من المستقبل المهني وتأثيره على الإنسان. تم التوصل على أن أساليب المواجهة والتنوع في طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني له أهمية في حياة الطالب الجامعي لتفادي الآثار المترتبة على القلق في إطار المحاولة من تقليل الانعكاسات السلبية في حياتهم بالمستقبل . فركزت الباحثة على كثير من الدراسات السابقة التي تناولت متغير قلق المستقبل وسعي تلك الدراسات نحو خفض قلق المستقبل من خلال تصميم البرامج العلاجية وربطها ببعض المتغيرات الأخرى كما يتضح لاحقاً في الفصل الثاني الموسع بالإطار النظري والدراسات السابقة، كما اثبتت دراسة (Mutia & Hargiana, 2021) أن هناك العديد من العوامل المساهمة في قلق المستقبل المهني وهي الإيمان والمعرفة والخبرة كما أن لكل طالب تجارب وخبرات مختلفة تتعلق بإعداده للمستقبل. على الرغم ان المشاركين لديهم مستوى معتدل من القلق المستقبلي، إلا أن بعضهم أظهر درجة عالية أو درجة قصوى تقريبا وتعتبر هذه النتيجة بالضرورة اهتماما جدياً لأن القلق يؤدي إلى آثار سلبية وربما تعكر صفوة الحياة اليومية. مما حدا بالباحثة إلى البحث عن متغيرات جديدة وفاعلة لإستخدامها في خفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة وهو ما تمثل ف متغيري سمة وحالة الأمل. ثم إنَّ الخبرة الميدانية للباحثة في القلق المهني، وسلسلة من الخبرات المتراكمة على مدى سنوات على الصعيد الشخصي، وتعايش معا تجربة دراسية مختلفة تلامس الموهبة، وتجارب علمية مختلفة. إلى أن حان وقت تنفيذ الرغبات المكنونة.

## تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيسي والذي يدور حول:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل

المهني لدى طلبة جامعة الشرقية؟

وتتفرع منه التساؤلات الآتية:

1. هل توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي حالة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق

المستقبل المهني لأفراد العينة ككل؟

2. هل توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي سمة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق

المستقبل المهني لأفراد العينة ككل؟

3. ما هي درجة اعتدالية التوزيع لعينة البرنامج الإرشادي على متغيرات حالة الأمل وسمة الأمل

وقلق المستقبل لعينة البرنامج الإرشادي؟

4. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة "قبل تطبيق البرنامج التجريبي" في حالة

الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني؟

5. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة "بعد تطبيق البرنامج التجريبي" في حالة

الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني؟

6. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجات

نفس المجموعة "بعد ثلاث أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي" في حالة الأمل وسمة

الأمل وقلق المستقبل المهني؟

## أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

### أولاً: الأهمية النظرية:

1. تتبع أهمية الدراسة الحالية من المتغيرات التي تتناولها باعتبارها متغيرات تصل لحد القلة أو الندرة في الأبحاث النفسية في سلطنة عُمان.
2. إعداد برنامج إرشادي معرف سلوكي لتنمية سمة وحالة الأمل لدى طلاب الجامعة لخفض قلق المستقبل لديهم.
3. تهتم الدراسة أيضاً بتوصيف قلق المستقبل وخطورته على الاتزان الإنفعالي والأداء الأكاديمي والتفكير الاعقلاني لدى طلبة الجامعة.

### ثانياً: الأهمية العملية:

1. تخطط الدراسة الحالية التأثير المطلوب إحداثه من خلال برنامج إرشادي يسعي لتنمية متغيرات "حالة وسمة الأمل" بتأثير خافض لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة لكي يتسني توجيه طلاب الجامعات في ضوء ما تسفر عليه نتائج الدراسة.
2. تقديم تصور تطبيقي للبرامج التي يتطلب اتباعها لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
3. توجيه نظر القائمين على المؤسسات ذات الصلة بالطلاب الجامعيين كمراكز القبول الموحد وتوصيفات المقررات الدراسية وتأكيد ربطها بسوق العمل وغيرها من المؤسسات ذات الصلة.
4. افساح المجال أمام الباحثين لزيادة الدراسة حول متغيرات الدراسة الحالية وربطها بغيرها من متغيرات لم تتناولها الدراسة الحالية.

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية سمة الأمل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وتهدف لتنمية حالة الأمل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في سلطنة عُمان.

1. معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي حالة وسمة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني.

2. معرفة تأثير إرتفاع وإنخفاض حالة وسمة الأمل تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية كما تقررنا نتائج الدراسة.

3. معرفة الفروق في الإستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني في حالة منخفضي الأمل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

4. معرفة الفروق في الإستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني في سمة منخفضي الأمل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

## حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل المهني.

- الحدود البشرية: طلبة الجامعة.

- الحدود المكانية: جامعة الشرقية بسلطنة عُمان.

- الحدود الزمانية: 2023 خريف - ربيع 2024.

## مصطلحات الدراسة:

### • البرنامج الإرشادي Counseling Program:

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، ويمثل دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وإنه ثابت نسبياً ويتطلب المراجعة المستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (عبدالله، 2001).

ويعرفه عبد اللاه بأنه "البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية يقوم في هذه الدراسة على تحسين تقدير الذات ومستوى الأمل (عبدالله، 2012).

### إجرائياً:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمستندة إلى أسس الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية الأمل (سمة وحالة) ومن ثم خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

### • سمة الأمل Hope Trait:

الأمل هو متغير مضاد لأحداث الحياة السلبية وهو عامل وقائي ضد الأزمات والاكنتاب (2017 Griggs). وهو امتلاك تصورات أوضح للأهداف ومسارات تحقيقها (الدواش وأبو حلاوة، 2019).، وامتلاك مواقف أكثر إيجابية تجاه المستقبل والمزيد من الاستراتيجيات لحل الصعوبات في الحياة الواقعية (يلدريم وأرسلان، 2020).

### إجرائياً:

تعرفه الباحثة بأنه استجابة على مقياس سمة الأمل المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده سنايدر ونقله للعربية جمال فايد وفؤاد الدواش (2015)، والدرجة المرتفعة من الاستجابة تمثل ارتفاع لسمة الأمل بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض لسمة الأمل.

## • حالة الأمل Hope State:

الأمل نقطة إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والإنتاج، ويمثل تفكير في الأهداف ومسارات تحقيقها في أوقات معينة (الدواش وفايد، 2015).

### إجرائياً:

تعرفه الباحثة على أنه استجابة أفراد العينة على مقياس حالة الأمل المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده سنايدر ونقله للعربية جمال فايد وفؤاد الدواش (2015)، ويصنف فيها الأفراد ذوي الدرجات الأعلى على كونهم مرتفعي حالة الأمل، بينما الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة كونهم منخفضي حالة الأمل.

## • قلق المستقبل المهني Future Anxiety Related to Career:

عرفة كلا من الدواش والحديبي ورجاء (2021) بأنه "المخاوف المرتبطة بالتفكير في المهنة أو الوضع المهني الشخصي المستقبلي"، ويعرف بأنه "الأفكار السلبية التي تزاود الفرد تجاه المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة، والعجز وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والمشكلات والضغوط، وينتج عن هذه الأفكار جملة من الأعراض الفسيولوجية كالتعرق، الأرق، قلة الشهية للأكل، الشرود الذهني، الانفعالات، عدم القدرة على التركيز، شحوب الوجه، تقلبات المزاج نتيجة لشعور الفرد بالخوف وعدم الاطمئنان للمستقبل (الحارثي، 2022).

### إجرائياً:

وتعرفه الباحثة ايضاً في الدراسة الحالية بأنه استجابة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية والتي تعبر في حدها الأعلى عن قلق مستقبل مهني مرتفع، وفي حدها الأدنى إلى قلق مستقبل مهني منخفض.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الإطار النظري:

- البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.
- قلق المستقبل المهني.
- الأمل سمة وحالة وأثره في الشخصية.

#### ثانياً: الدراسات السابقة

- التعقيب على الدراسات السابقة
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الإطار النظري

تتناول الباحثة في هذا الفصل أدبيات الدراسة المتعلقة بمتغيرات الدراسة التي استندت إليها في تناولها للمتغيرات وتفسيرها للنتائج والنظريات المفسرة، وكذلك الدراسات السابقة التي اطلعت عليها ومدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

#### • البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

##### مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية ونفسية لتقديم خدمات الإرشاد النفسية على نحو فردي أو جماعي مباشراً وغير مباشر بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي، وهو أحد أساليب العلاج المعرفي الحديث حيث يفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب.

##### مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي

يرى أصحاب المدرسة المعرفية في علم النفس أن السلوك الإنساني ليس مجرد استجابة مباشرة لخبرات محيطه فقط، ولكن عبارة عن إطار عام يرتبط بأفكار الفرد وتنبؤاته ومعتقداته وتفسيراته للمثيرات، ولقد أثبت العلاج المعرفي السلوكي فعاليته في التعامل مع الإنفعالات المضطربة والأفكار اللاعقلانية والسلوكيات الغير السوية، وذلك من خلال تصحيح أفكار العميل ومشاعره وربطه بالواقع، بالإضافة إلى العمل على تعديل سلوكه.

كما تعتبر نظرية العلاج المعرفي السلوكي نتاج تداخل ثلاث مدارس وهي:

أ. العلاج السلوكي      ب. العلاج المعرفي      ج. علم النفس الاجتماعي المعرفي

وترتكز على إطار نظرية التعلم الاجتماعي لـ: (باندورا Bandura) ، حيث يرى أن عملية التعليم تتم من خلال إدراك الناس لمواقف حياتهم وأيضاً من خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية " (السيد، 2009)

كما يعرف كندال (Kendall) (نقلاً عن: السواط، 2008) عن الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه " محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي أثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه".

### أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي

الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى مجموعة أهداف محددة بحيث تكون مناسبة لكل مسترشد على ضوء مشكلته بشكل تعاوني، ويمكن تلخيصها بشكل عام في:

1. تعديل إدراكات العميل المشوهة، والذي يحل محل طرق أكثر ملائمة للتفكير وذلك لإحداث تغييرات انفعالية ومعرفية وسلوكية لدى المسترشد.
2. إكساب الطلاب كيفية تطبيق الفنيات المعرفية والسلوكية المتنوعة لمساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم الحالية ومواجهة المشكلات النفسية الأخرى في المستقبل.
3. الملاحظة لمدى التحسن والتغير الذي يطرأ على المسترشدين أثناء الجلسات الإرشادية والعمل على زيادة الدافعية لأداء الواجبات المنزلية.

### مراحل العملية الإرشادية

يمر الإرشاد المعرفي السلوكي بثلاث مراحل وهي:

- المرحلة التمهيديّة: ويتم التركيز في هذه المرحلة على التقييم ودمج المسترشد داخل النموذج المعرفي والتعامل مع أعراض المشكلة وغالباً تتم خلال الجلسة الأولى أو الثانية.
- المرحلة المتوسطة: وفي هذه المرحلة يتم تعرف المسترشد على الإعتقادات الخاطئة والأفكار التلقائية اتجاه المواقف التي يتعرض لها، كما يتم التركيز خلالها على تحديد وفحص أنماط التفكير واستبدال الأفكار الغير عقلانية بأنماط صحيحة وعقلانية.

- **المرحلة النهائية:** يتم في هذه المرحلة التحقق من تنفيذ أهداف البرنامج الإرشادي، وتحديد مسؤوليات المسترشد بعد البرنامج، وتتم المتابعة بشكل متباعد إذا كان الأمر يُستَعَدَى ذلك لاحقاً بحيث يصبح المسترشد مرشداً لنفسه.

### تعريف البرنامج الإرشادي

يذكر زهران (1989) "بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) سواء فردى أو جماعي بهدف مساعدتهم تحقيق النمو" (السواط، 2008).

ومن وجهة نظر الباحثة تعرفه بأنه " خطة إرشادية منظمة ومحددة تهدف لمساعدة أفراد معينة لإكتساب مهارات وفنيات لمواجهة المواقف والمشكلات التي يواجهونها.

### أساليب وفنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

في الإرشاد المعرفي السلوكي يتم استخدام عدداً كبيراً من الفنيات والأساليب المعرفية السلوكية التي تتلائم مع الظروف الخاصة للموقف المستهدف والتي منها:

- **الإستعراض المعرفي:** ويشمل التقدير المعرفي الدقيق لأسباب المشكلة أو الموقف موضحاً أسباب السلوك الغير سوي.

- **إعادة البناء المعرفي:** يهدف إلى مساعدة المسترشد في اكتساب جوانب معرفية جديدة مرتبطة بالموقف محل الأفكار والاعتقادات الخاطئة.

- **التدعيم الإيجابي:** حيث يقدم هذا التدعيم على النجاحات الكلية كما على الجزئية، فالتدعيم الإيجابي (مادي أو معنوي) يدفع بالشخص إلى تكرار السلوك المثاب، ويسعى المرشد إلى توفير.

الفرص للمسترشد لتلقي المكافأة على سلوكه الجديد.

- **التدريب على الاسترخاء:** ويفيد مع الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، إذ يعلمهم تقليل الشعور بالخوف والقلق والضيق وكيفية الاسترخاء وممارسة التنفس العميق، ثم إثارة الدافع للتعامل مع الموقف بعقلانية وواقعية.

- **الواجب المنزلي:** يحدد لكل جلسة واجبا منزليا يتضمن نشاطا أو أنشطة تخدم أهداف البرنامج وتساعد المسترشد على تغيير سلوكه وتصويب أهدافه بما يتماشى وهدف المقابلة، ويكافئ على إنجاز كل مرة.

- **التدريب على المهارات الإجتماعية:** كالإصغاء والحوار.

- **النمذجة:** يمكن أن يكتسب المسترشد السلوك أو يتخلص منه من خلال ملاحظة النموذج لذا يقدم المرشد نماذج تعليمية للتدريب على مهارات معينة قد تكون مجسدة أو مصورة أو حتى متخيلة أحيانا.

- **التدريب على أسلوب حل المشكلة:** ويتم ذلك على الخطوات التالية:

- كيف نقوم بتحديد المشكلة؟

- كيف نحدد أهداف المشكلة؟

- كيف نقوم بوضع البدائل؟

- كيف نقيمها؟

- كيف نفاضل بينهم واختيار الحل المناسب؟ (السيد، 2009)

- **لعب الدور:** هو أحد أساليب التعلم ويشمل التدريب على أداء جوانب من السلوك الإجتماعي حيث يمكن للعميل اكتسابها وإتقانها، وكثير من الأحيان تكون العقبة في تأكيد الذات ناتجة عن عدم فهم الشخص ما هي المتطلبات للدور الذي يقوم به. ويقوم بعض المعالجون السلوكيون باستخدام أسلوب تمثيل الدور وذلك لزيادة القدرة على مواجهة الإحباط والعجز في المواقف الإجتماعية الحاسمة.

## • قلق المستقبل المهني

القلق المستقبلي يعد من السمات الرئيسية نتيجة التحولات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، كما أنه يظهر بشكل أكبر بين طلاب الجامعة بشكل خاص ليس بسبب الخوف من الفشل في الدراسة فقط ولكنة يمثل العبور من مراحل التعليم الى سوق العمل، والسبب الآخر هو الخوف من محدودية فرص العمل، ويعتبر قلق المستقبل من أحد الهواجس التي ظهرت في وقت واحد، كتابه صدمة المستقبل (أبو شندي وآخرون، 2019).

كما يشير هذا المفهوم لحالة من الخوف والقلق من التغييرات غير المرغوب فيها والتي يتوقع حدوثها في المستقبل، هذا الخوف من المستقبل يمكن أن يشتمل على مجموعة متنوعة من التهديدات المتوقعة ومنها التهديدات الجسدية، مثل المرض أو الحوادث، أو التهديدات العاطفية. وتختلف هذه التهديدات من حيث الشدة، وقد يشمل ايضا القلق من المستقبل خوف الفرد من الفشل في تحقيق أهدافه وتوقعاته، فهو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر (عبدالعزیز، 2021).

## ماهية قلق المستقبل المهني

يوجد الكثير من التعريفات التي تناولت مفهوم قلق المستقبل المهني من حيث الأسباب والأعراض والنتائج ومنها: حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول والذي يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة له بعد التخرج من الجامعة" (المحاميد والسفاسعة، 2007، 135).

وكما يذكر كلا من الخواجة والريامي أنه "شعور الطلبة بحالة من التوتر على مستوى التحصيل الدراسي لديهم وإمكانية التعيين أو الحصول على الوظيفة المناسبة" (الخواجية والريامي، 2021)

كما يعرف بأنه "الأفكار السلبية التي تراود الفرد اتجاه مستقبله، والنظرة التشاؤمية للحياة، والعجز وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والمشكلات، كما ينتج عن هذه الأفكار جملة من الأعراض

الفسولوجية كالتعرق، قلة الشهية للأكل، والأرق، الشرود الذهني، الإنفعالات، وعدم القدرة على التركيز، شحوب الوجه، تقلبات المزاج ويكون ذلك نتيجة لشعور الفرد بالخوف وعدم الإطمئنان للمستقبل (الحارثي، 2022).

### مظاهر قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

يمكن التوصل إلى أن قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة له عدة مظاهر منها:

أ. المظاهر المعرفية: مثل تعميم السلبيات المرتبطة بالمهنة، مع رفض زيادة وصلل البنية المعرفية حول طبيعة المهنة وخصائصها، وأيضاً تجاهل التخطيط المستقبلي لتنميته، كما يتذبذب تفكير الفرد بين سطحي وعميق، وأفكار القلق سواء خفيف أو شديد، كما يطرأ عليه في بعض الأحيان أفكار حادة كنهاية حياته والموت (بريك ومشري، 2018).

ب. المظاهر السلوكية: وتشتمل على ترك الواقع والعيش في إطار خيالي، وتجنب مواجهة المشكلات المرتبطة بالمهنة، التهرب من المسؤولية وكل ما يرتبط بالمهنة، العمل بشكل روتيني الإنعزال عن البيئة الميدانية الخاصة بالمهنة، الإتكالية في حل المشكلات المرتبطة بالتخصص على غيره.

ج. المظاهر الإنفعالية: النظرة التشاؤمية تجاه أدائه لمهنته، يفقد الثقة في أدائه، وفي قدرة القائمين فعليا على المهنة، الشعور بعدم الإنتماء للمجتمع المهني الذي يعمل فيه (الزغبى، 2017).

### النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

النظرية التحليلية: يعد (فرويد) مؤسس للتحليل النفسي وقد قام بتفسير القلق على أنه إشارة للأننا، لكي يقوم بعمل اللازم ضد ما يهددها وأشار إلى أن هذا المهدد غالبا هو رغبات مكبوتة في اللاشعور وهنا إما أن تقوم الأننا بالاستجابة بما يساعدها في الدفاع عن نفسها وإبعاد هذه المهددات، وإما أن يستمر القلق حتى تقع الأننا فريسة المرض النفسي كنتيجة له.

وقد ميز فرويد بين نوعين أساسيين من القلق هما:

(القلق الموضوعي objective anxiety - القلق العصابي neurotic anxiety)

في القلق الموضوعي (يطلق عليه أيضًا القلق الحقيقي أو الواقعي أو السوي) وهنا يكون مصدر القلق خارجي، فهو يكون رد فعل لخطر خارجي معين، أما القلق العصابي فهو "انفعال غير سار، وشعور مكرر بتهديد، وعدم استقرار، وهو يصاحبه كذلك إحساس بالتوتر، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية. وغالبًا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعتبر خطرًا حقيقيًا، والتي لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب غالبًا كما لو كانت تلك المواقف ضرورات ملحة، أو مواقف يصعب عليه مواجهتها" (أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ٢٧).

- **النظرية السلوكية:** يرى أصحاب هذه المدرسة أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمرافق التي ليس فيها إشباع كما يتعرض فيها الفرد للخوف أو التهديد كما أنه يستطيع التكيف بشكل ناجح مما يترتب عن ذلك مثيرات انفعالية مثل عدم الارتياح الإنفعالي، وعدم الراحة، من ناحية أخرى إفراط الوالدين الزائد في حماية الطفل مما يسبب له الشعور بالخطر الدائم أثناء مواجهة المحيط الخارجي، كما يؤكد أصحاب المدرسة على العوامل الاستعدادية والتي تتضح في عوامل الوراثة والضغط في الجهاز العصبي والإختلالات في التركيب العضوي لبعض أعضاء في الجسم ومن هنا يتضح ان النظرية السلوكية قامت بإهمال الجانب اللاشعوري وركزت الاهتمام على دراسة السلوك الإنساني الظاهر، وعلى الاشتراط الكلاسيكي والاجرائي في تفسيرها لمفهوم وحالة القلق (سالمي، 2018).

فهذه المدرسة تركز أن سبب الإضطرابات النفسية هي إما أفكار لا عقلانية كما أشار إليها ايليس في (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) أو إنها أفكار اوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد كما أشار اليها بيك (نظرية إعادة البناء المعرفي) او تعليمات ذاتية داخلية كما أشار اليها ميكنيوم (عبد الله، 2001)

- **النظرية المعرفية:** قامت هذه النظرية بتفسير القلق باعتبار أن الفرد يسبق المواقف بأنماط من التفكير حسب خطورة المواقف، وكيفية مواجهتها وأيضاً وفق عمليات معرفية وتفكير مسبق، وأن الفشل في مواجهة أول مشكلة يتولد عنه خلل في عمليات التفكير واضطرابات على المستوى

المعرفي وبالتالي يتولد حالة القلق لدى الفرد، فالسمات الأساسية لاضطراب القلق هي معرفية في جوهرها، فالنموذج المعرفي الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تنقسم إلى ثلاث خطوات:

1. التقييم الأولي حيث يقيم فيه الفرد الخطر المهدد.

2. التقييم الثانوي يقيم فيها الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل.

3. إعادة التقييم: وهي المرحلة الثالثة.

وبناءً عليه فإن تفكير الفرد يؤثر في استجاباته تجاه مواقف التهديد ومما سبق يتضح أن قلق المستقبل من وجهة نظر معرفية ينشأ نتيجة الأفكار والمعتقدات والمعارف الخاطئة التي تدور حول المستقبل البعيد حيث تقوم بتشكيل المعارف والأفكار الخاطئة لدى الفرد مصدر تهديد له مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق لديه (أبو السعود، 2014)، وقد أكد الاتجاه المعرفي على أهمية دور المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل في ظهور الاضطرابات الانفعالية ومنها القلق (عبد الستار إبراهيم، وآخرون، 1993، 121).

ووفقاً لإيزينك (Eysenck, 1992) هناك افتراض أساسي في المدخل المعرفي للقلق، أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تسهيل الاكتشاف المبكر لعلامات التهديد أو الخطر الكامن في الوقائع التي يمكن أن تمثل تهديداً. كما يؤكد أن انشغال البال يرتبط بصفة عامة بالقلق المتزايد، في حين يرتبط التجنب السلوكي بالقلق المنخفض.

ويرى جيرالد كوري (1985، 31) أن القلق هو الفجوة بين الحاضر والمستقبل. فبدلاً من يعيش في الوقت الحالى، فإن القلق يستنزف طاقة الفرد إما بالتحيز على أخطاء الماضي، أو بالنظر إلى المستقبل وكأنه مملوء بالكوارث والأشياء الغير طبيعية. حيث يقوم الفرد بتوجيه طاقاته نحو ما حدث وما سيحدث، وبين هذا وذلك تضع قوة وأهمية الوقت الحاضر. ويمكن التعبير عن قلق المستقبل بأنه حالة من الترقب، والخوف، وانشغال البال بتغيرات غير مستحبة في المستقبل الشخصي البعيد للفرد. وقد يشير هذا الخوف إلى عدم جدوى الجهود المبذولة لتحقيق وضع مرغوب فيه، وهو ما يشبه فكرة الخوف من الفشل. كما

يمكن أن يشير هذا الخوف إلى توقع بأن شيئاً سيئاً سوف يحدث، بغض النظر عما يقوم به الشخص من جهود، فما سيحدث هو نتيجة تغير الحظ أو القدر. وهكذا فإن قلق المستقبل يستلزم حالة ذاتية يكون فيها المستقبل الشخصي في خطر، وهذا هو أساس المفهوم. (أحمد محمد عبد الخالق، 1987).

## النظرية الإنسانية Human Theory

يرى مؤيدي هذه النظرية أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به الإنسان من أحداث تهدد وجوده، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث مستقبلاً، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان، كما يؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن فريد ومتميز له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تناولته كألة، لذا عكف أصحاب هذه المدرسة على دراسة المشكلات والموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، مثل الإرادة وحرية الاختيار، والمبادأة، والانفتاح على الخبرة، وتحقيق الذات، والمسئولية. (القريطي، 1998) فالشخصية الإنسانية وفقاً لرأي روجرز **Rogers** تتألف من مكونين هما:

أ. الكيان العضوي.

ب. مفهوم الذات.

ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع لكي يحقق نزعته الفرد للنمو وتحقيق الذات ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي يصيب الفرد ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية مثل الطعام والشرب، أما التوتر النفسي فيظهر لدى الفرد نتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنيان الذات، كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي، والحب فإذا حدث تعارض بين العضوية وبنيان الذات وإدراك الفرد، ظهر القلق. (حمزة، 2005: 96) وهذه النظرية اختلفت في تفسيرها لنشأة قلق المستقبل مع النظريات السابقة حيث أنها تعتبر أن الحاضر والمستقبل يثيران القلق لدى الفرد عكس المدارس الأخرى، كما أنهم يرون أن الإنسان كائن حي يجب أن نحترمه ونقدره ولا ننظر إليه كألة ونقيم عليه التجارب وغير

ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيته، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ورسالته كالإرادة وحرية الاختيار، والمسئولية (صالح، 2019).

### أسباب قلق المستقبل المهني:

يعتبر كلا من التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وكذلك التهديد والأفكار اللاعقلانية الغامضة هو أحد مصادر القلق، كما ان القلق غالبًا لا ينشأ من الماضي أو الحاضر، وأن القلق يتمثل بالحالة العاطفية التي ترتبط بشدة مع التفكير في اللاعقلانية، والخوف من المستقبل، كما أنه يتم تصنيف القلق في هذه الحالة بأنه قلق مزمن يرتبط مع قلق المستقبل، والوظيفة، وكذلك المخاوف المتعلقة بالعمل، والزواج، ويظهر قلق المستقبل بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول المستقبل، ويمكن لهذه المواقف أن تسود في فترة معينة من الزمن، وأن تعبر عن حالات ومواقف ثابتة نسبيًا ومواقف معرفية وعاطفية تأخذ منحى سلبي وتشاؤمي (قرق، 2021).

ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص كمشاعر الخوف من الكوارث الطبيعية، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل مجدد، بحدث معين أو وضعيات شخصية، كتوقع أحداث أكثر فردية، مثل: المرض ومعاناة المشكلات بين الأفراد، أو فقد شخص قريب أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن أحداث اجتماعية معينة (أبو حمور والسفاسفة، 2022). والشعور بأن التصرفات والخطوات الحالية غير مؤكدة حلولًا للظروف غير المرغوبة، وإن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة، مما سبق يتضح أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته، لما له من آثار واضحة على المستوى النفسي والجسمي، مما يستدعي المواجهة والمعالجة معًا، لذلك كان من الأهمية إيجاد أساليب وطرق للتخلص من هذا القلق والحد من آثاره السلبية (عبود، 2015).

## الآثار السلبية الناتجة عن قلق المستقبل المهني

قلق المستقبل له آثار سلبية تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة ومجتمعه وافراده وعلى التوافق النفسي والإجتماعي وصحته النفسية، وقراراته وخططه المستقبلية مما ينتج عنه مجموعة من الاضطرابات السلوكية والنفسية، وتتمثل هذه الآثار السلبية فيما يلي:

- عدم القدرة على التفاعل مع المجتمع وأفراده.
- فقدان القدرة على التخطيط للمستقبل والشغف به.
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور بعدم بالتوافق النفسي والإجتماعي.
- الفشل في تحقيق الذات وفقدان الثقة بالنفس، الشعور الدائم بالانزعاج وبالتوتر لأبسط المواقف.
- والنظرة السلبية لما قد يحدث، والتشيع بالأفكار اللاعقلانية والاعتمادية، عدم التفكير بشكل جيد في جميع جوانب الحياة المختلفة. (سيد، 2019).

## السمات الشخصية للأفراد ذوي قلق المستقبل المهني

- يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل المهني بالعديد من السمات التالية والتي يمكن تلخيصها من خلال الأطر النظرية والدراسات والأحداث التي تناولت قلق المستقبل: كالتشاؤم فهو لا يتوقع من المستقبل إلا الشر، والاغتراب والاصطدام مع الآخرين (نادية، 2015).
- اللامبالاة، الشعور بالإحباط، عدم القدرة على تحمل المسؤولية، الشعور بالحرمان، فقدان الأمل في المستقبل والتخطيط، انخفاض الرضا عن الذات، ضعف الثقة بالنفس، التشاؤم، مشاعر النقص والدونية، التركيز الشديد على أحداث الحاضر، البعد من الأنشطة البناءة، الانطواء، عدم الشعور بالأمان، نقص الدافعية للإنجاز، انخفاض مستوي الطموح لديهم (نادية، 2015).

## • الأمل سمة وحالة وأثره في الشخصية:

### تمهيد

تستعرض الباحثة في هذا الفصل محور تنمية وحالة سمة الأمل والنظريات المفسرة له.

مكونات الأمل كما يراه سنايدر Snyder

يري سنيذر وآخرون (Snyder et al., 2002)، أن هناك مكونين رئيسين للأمل هما

أولاً: التفكير في الأهداف وتعني مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف.

ثانياً: المسارات Pathways وتعني التخطيط للطرق المؤدية للهدف- حيال المواقف.

ويجب الإشارة إلى أن مكون الطاقة أو المقدره يشير إلى التحديد والالتزام والتي تساعد على التحرك خطوة واحدة في اتجاه الهدف وتعتبر القوة الدافعة للأمل. ويمكن القول بأن الطاقة هي الشروع في العمل والمحافظة على الاتجاه لبلوغ الهدف، بينما مكون المسارات يشير إلى قدرة الفرد المتصورة للعثور على أكثر الأساليب فعالية للوصول إلى الأهداف، ومدي قدرة الفرد على وضع خطط بديلة عند وجود عقبات لبلوغ الهدف، وقد لاحظ (سنايدر) أن بعدي الأمل أكثر شيوعاً ولكن ليس دائماً وأن المقدره والمسارات كلاهما ضروري لتطبيق الأمل ولذلك فقد اقترح سنايدر نظرية الأمل باعتباره متعدد الأبعاد المعرفية وأن يبتعد عن المفاهيم ذات البعد الواحد (القاسم، ٢٠١١).

وتؤكد الدراسات أن الأفراد مرتفعي الأمل أكثر قدرة على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق الأهداف، خاصة عند عرقلة الطرق الأساسية، كما يمتلكون القدرة على البدء ومواصلة التحرك نحو الهدف على طول اختيار الطرق، ونحن نسمي هذا بالقدرة على التفكير والذي بمثابة الشرارة التي توفر للإنسان القدرة على الاستمرار لمتابعة الهدف (عمر، 2020).

وهذين المكونين للأمل (التفكير في الأهداف - المسارات) توجد بينهما علاقة موجبة ولكنهم غير مترادفين، فأصحاب الأمل المرتفع لديهم إحساس قوي بالتحدي ويركزون على النجاح بدلاً من الفشل وهم ذوو حالة انفعالية موجبة مرتبطة بالأنشطة ذات الصلة بالأهداف في حين أن ذوو الأمل

المنخفض هم ذوو طاقات وطرق مسار أقل وذوو إمكانيات محدودة في تحقيق الأهداف، ويركزون على الفشل بدلا من النجاح (عباللاه، 2012).

### النظريات المفسرة للأمل

وحاولت مجموعة من النظريات تفسير الأمل ودوره بنائه داخل الفرد ووضعت كل نظرية تفسيرها حسب رؤيتها لطبيعة الأمل وتوجهها في تعريف الأمل وتفسير ظهوره، ومن هذه النظريات:

#### أ. نظرية التحليل النفسي

أشار فرويد إلى أنه يتعلق بقوة الأنا وعدم استنزافها في الصراعات واحتفاظها بطاقتها النفسية لتحقيق الإنجازات كما يرتبط الأمل أيضا بالقدرة على تجاوز الموقف الأوديبي وسلامة الأنا العليا، وقيامها بوظائفها بشكل جيد مما يزيد من قدرة الفرد على الإنجاز والإبداع ومواجهة الضغوط والمشكلات والمخاوف. وينظر إريكسون (Erikson) إلى الأمل على أنه قوة أساسية في حياة البشرية فهو من أقدم وأكثر الفضائل أهمية في حياة الإنسان، التي تجعله ينظر إلى العالم على أنه مكان يستحق أن يعيش فيه، وبالتالي يصعب عليه العيش بدونه (أبو العيش، 2017).

#### ب. النظرية المعرفية

كما قام بولبي (Bowlby 1984) بتفسير الشعور بالأمل تفسيرًا معرفيًا، حيث يشير إلى أن كل موقف نتعرض له أو نقابله في حياتنا يفسر تحت ما يطلق عليها النماذج التمثيلية أو المعرفية Representational or Cognitive Model وهذه النماذج تشكل مخططا Schema نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما يقلل من شأنها بل أنه يحاول أن يتعلم من أخطائه للنجاح في مواجهة الصعوبات والعقبات في المرات التالية، حيث أن النجاح يجعل لديه تصور إيجابي عن ذاته وتوقع لاجتياز العقبات، أما الفشل فإنه ينظر إليه بشكل موضوعي ويستفيد منه في تكوين استراتيجيات معرفية للتغلب عليه في المواقف المستقبلية، كما ينظر إلى المستقبل بشكل متفائل كما أنه يعتقد أن النجاح الذي حققه في الماضي سوف يستمر معه في المستقبل، كما يمكنه التنبؤ بالمستقبل (مخيمر ٢٠٠٩).

أما عن نظرية الأمل — "Stotland": والتي ظهرت عام 1969 م بعيدًا عن الاتجاهات الاجتماعية الفلسفية؛ حيث تنظر للأمل على أنه اتجاه معرفي سلوكي لدى الفرد عندما يتوقع تحقيق الهدف لدرجة كبيرة، ولذلك تركز هذه النظرية على أهمية الهدف وتحديد معايير والتي تعد في نفس الوقت عناصر ضرورية لحدوث الأمل، ويمكن الاستدلال على إدراك الفرد لاحتمالية إنجاز الأهداف من خلال عدة طرق منها سؤال الفرد عن توقعاته لكيفية تحقيق أهدافه ومن خلال إجاباته يمكن ان يستدل على وجود الأمل لدى الفرد، وأيضًا من خلال الملاحظة يمكن الاستدلال على هذا الأمر عن طريق متابعة تصرفات الفرد وردود أفعاله في المواقف المختلفة بالإضافة إلى تعبيراته الخاصة بتحقيق الأهداف (Snyder, 1995)

كما أن إريكسون Ericson يعتبر الأمل عملية نمائية تبدأ منذ الطفولة؛ حيث يبدأ الشعور بالأمل في المرحلة الأولى من مراحل الطفولة والتي يطلق عليها مرحلة (الحساسية مقابل عدم الثقة) ثم يأخذ هذا الشعور في النمو إلى أن يكتمل في مرحلة المراهقة، ويتم تدعيمه من خلال النمو المعرفي للفرد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وبذلك يعتبر الأمل بناء بيولوجي نشوئي كما تركز هذه النظرية على مفهومي الطاقة والمسارات حيث تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه للأهداف أما المسارات فهي تعنى التخطيط للطرق المؤدية للهدف. (الشاذلي، 2020).

وتبعًا لهذه النظرية فأن الأمل يوصف على أنه القدرة الدافعة للوصول إلى النتائج الإيجابية أو الأهداف وقد اعتمدت هذه النظرية على التقارير الذاتية حول الأساليب التي يتبعها الشخص لبلوغ الأهداف. لهذا فأن الأمل يعتبر أسلوب ووجهة لتخطيط الأهداف والأشخاص مرتفعي الأمل دائماً يفكرون في أهدافهم المستقبلية مع السعي لبلوغ هذه الأهداف (دغيم، ٢٠٠٨)، كذلك وضع "إيفريل وآخرون (Averill et Al., 1990) أربع قواعد أساسية في نظرية الأمل يعتقد أنها معايير ذات أهمية في تصنيف الأشخاص حسب سمة الأمل:

- **القاعدة الأولى:** قاعدة التعقل والتدبر **Prudential Rule**، وتشير هذه القاعدة إلى التوقعات المناسبة للفرد والتحسين الواقعي للأهداف.

- القاعدة الثانية: القاعدة الأخلاقية **Moralistic Rule** وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الاجتماعي والأخلاقي والمعايير الثقافية.

- القاعدة الثالثة: قاعدة الأولوية **Priority Rule** وتشير إلى القدرة على تحديد الأسبقية للأهداف والأسلوب المناسب للوصول للهدف.

- القاعدة الرابعة: قاعدة العمل **Action Rule** وتشير إلى الاستعداد لإنجاز الأهداف بطرق مناسبة ولائقة (دغيم ٢٠٠٨).

### نظرية التفكير القائم على الأمل Thinking based Hope

يعد نموذج جديد يحدد الأمل على أنه مزيج من المسارات الفكرية وطرق تحقيق الهدف والإرادة اللازمة للسير في هذه المسارات، وحاول في هذا النموذج إجراء مقارنات لأوجه التشابه والاختلاف بين هذه النظرية والنظريات الموجودة الأخرى؛ فاختلف مع النظريات الأخرى في تحديد أساس الأمل البنائي واعتبره سنايدر ذا طبيعة معرفية (Snyder et al., 2000) وفي إطار ذلك انتقد Snyder النظريات السابقة لأنها تنظر إلى الأمل كمكون انفعالي وعاطفي فقط واعتبرها نظرة في اتجاه واحد لا تعبر عن حقيقة الأمل؛ حيث أنها تنظر للأمل على أنه توقع النجاح في تحقيق الأهداف أو التوقع الإيجابي للمستقبل وغفلت الجانب المعرفي الذي يمثل أساس الأمل، وأشار إلى أن الأمل مكون معرفي وليس انفعاليا ولكنه يؤثر على السلوكيات الانفعالية للفرد وأنه يتكون من مكونين معرفيين مهمين ومترابطين وهذا الترابط بين المكونين هو الذي يدفع الفرد إلى الرغبة والسعي الدؤوب لتحقيق الأهداف ومواجهة العقبات التي تواجهه في طريق تحقيق الأهداف. وبالرغم من نظرة Snyder للأمل على أنه بناء معرفي إلا أنه لم يغفل دور الانفعالات والعواطف في هذه النظرية؛ حيث أنه اعتبر الانفعالات تابعة للمعارف، أو أنها بمثابة التغذية الراجعة للعمليات المعرفية المتمثلة في التقييم المستقبلي لطريق تحقيق الأهداف؛ فالأمل لا يتوقف عند كونه عاطفة أو انفعالا، بل يتعدى ذلك لكونه عملية معرفية تتبعها العواطف والانفعالات (الشاذلي، 2020).

## ثانياً: الدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا الجزء عرضاً للدراسات المرجعية العربية والأجنبية الأكثر ارتباطاً بمجال البحث الحالي لاستخلاص ما يمكن الاستفادة به، وقد قامت الباحثة بإجراء مسح شامل لها والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه وفي المجالات والدوريات العلمية، وكذلك المؤتمرات العلمية بالإضافة إلى مستخلصات البحوث الدولية بواسطة شبكة المعلومات الدولية "الانترنت"، وسوف تقوم الباحثة بعرض تلك الدراسات المرجعية وهي تنقسم إلى محورين أساسيين على النحو التالي:

### أ. دراسات تناولت متغير برنامج ارشادي قائم على سمة وحالة الأمل وبعض المتغيرات ذات الصلة:

1. دراسة (Rehman et., ALS, 2014) بعنوان العلاقة بين الأمل والقلق لدى طلاب الجامعة، صممت الدراسة الحالية لتقصي العلاقة بين القلق والأمل بين طلاب الجامعة. علاوة على ذلك، كانت الفروق بين الجنسين في دراسة المتغيرات هي أيضاً تركيز الاهتمام. تكونت العينة الملائمة للدراسة من 250 طالباً من مختلف أقسام جامعة سرغودا. احتوت العينة على فتيات (ن = 125) وفتيان (ن = 125). تم استخدام مقياس القلق DASS و THS (مقياس Trait Hope) في الدراسة. خطي بسيط كشفت التحليلات الارتباطية أن القلق والأمل لا علاقة لهما. مزيد من اختبار t أظهرت اختلافات غير معنوية بين الجنسين في المتغيرات المدروسة.

2. دراسة الطخيس (2014)، بعنوان فاعلية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، يهدف البحث إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باعتباره مناسباً للمتغيرات في البحث، وتضمن ذلك مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة لقلق المستقبل. وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية ممن حصلوا على درجات متدنية في مستوى قلق المستقبل في مدينة الدوادمي، وتم

تقسيمهم إلى مجموعتين: (المجموعة الضابطة وتكونت من "10" طلاب) (والمجموعة التجريبية وتكونت من "10" طلاب)، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، ٢٠١٩م) إضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحث، والذي تألف من (8) جلسات إرشادية على مدى أربعة أسابيع، مدة الجلسة (45 - 60) دقيقة. وأسفرت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وإن البرنامج الإرشادي له فعالية في خفض قلق المستقبل، وأوصى الباحث بضرورة أن يكون هناك تكثيف وتطوير للبرامج الإرشادية المتعلقة بخفض قلق المستقبل مع مراحل عمرية مختلفة، وبأساليب ارشادية مختلفة ايضا.

3. دراسة الشربيني (2016) بعنوان فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في العام الجامعي 2015/2016م. وقد تم استخدام مقياس الأمل لسنايدر تعريب وتقنين أحمد عبد الخالق 2004، وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل إعداد الباحث. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين القبلي والبعدي لتنمية الأمل لصالح التطبيق البعدي (تنمية الأمل لدى الأفراد عينة الدراسة). كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين البعدي والتابعي لتنمية الأمل، مما يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي.

4. دراسة علي (2019) بعنوان النموذج البنائي للعلاقات بين الأمل والتسامح والهناء النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، هدف البحث الحالي إلى الكشف عن وجود علاقة بين كل من الهناء النفسي والأمل والتسامح، إلى جانب بحث الفروق تبعا للعمر الزمني، والنوع، والحالة الاجتماعية في متغيرات البحث، وكذلك مدى الإسهام النسبي لكل من الأمل والتسامح في التنبؤ بالهناء النفسي، وتقصي إمكانية وجود نموذج بنائي للعلاقة بين أبعاد كل من الأمل والتسامح،

والهناء النفسي، وذلك لدى عينة مكونة من (294) طالبا من طلاب وطالبات الدبلوم العامة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وذلك باستخدام الأدوات التالية: مقياس الأمل للراشدين (AHS) إعداد: (Snyder, et., Al, 1991) ، ترجمة وتقنين: أحمد محمد عبد الخالق (2004)، وإعادة تقنين: بدر محمد الأنصاري (2017) ، ومقياس التسامح للراشدين (AFS) إعداد: الباحثة، ومقياس الهناء النفسي إعداد: (Springer & Hauser, 2006) ، تعريب: السيد محمد أبو هاشم (2010) ، وقد أسفرت نتائج البحث عما يلي: - وجود علاقة موجبة بين أبعاد كل من الأمل، والتسامح، والهناء النفسي. - وجود فروق دالة إحصائية في كل من الأمل والهناء النفسي ترجع لمتغير النوع لصالح الذكور، وفي التسامح لصالح الإناث. - أمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال كل من الأمل والتسامح. - وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة دالة إحصائية بين بعدي الأمل كمتغيرات مستقلة، وبعدي التسامح كمتغيرات وسيطة وأبعاد الهناء النفسي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

5. دراسة الشاذلي (2020) بعنوان فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية، وتكونت العينة من (14) طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (سبعة طلاب)، ومجموعة ضابطة (سبعة طلاب)، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد: الباحث)، مقياس الأمل لـ Snyder" (ترجمة: عبدالخالق، 2004)، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية (إعداد: الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الأمل وأدى ذلك إلى زيادة استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والتقليل من استخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى عينة من طلاب كلية التربية.

6. دراسة عدوي (2022) بعنوان فعالية العلاج بالمخططات عبر الانترنت في خفض قلق الصحة وأثره في تحسين الأمل لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كوفيد - 19: دراسة امبريقية كLINيكية، يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية العلاج بالمخططات عبر الأنترنت في خفض قلق الصحة وتحسين الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة أثناء جائحة كوفيد-19. بلغت عينة البحث (30) طالبا، واعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج التجريبي والمنهج الإكلينيكي؛ وطبق على أفراد العينة أدوات البحث المتمثلة في: البرنامج العلاجي، ومقياس قلق الصحة، ومقياس الأمل، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ودراسة الحالة، واختبار التات، واختبار ساكس. وتشير نتائج البحث إلى فعالية العلاج بالمخططات عبر الأنترنت لخفض قلق الصحة وتحسين الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة أثناء جائحة كوفيد-19، واستمرار فاعليته أثناء فترة المتابعة. كما أظهرت الدراسة الإكلينيكية الخصائص الفردية للحالة، وديناميات الشخصية قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي، كما أشارت إلى الأسباب والعوامل الدينامية الكامنة والمسئولة عن قلق الصحة. وفي ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج.

#### ب. دراسات سابقة تناولت متغير خفض قلق المستقبل وبعض المتغيرات القريبة:

7. دراسة المحاميد (2007) بعنوان: قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات تهدف هذه الدراسة إلى تعرف مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني. ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطوير أداة من قبل الباحثين تؤكد من دلالات صدقها وثباتها، طبقت على عينة مكونة من 408 طالبا وطالبات من طلبة الجامعات: اليرموك، والهاشمية ومؤتة. وقد أشارت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني. وأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائياً تعزى إلى متغير الجنس. وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا دالة إحصائياً تعزى إلى التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية.

8. دراسة زقاوة (2013) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي. ولتحقيق ذلك طور الباحث استبانة قلق المستقبل تضمنت خمسة أبعاد: البعد الاجتماعي، الاقتصادي، النفسي، المهني، الأكاديمي. وطبقت على عينة من 112 طالباً وطالبة ينتمون إلى أربعة تخصصات مهنية. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني وهذا في الدرجة الكلية للأداة وفي البعد: المهني، الأكاديمي، الاجتماعي والنفسي. أما في البعد الاقتصادي فقد كان مستوى القلق فيه منخفضاً. كما وجدت فروق دالة في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث في البعد النفسي والبعد المهني وفي الدرجة الكلية وكانت لصالح الذكور، بينما لم يلاحظ أية فروق دالة في باقي الأبعاد. بينما لم تظهر النتائج أية فروق دالة في مستوى قلق المستقبل تعزى إلى متغير التخصص المهني.

9. دراسة الشريفيين وأخران (2014) بعنوان فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. تكونت عينة الدراسة من 957 طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلبة المدارس التابعة لمديرية إربد الأول، والدارسين في الفصل الثاني للعام الدراسي 2011/2012م. أشارت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية خدمات الإرشاد المهني المقدره من قبل الطلبة كانت متوسطة، وأن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة كان مرتفعاً، وأن معاملات الارتباط جميعها بين المقياسين كانت ضعيفة وغير دالة إحصائياً، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى خدمات الإرشاد المهني ككل وفي مجال دعوة الخبراء والمختصين تعزى للجنس ولصالح الذكور، ووجدت كذلك فروق تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح ذوي التحصيل الجيد وذوي التحصيل الجيد جداً، إضافة إلى وجود فروق في مجال جلسات الإرشاد الفردي والجماعي تعزى للمستوى الدراسي ولصالح طلبة الصف الحادي عشر، ولكن لم تجد الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى قلق المستقبل المهني تعزى إلى أي من المتغيرات.

10. دراسة نادية (2015) بعنوان التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر بائنة يهدف هذا البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الأولى جامعي وكذلك الفروق بين هذه المتغيرات في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. منهج الدراسة: استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي، عينة الدراسة: تكونت الدراسة من (298) طالبا منهم (160) إناث و(138) ذكور بمختلف التخصصات، أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات المتمثلة في: استمارة واقع التوجيه الجامعي من إعدادها، مقياس تقدير الذات من إعداد الباحث كوبر سميث، استمارة قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة أيضا، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج: 1- لا يتوجد علاقة ارتباطية بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، 2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني، 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجيه الجامعي تعزى لمتغير الجنس، 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجيه الجامعي تعزى لمتغير التخصص، 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص، 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس، 8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

11. دراسة (2016) Kaya & Avci بعنوان أثار تدريب على المهارات القائمة على النظرية السلوكية المعرفية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، هدفت هذه الدراسة إلى فحص فعالية برنامج تدريبي قائم على CBT على FA وTA لطلاب الجامعات. الطريقة: تم استخدام تصميم طرق شبه تجريبية. وقد تكونت العينة من 28 طالبًا جامعيًا (14 تجريبيًا، 14 ضابطًا) في جامعة حكومية في منطقة بحر إيجه التركية خلال 2015-2016 السنة الأكاديمية. موجز أعراض الجرد وجراد بيك للاكتئاب تم استخدامها لاختيار المشاركين لعمليات المجموعة. الشخصي نموذج

المعلومات، جرد قلق السمات، التوقعات المستقبلية الإيجابية تم استخدام الجرد والقلق من ارتكاب الأخطاء كمقياس أدوات جمع البيانات الكمية. تم الحصول على البيانات النوعية باستخدام نموذج التقييم العام لعمليات المجموعة. ثماني جلسات تم تصميمها وتطبيقها على المجموعة التجريبية. لا توجد إجراءات تم تطبيقها على المجموعة الضابطة. تم تحليل البيانات الكمية باستخدام قياسات متكررة ثنائية الاتجاه ANOVA، عينات مقترنة t-test و Mann. تم أيضًا تطبيق تحليل موضوعي على البيانات النوعية.

12. دراسة الزغبى (2017) بعنوان أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية استهدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية، ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة مكونة من (60) طالبة من ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وعددها (30) طالبة، والثانية ضابطة وعددها (30) طالبة، طبق عليهن مقياس فاعلية الذات الانفعالية، ومقياس قلق المستقبل المهني تطبيقًا قبليًا؛ للتأكد من تكافؤ المجموعتين، وتم تطبيق البرنامج المعد في الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية، وفي نهايته تم إعادة تطبيق نفس المقياسين تطبيقًا بعديًا؛ للكشف عن فعالية البرنامج، واستخدم اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج: وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في فاعلية الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة.

13. دراسة أبو العيش (2017) بعنوان قلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي - دراسة ميدانية في الكليات العلمية والأدبية جامعة حائل، هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق تبعاً لمتغيرات: التخصص والنوع. ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة أداة لقياس قلق المستقبل لتكون بصيغته النهائية من (23) فقرة، موزعة على (5) مجالات، وأداة لقياس مستوى الطموح الأكاديمي تكون بصيغته النهائية من (27) فقرة، موزعة على (5) مجالات، وطبقت المقاييس على عينة بلغت (320) طالباً وطالبة، اختيروا عشوائياً من طلبة جامعة حائل من مختلف التخصصات العلمية والأدبية. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحللت التباين، واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل وبين مستوى الطموح الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر النوع في قلق الصحة وقلق الموت لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التخصص في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لصالح الأقسام الأدبية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين القدرة على وضع الأهداف واليأس في المستقبل، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين القدرة على وضع الأهداف وقلق الصحة وقلق الموت، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين تحمل الإحباط واليأس في المستقبل. ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستوى الطموح ككل واليأس في المستقبل.

14. دراسة ثابت وعلي (2017) بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة - جامعة الملك فيصل، تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على وجود علاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، وذلك على عينة قوامها (60) طالباً وطالبة من قسم التربية الخاصة مسار صعوبات التعلم، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، قد استخدم الباحثان مقاييس لكل من قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح كما تم استخدام الأساليب الإحصائية: المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، واختبار (ت)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة

بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، كما بينت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل، وكذلك آلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، في حين وجدت فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في قلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بدرجة قلق المستقبل للطلاب عن طريق درجاتهم على كل من مقياس فاعلية الذات ومستوى الطموح.

15. دراسة سالمى (2018) بعنوان: قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر، كذلك الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية، في مستوى قلق المستقبل المهني، وشملت الدراسة عينة من طلبة السنة الثالثة جامعي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية العلوم التكنولوجية بلغ تعدادهم (200) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وتم التحقق من صدق الأداة بأسلوب الصدق الظاهري من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء المحكمين، كما تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معادلة "الفا كرونباخ"، وبعد تطبيق الأداة أظهرت النتائج على أن: - مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

16. دراسة سيد (2019) بعنوان فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على: فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج العلاجي، ومدى استمرارية فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) في خفض قلق المستقبل المهني. وتكونت

العينة العلاجية من (3) طلاب، (6) طالبات بالفرقة الأولى بشعبة التربية الخاصة بكلية التربية- جامعة المنيا، بمتوسط عمري (19.71) عامًا، وانحراف معياري قدره (0,631). وقد طبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب شعبة التربية الخاصة، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام وهما من (إعداد/ الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، واتضح ذلك من القياسين البعدي والتتبعي، كما لم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس.

17. دراسة سالم (2020) بعنوان: تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق، يهدف البحث إلى تحديد مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني بجامعة الزقازيق. وأساليب التفكير الأكثر انتشارا لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني بجامعة الزقازيق، والتعرف على الفروق بين طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني بجامعة الزقازيق في كل من الصمود النفسي وأساليب التفكير. وتكونت العينة من (279) طالبًا وطالبة بالفرقة الرابعة كلية التربية جامعة الزقازيق، بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثين) تم تقسيم العينة إلى مخفضي ومرتفعي قلق المستقبل المهني، قام الباحثون بإعداد مقياس أساليب التفكير ومقياس الصمود النفسي وبعد إجراء العمليات الإحصائية المناسبة لفروض البحث باستخدام المتوسط الحسابي واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين. أسفرت النتائج عن أن درجات الصمود النفسي تتوفر بدرجة متوسطة لدى مجموعة مرتفعي قلق المستقبل المهني وبدرجة مرتفعة لدى مجموعة منخفضي قلق المستقبل المهني، وأن مستويات أساليب التفكير متوسطة لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني. كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني في أساليب التفكير، عدا (الأسلوب المحلي) فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية فيه لصالح مجموعة مرتفعي قلق المستقبل المهني. وتوجد فروق دالة إحصائية بين

متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني في درجات الصمود النفسي لصالح مجموعة منخفضة قلق المستقبل المهني

18. دراسة Abu-Alkeshek (2020) بعنوان القلق المستقبلي بين طلاب الجامعات الأردنية خلال فترة جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى القلق المستقبلي لدى الأردنيين طلاب الجامعات خلال جائحة كورونا وكذلك التعرف على الفروق في مستويات القلق لدى طلبة الجامعة في غياب عدد من المتغيرات. عينة الدراسة من بلغ عددهم (321) طالب وطالبة في الجامعات الحكومية في شمال الأردن، ووجدت الدراسة أن مستوى قلق طلبة الجامعة الأردنية كان مرتفعاً، والدراسة كما وجد أن هناك فروقاً في مستويات القلق لدى طلبة الجامعة تعزى إلى الجنس. وجود فروق تعزى لكل من متغير الكلية والسنة الدراسية.

19. دراسة ذيابات (2020) بعنوان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة اليرموك، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (1161) طالبا وطالبة، منهم (478) طالبا، و(683) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من طلبة جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الثاني 2019/2020 من العام الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس قلق المستقبل المهني بإتباع المنهج الوصفي الارتباطي. أشارت نتائج الدراسة أن أكثر عوامل الشخصية شيوعاً لدى طلبة جامعة اليرموك هو عامل الطيبة، وأقلها شيوعاً هو عامل العصابية. كما أشارت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة كان منخفضاً، وكشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين عوامل الشخصية (الانبساطية، يقظة الضمير، الطيبة، الانفتاح على الخبرة) وقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة اليرموك، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين عامل الشخصية (العصابية) وقلق المستقبل المهني، ووجدت كذلك فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لعاملي (الطيبة، والعصابية)، إضافة إلى وجود فروق لعوامل الشخصية (الانبساطية، يقظة الضمير، الطيبة) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير التخصص لصالح

التخصصات الإنسانية. كما كشفت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لقلق المستقبل المهني تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية لقلق المستقبل المهني تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية.

20. دراسة أبو شندي وآخرون (2021) بعنوان: استخدام نموذج استجابة الفقرة المتدرجة في تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات في سلطنة عُمان، هدفت الدراسة إلى استخدام نموذج الاستجابة المتدرجة في تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات في سلطنة عُمان. وتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعتي السلطان قابوس ونزوى (ن=21360)، حيث تم سحب عينة عنقودية حجمها 524 من طلبة الجامعتين. وخلصت نتائج الدراسة إلى قيم مقدرّة لمعالم تمييز وعتبات فقرات المقياس، ودلالات صدق وثبات، كما توصلت أيضًا إلى بنية عاملية داخلية مناسبة للمقياس بالاعتماد على التحليل العاملي التوكيدي. إضافة إلى توصل الدراسة لدرجات القطع لتصنيف فئات مقياس قلق المستقبل المهني عند طلبة الجامعات في سلطنة عُمان بالاعتماد على الدرجات الخام والقدرات.

21. دراسة جبر (2021) بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، هدف البحث الحالي إلى تعرف علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي، وتكونت عينة البحث من (311) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة علمي بالبرامج النوعية والعادية تخصص (بيولوجي، وكيمياء، ورياضيات)، منهم (127) طالبا بالبرامج النوعية، 184 طالبا بالبرامج العادية، طبقت عليهم أدوات البحث (مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية)، من إعداد الباحثة، وكان من أهم نتائج البحث أن طلاب البرامج العادية يعانون من قلق المستقبل المهني بأبعاده أكثر من طلاب البرامج النوعية، ولا توجد فروق في قلق المستقبل المهني تعزى إلى النوع، كما أن طلاب البرامج النوعية يتفوقون على طلاب البرامج العادية في اليقظة العقلية، ولا توجد فروق بين طلاب البرنامجين في فاعلية الذات الأكاديمية، وتوجد فروق بين مرتفعي، ومنخفضي قلق

المستقبل المهني في كل من اليقظة العقلية، وفاعلية الذات الأكاديمية لصالح المنخفضين في قلق المستقبل المهني، وتوجد علاقة سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، وتوجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي مستوى التحصيل الدراسي في قلق المستقبل المهني لصالح منخفضي التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية، ولا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي مستوى التحصيل الدراسي في قلق المستقبل المهني لدى طلاب البرامج العادية، كما يسهم قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية بنسبة كبيرة في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية من التخصصات العلمية.

22. دراسة (Mutia & Hargiana,2021) بعنوان القلق المستقبلي لدى طلاب برنامج الاتصال والإذاعة الإسلامية: وعلاقته بالمرونة، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الارتباط بين المرونة والقلق المستقبلي لدى طلاب قسم الاتصال والإذاعة الإسلامية، أجريت هذه الدراسة من خلال استخدام تصميم المسح العرضي وطبقت على عينة من الطلاب في قسم الاتصال والإذاعة الإسلامية (ن = 238) بجامعة ابن خلدون، بوجور. استخدمت هذه الدراسة استبيان Connor-Davidson Resilience Scale لقياس المرونة ومقياس القلق المستقبلي لقياس القلق المستقبلي. وفي الوقت نفسه، تم إجراء التحليل ثنائي المتغير بين المرونة والقلق المستقبلي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة وقلق المستقبل.

23. دراسة (Al-Baddai & Al-Abyadh (2021) بعنوان قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة في ضوء جائحة كورونا وحرب اليمن، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق المستقبلي لدى طلبة الجامعة بشكل عام. تكونت عينة الدراسة من (320) طالبًا وطالبة 200 من جامعة صنعاء الحكومية و120 من جامعات خاصة في العاصمة صنعاء. لذلك، تم تطبيق مقياس القلق في المستقبل. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق المستقبلي لدى أفراد العينة كان عاليًا، حيث جاء المجال السياسي في المرتبة الأولى بدرجة عالية، في حين أن جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بدرجة عالية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى القلق الكلي

المستقبلي ومجالاته لمتغير الجنس. باستثناء المجال السياسي، هناك اختلافات لصالح الإناث. لا توجد فروق في مستوى القلق الكلي في المستقبل وقلقه الأبعاد حسب متغير الحالة الاجتماعية ما عدا المجال السياسي هناك فروق لصالح المتزوجين. وأكدت النتائج أيضا عدم وجود الفروق في جميع المجالات حسب الحالة الاقتصادية، والإقامة، ونوع المتغيرات الجامعية، باستثناء المجال السياسي حسب الجامعة لصالح جامعة صنعاء.

24. دراسة عبدالعزيز (2021) بعنوان فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا، هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، وقد اتبع البحث الحالي المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (173) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا العاطلين عن العمل بأعمار تراوحت (25-36) عام، بمتوسط عمري (26.78)، ولقد طُبق عليهم مقياسي فاعلية الذات المهنية وقلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة)، ثم اختيرت منهم عينة البحث التجريبية والتي تمثلت في (20) طالبا وطالبة، وتم تطبيق برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل (إعداد الباحثة) على المجموعة التجريبية. وتوصلت النتائج إلى: 1) فعالية برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني للمجموعة التجريبية. 2) لا توجد فروق دالة احصائيا تعزى للجنس لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. 3) كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف) للمجموعة التجريبية. وقد تم مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية، وتوصي الدراسة بإجراء المزيد من البرامج الإرشادية للشباب الجامعي لتحسين كفاءتهم المهنية ومساعدتهم على اتخاذ القرارات المهنية المناسبة.

25. دراسة الخواجة (2022) بعنوان قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عُمان في ظل جائحة كورونا هدفت الدراسة التعرف على علاقة قلق المُستقبل المهني بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي والملتحقين

في الدراسة بجامعة نزوى في سلطنة عُمان في ظل جائحة كورونا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، كما استخدم مقياس قلق المُستقبل المهني في جمع البيانات والمعلومات وتم تطبيقه على عينة مكونة من (61) طالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المتوسط العام لمستوى القلق وفقاً لمجالاته الخمسة جاءت بين المتوسط والمتدني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة من طالبة دبلوم التأهيل التربوي لمستوى قلق المُستقبل المهني في جميع المحاور تُعزى لمتغير التخصص (علوم إنسانية، علوم تطبيقية)، كما أن معاملات الارتباط بين معدل الطلبة في البكالوريوس وقلق المُستقبل جاءت بمستوى ضعيف. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات المتعلقة بدور مركز الإرشاد الطلابي لخفض القلق لدى الطلبة، وكذلك دور أولياء الأمور لعدم الضغط على أولادهم في قضية التوظيف والمُستقبل الوظيفي لهم.

26. دراسة أبو حمور (2022) بعنوان: قلق المُستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، هدف البحث الكشف عن مستوى قلق المُستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة. على عينة تكونت من (150) طالباً وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين الأول لقياس قلق المُستقبل المهني، والثاني لقياس المسؤولية المجتمعية من إعداد الباحث بعد أن تم التأكد من صدقهما وثباتهما. وأشارت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية لمقياس قلق المُستقبل المهني كان بمستوى متوسط وأن المتوسطات الحسابية لمقياس المسؤولية المجتمعية جاء بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً بين مقياس قلق المُستقبل المهني ومقياس المسؤولية المجتمعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس قلق المُستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية يعزى لمتغير الجنس والكلية. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة وضع البرامج لتوجيه الطلبة الخريجين قبل تخرجهم وإرشادهم وتعريفهم بفرص العمل وإمكاناتهم، وذلك لتقليل تعرضهم لحالات قلق

المستقبل المهني. وضرورة توعية الطلبة الخريجين بتحديد مسؤولياتهم الاجتماعية تجاه أسرهم وتجاه المجتمع، من خلال عقد الدورات التدريبية والمحاضرات.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة: برنامج إرشادي قائم على سمة وحالة الأمل، وقلق المستقبل فقد تم ملاحظة ما يلي:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث أهدافها وعلاقتها بمتغيرات الدراسة الحالية، فالدراسات التي تناولت سمة الأمل كان البعض منها يهدف الي الكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والاناث من المراهقين ضعاف السمع وتنمية كل من الأمل والتفاؤل والصمود النفسي لديهم كدراسة شاهين (2011)، ومنها ما يهدف للكشف عن فاعلية برنامج ارشادي قائم على الأمل وتقدير الذات لتنمية الصمود الأكاديمي كدراسة عبدالله (2014)، ومنها ما يهدف للكشف عن العلاقة بين الأمل والقلق لدى طلاب الجامعة كدراسة (Rehman et. ALS, 2014) ، والتعرف على فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة كدراسة الشربيني (2016) ، ودراسة عمر (2020) ، ودراسة الشاذلي (2020) وغيرها من الدراسات.

وفيما يتعلق بعينة الدراسة فقد تنوعت عينات الدراسات السابقة ما بين طلاب الجامعة كدراسة عبدالله (2014)، الشربيني (2016)، عل n (2019)، الشاذلي (2020)، ودراسة عدوي (2022).

### المحور الثاني الدراسات التي تناولت خفض قلق المستقبل كمتغير تابع:

فقد اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة فيما يخص أهداف الدراسة والتي تمحور معظمها حول خفض قلق المستقبل كمتغير تابع وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ذات الأثر كدراسة الحرافشة (2018)، الشريفيين وآخران (2014)، ودراسة أبو السعود (2014)، ودراسة نادية (2015)، ودراسة الزغبى (2017)، ودراسة مشري (2018)، ودراسة سالمى (2018)، ودراسة سيد (2019)، ودراسة حسين (2020)، ودراسة الشمري (2020)، ودراسة قزق (2021) ودراسة عبدالعزيز (2021) وغيرها من الدراسات.

وفيما يخص عينات الدراسة فقد تنوعت ما بين تلاميذ المرحلة الثانوية والمعاقين حركيا.

ولقد لاحظت الباحثة من الدراسات السابقة اهتمام الباحثين بمتغيرات الدراسة، فتناولت بعض الدراسات الموضوع من الناحية الوصفية والوصفية الارتباطية كدراسة المحاميد 2017، زقاوة (2013)، الشريفين وآخران (2014)، دراسة نادية (2015)، أبو العيش (2017)، دراسة ثابت وعلي (2017)، دراسة مشري (2018)، دراسة (Abd EL-Kadder&Mouloud,2018)، ودراسة سالم (2018)، دراسة سالم (2020)، دراسة (Maabrah, 2020)، بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج شبه التجريبي كدراسة الحرافشة (2018)، دراسة أبو السعود (2014)، دراسة (2016&Kaya)، دراسة الزغبي (2017)، دراسة سيد (2019)، دراسة حسين (2020)، دراسة الشمري (2020).

ومن حيث أهدافها وعلاقتها بمتغيرات الدراسة الحالية، فالدراسات التي تناولت سمة الأمل كان البعض منها يهدف الي الكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والاناث من المراهقين ضعاف السمع وتنمية كل من الأمل والتفاؤل والصمود النفسي لديهم كدراسة شاهين (2011)، ومنها ما يهدف للكشف عن فاعلية برنامج ارشادي قائم على الأمل وتقدير الذات لتنمية الصمود الأكاديمي كدراسة عبداللاه (2014)، ومنها ما يهدف للكشف عن العلاقة بين الأمل والقلق لدى طلاب الجامعة كدراسة (Rehman et. Als,2014)، والتعرف على فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة كدراسة الشربيني (2016)، ودراسة عمر (2020)، ودراسة الشاذلي (2020) وغيرها من الدراسات، اتفقت معظم الدراسات السابقة التي استندت إليها الباحثة في أهداف هذا المحور حيث هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة دراسة وأثر بعض المتغيرات المحاميد (2007)، زقاوة (2013)، أبو السعود (2014)، مشري (2018)، (Abd EL-Kadder&Mouloud,2018)، دراسة سالم (2018)، دراسة (Abu- Al-Baddai& Al- (Duplage&Grysztar,2021)، دراسة (Alkeshek,2020)، دراسة أبو حمور (2022)، بينما هدفت دراسات أخرى إلى التعرف على أثر بعض البرامج الارشادية والتدريبية في خفض قلق المستقبل كدراسة الحرافشة (2018)، ودراسة الشريفين وآخران

(2014)، دراسة أبو السعود (2014)، دراسة (2016)، دراسة الزغبى (Kaya&Avci,2017)، دراسة حسين (2020).

وفيما يتعلق بعينة الدراسة فقد تنوعت عينات الدراسات السابقة ما بين طلاب الجامعة كدراسة عبداللاه (2014)، الشربيني (2016)، على (2019)، الشاذلي (2020)، ودراسة عدوي (2022). ومن جانب آخر فقد تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، حيث تم تطبيق مجموعة من المقاييس المختلفة لقياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينات الدراسات السابقة مثل مقياس (مقياس الأمل، ومقياس التفاؤل) (اسماعيل 2008) دراسة شاهين (2011)، مقياس Trait Hope، مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، 2009)، ومقياس الأمل لسنايدر تعريب وتقنين أحمد عبدالخالق 2004 دراسة الشربيني (2016)، وعلي (2019)، ودراسة الشاذلي (2020)، ومقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح كدراسة الحرافشة (2018)، ودراسة زقاوة (2013)، دراسة نادية (2015)، ودراسة أبو العيش (2017)، ودراسة ذيابات (2020).

#### مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

تلتقي الدراسة الحالية مع دراسة كل من الشاهين (2011)، عبداللاه (2014)، الشربيني (2016)، علي (2019)، الشاذلي (2020)، وعدوي (2022). وفي تناولها للمحور الأول وهو سمة وحالة الأمل، وفيما يخص المحور الثاني قلق المستقبل المهني فتلتقي مع دراسة كل من المحاميد (2007)، الحرافشة (2018)، زقاوة (2013)، الشريفيين وأخرون (2014)، أبو السعود (2014)، نادية (2015)، (Kaya & Avci, 2016)، الزغبى (2017)، أبو العيش (2017)، وثابت وعلي (2017)، مشري (2018)، وسالمي (2018)، حسين (2020)، Duplaga & (Mutia & Hargiana, Grysztar, 2021).

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها لبرنامج ارشادي قائم على سمة وحالة الأمل في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وهذا الموضوع يتم تطبيقه كأول دراسة في سلطنة عُمان ويجمع بين متغيرات الدراسة الحالية بحسب اطلاع الباحثة وما توفر لديها من دراسات سابقة.

## جوانب متوقعة للاستفادة من الدراسات السابقة

استفادت الباحثة في الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من حيث الإجراءات والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة، وأيضاً في الأخذ من التوصيات التي خرج بها الباحثون، وأهمها ضرورة البحث ودراسة المهارات الإرشادية، وإعداد برامج تدريبية لتنمية سمة وحالة الأمل، وإلى أهمية خفض قلق المستقبل المهني في جامعات سلطنة عُمان، وستخرج الدراسة الحالية بالتوصيات للمعنيين في مجال التعليم الجامعي بسلطنة عُمان، ومقترحات مواضيع للباحثين. والبرنامج التجريبي ليستفيد منه مجتمع الدراسة لتنمية سمة وحالة الأمل من أجل خفض قلق المستقبل المهني.

## الفصل الثالث

### منهج وإجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

متغيرات الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية

## الفصل الثالث

### منهج وإجراءات الدراسة

#### منهجية الدراسة:

تتبع الدراسة المنهج التجريبي والذي يعتمد التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة).

#### متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي القائم على تنمية سمة حالة الأمل

- المتغير التابع: قلق المستقبل المهني

- المتغيرات الدخيلة: المستوى الاقتصادي

#### مجتمع الدراسة:

طلبة جامعة الشرقيه بولاية إبرا بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (83) مشاركة من الذين تطوعوا للاشتراك بالبرنامج الإرشادي من طلبة الجامعة بتخصصات مختلفة ومتوسط عمري (20) عاماً بانحراف معياري (2.1)، وبناءً على محكين رئيسيين:

- المستوى الاقتصادي المتوسط للمشاركين

- ارتفاع قلق المستقبل لدى أفراد العينة

تم التوصل لعينة البرنامج الإرشادي التي وصلت إلى (37) مشاركة بمتوسط عمري 19.2 وانحراف معياري 1.9.

وللتأكد من اعتدالية التوزيع تم حساب قيمة (Z) لمعادلة كلوجروف -سميرنوف وكانت النتائج

كما بجدول (1)، واعتدالية التوزيع لعينة البرنامج الإرشادي في جدول (2)

## جدول (1)

قيمة (Z) لكلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov

اعتدالية التوزيع لمتغيرات حالة الأمل، سمة الأمل، قلق المستقبل لعينة الدراسة الكلية (ن=83)

العدد	حالة الأمل	سمة الأمل	قلق المستقبل
المتوسط	37	50.3	60.4
الإحصاءات الوصفية	الانحراف المعياري	9,3	8,3
كلوموجروف - سميرنوف (قيمة Z)	.101	.109	.094
مستوى الدلالة	.341	.258	.426

## جدول (2)

قيمة (Z) كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov

اعتدالية التوزيع لمتغيرات حالة الأمل، سمة الأمل، قلق المستقبل لعينة البرنامج الإرشادي (ن=37)

العدد	حالة الأمل	سمة الأمل	قلق المستقبل
المتوسط	36.5	48.9	65.2
الإحصاءات الوصفية	الانحراف المعياري	8.7	4.49
كلوموجروف - سميرنوف (قيمة Z)	.115	.122	.175
مستوى الدلالة	.667	.588	.181

يتضح من بيانات جدول (1) و(2) أن قيمة (Z) ليست دالة مما يعني اعتدالية التوزيع بالنسبة

لمتغيرات الدراسة على العينة الكلية (ن = 83) وعينة البرنامج الإرشادي (ن = 37).

## أدوات الدراسة:

من خلال الأدبيات الخاصة بالأمل (سمة - حالة) وقلق المستقبل المهني اتضح لدى الباحثة إمكانية تأثير المستوى الاقتصادي في متغيرات الدراسة لذا استقصت بيانات (المستوى الاقتصادي) من خلال التقرير الذاتي للطلبة، حيث يختار الطلبة اختيار من ثلاثة (مرتفع = 3، متوسط=2، منخفض =1).

## مقياس سمة الأمل لسنايدر Snyder

أعد هذا المقياس سنايدروهاريس وأندرسون وهوليران وارفينج وسيجمون ويوشينوبو وجيب ولانجيل وهارني (1991) Snyder, .Harris, Anderson, .Holeran, .Irving, Sigmon, Yoshinobu, (1991)

Langelle & Harney، تعريب وترجمة فؤاد محمد الدواش وجمال على فايد (2015).

## وصف المقياس:

يتكون المقياس من (8) عبارات، هذه العبارات موزعة بالتساوي على بعدين رئيسيين:

- **البعد الأول: التفكير المتوجه بالأهداف:** ويعرف بأنه "تفكير وفهم الشخص لأهدافه وتوقه للوصول لها" ويقاس بأربعة مفردات.

- **البعد الثاني: التفكير المتوجه بالمسارات:** ويعرف بأنه " تفكير الشخص في التخطيط لإنجاز تلك الأهداف والمصادر الداعمة للوصول لها" ويقاس بأربعة مفردات.

ويجاب عن مفردات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت خماسية التدرج على متصل يبدأ بـ "موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، وغير موافق بشدة". وقام معدا النسخة العربية بتقنيه على (250) من المراهقين والراشدين من طلاب كليتي الآداب بالزقازيق والتربية بالمنصورة والعاملين بالكليتين. بمتوسط عمري (27) عام وانحراف معياري (4.7). وللتحقق من الملائمة السيكمترية للمقياس سمة الأمل في صيغته المعربة طبق معدا الدراسة الحالية مقياس سمة الأمل على (150) طالباً من الطلاب الذكور والاناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة من قسم علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق، وطلاب الشعب العلمية من الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور.

### أ. صدق المقياس وثبات المقياس في البيئة المصرية:

وتم ذلك بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت الارتباطات فيما بين (0.250 - 0.430)، وتم حساب ثبات المقياس من خلال معادلة ألفا لكرونباخ وقد وصل معامل ألفا إلى (0.88).

### الخصائص السيكمترية لمقياس سمة الأمل في البيئة العمانية:

#### صدق المقياس:

تم التأكد من صدق عبارات المقياس سمة الأمل بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (3)

صدق العبارات مقياس سمة الأمل بحساب معامل الارتباط (ن=83)

الارتباط مع الدرجة الكلية	العبارات	م
0.792	أتابع السعي لأهدافي بشكل نشيط	1
0.844	أستطيع أن أفكر بطرق عديدة لأخرج من عنق الزجاجة "الأزمات والمصاعب"	2
0.743	لقد هيأتني خبراتي السابقة جيدًا لمستقبلي	3
0.807	هناك الكثير من الطرق حول أي مشكلة	4
0.752	لقد كنت ناجحًا جدًا في حياتي	5
0.832	يمكنني أن أفكر بطرق عديدة للحصول على الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لي في الحياة	6
0.834	أستطيع فعل ما يلزم لتحقيق أهدافي.	7
0.832	حتى إذا رأيت الآخرين لا يشجعونني أعلم أنني أستطيع أن أجد طريقًا لحل المشكلة	8

\*\* دالة عند 0.01

### ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ وكانت النتائج مرتفعة وفي الحدود الإحصائية

المناسبة كما هو موضح بالجدول (4)

### جدول (4)

ثبات مقياس حالة سمة الأمل بحساب قيمة معامل (ن=83) ألفا لكرونباخ

عدد العبارات	قيمة (ألفا لكرونباخ)
8	.921

### مقياس حالة الأمل لسنايدر Snyder

أعد هذا المقياس سنايدر يابيسكو وبوردرس بيبياك هيجنز وسيجمون ويوشينبو وجيب ولانجيل

وهارني (1991) Snyder, .Ybasco, Borders, .Babyak, .Higgins، تعريب جمال على فايد،

وفؤاد محمد الدواش (2015).

## وصف المقياس:

يتكون المقياس من (6) عبارات، هذه العبارات موزعة بالتساوي على بعدين رئيسيين:

- **البعد الأول- التفكير المتوجه بالأهداف:** ويعرف بأنه "تفكير وفهم الشخص لأهدافه وتوقه للوصول لها" ويقاس بأربعة مفردات.

- **البعد الثاني التفكير المتوجه بالتخطيط:** ويعرف بأنه " تفكير الشخص في التخطيط لإنجاز تلك الأهداف والمصادر الداعمة للوصول لها" ويقاس بأربعة مفردات.

ويجاب عن مفردات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت خماسية التدرج على متصل يبدأ ب "موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، وغير موافق بشدة". وقام معدا النسخة العربية بتقنيه على (250) من المراهقين والراشدين من طلاب كليتي الآداب بالزقازيق والتربية بالمنصورة والعاملين بالكليتين. بمتوسط عمري (27) عام وانحراف معياري (4.7). ولتحقق من الملائمة السيكومترية للمقياس سمة الأمل في صيغته المعربة طبق معدا الدراسة الحالية مقياس سمة الأمل على (150) طالباً من الطلاب الذكور والاناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة من قسم علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق، وطلاب الشعب العلمية من الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور.

### أ. صدق المقياس وثباته في البيئة المصرية

قام معدا النسخة العربية بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت الارتباطات فيما بين (0.560) و(0.720)، وقاما بحساب معامل الثبات من خلال معادلة ألفا لكرونباخ وكانت (0,89) لعبارات المقياس ككل.

## الخصائص السيكومترية لمقياس حالة الأمل في البيئة العُمانية:

### صدق المقياس

تم التأكد من صدق عبارات مقياس حالة الأمل بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس حسب الجدول (5).

### جدول (5)

للارتباطات بين مفردات مقياس حالة الأمل والدرجة الكلية للمقياس (ن=83)

م	العبارة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	لو أنني يجب أن أجد نفسي في عنق الزجاجة "أزمات ومصاعب" ربما أفكر في طرق عديدة للخروج منه	0.602
2	في الوقت الراهن أسعى بنشاط للوصول لأهدافي	0.780
3	توجد العديد من الطرق حول أي مشكلة أواجهها الآن	0.792
4	الآن أرى نفسي كما لو أنني ناجحاً جداً	0.821
5	أستطيع أن أفكر بطرق عديدة للوصول لأهدافي الحالية	0.783
6	في هذا الوقت الآن مثلاً "أستطيع فعل ما يلزم لتحقيق أهدافي	0.754

\*\* دالة عند 0.01

### ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ وكانت النتائج مرتفعة وفي الحدود الاحصائية المناسبة كما هو موضح بالجدول (6).

### جدول (6)

ثبات مقياس حالة الأمل بحساب قيمة معامل (ن=83) ألفا لكرونباخ

عدد العبارات	قيمة (ألفا لكرونباخ)
6	.847

### مقياس قلق المستقبل المهني

أعدّه الحديبي، والدواش، ورجاء (2021) وتم حساب الصدق من خلال صدق البناء باستخدام التحليل العاملي وذلك بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين في تقنين المقياس وقد أسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس عن وجود ثلاثة عوامل قابلة للتفسير.

تم حساب صدق مقياس قلق المستقبل المهني للمراهقين من خلال التحليل العاملي Factorial Analysis وذلك بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين في تقنين المقياس، تم حساب التحليل العاملي الاستكشافي.

Exploratory Factor Analysis للتحقق من الصدق البنائي لمقياس قلق المستقبل المهني للمراهقين عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (31 عبارة) بواسطة برنامج SPSS Windows بطريقة المكونات الأساسية وقد أسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax عن وجود ثلاثة عوامل قابلة للتفسير.

#### ثبات المقياس:

أ. طريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ.

ب. طريقة إعادة تطبيق الاختبار: استخدم طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس عن تطبيقه على الأفراد المشاركين في تقنين المقياس (ن = 1667) بفاصل زمني اسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين في تقنين المقياس في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل بأبعاده.

## الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة العُمانية:

### صدق مقياس قلق المستقبل المهني:

قامت الباحثة بعرض المقياس على 3 من أعضاء هيئة التدريس (انظر ملحق 4) بجامعة الشرقية والسلطان قابوس للتأكد من مدى ملائمة العبارات للاستخدام في البيئة العمانية وقد وافق المحكمون بنسبة 100% على صلاحية المقياس وعباراته للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية.

تم التأكد من صدق عبارات مقياس قلق المستقبل المهني بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (7).

### جدول (7)

#### للارتباط بين مفردات قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط مع الدرجة الكلية	العبارة	م
**0.595	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج	1
**0.495	اشعر بالتفائل اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج	2
**0.581	أعتقد أن أمالي قد خابت في الحصول على حياة مهنية مستقرة	3
**0.619	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج	4
**0.729	يشعرنني إلغاء أمر المسؤولية بفقدان الأمن المهني	5
**0.664	يبدووا مستقبلي المهني مجهول	6
**0.792	تشعرنني قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالتوتر	7
**0.866	أخشى الفشل المهني في المستقبل	8
**0.635	اتوقع الحصول على العمل الذي ارغب فيه بعد التخرج	9
**0.485	أرى أن الوظيفة ما هي إلا وسيلة للكسب المادي فقط	10
**0.736	تحقق مهنتي المستقبلية أمالي وطموحاتي	11
**0.644	ساوافق على الإلتحاق بأي عمل بعيد عن التخصص ضمانا للوظيفة	12
**0.495	يؤرقني اعتماد مجالات الحصول على العمل على وسائل التكنولوجيا الحديثة	13
**0.584	اشعر بالحرز عندما استعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني	14
**0.635	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج	15
**0.568	اشعر بصداع مستمر عند تفكيري في مهنتي المستقبلية	16
**0.765	ليس بإمكانني الجلوس طويلا على المقعد لتلقي العلم لإعدادي مهني	17
**0.495	أشعر بأن مهنتي المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين	18

الارتباط مع الدرجة الكلية	العبرة	م
**0.417	تشجعني أسرتي على الإلتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج	19
**0.434	أشعر بالتشاؤم تجاه مستقبلي المهني بعد التخرج	20
*0.390	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج	21
**0.457	معظم الأعمال المتاحة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد انتهاء دراستي	22
**0.446	الاعداد الجامعي لا يتناسب بمجال العمل بعد التخرج	23
**0.539	أشعر أن معدتي تضطرب لمجرد تفكيري في المستقبل المهني	24
**0.538	لا أشعر بأي أمل في تحسين حياتي المهنية في المستقبل	25
**0.775	أعتقد أن المستقبل المهني أفضل مما أنا عليه الان	26
**0.445	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية سوف تحقق طموحاتي	27
**0.403	اشعر بأنني انسان سيء الحظ مهنيا	28
**0.441	أعاني من خوف شديد على عدم الإلتحاق بمهنة تتناسب مع تخصصي	29
0.080	اشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة	30
**0.411	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج	31

### ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ وكانت النتائج مرتفعة وفي الحدود الاحصائية المناسبة كما هو موضح بالجدول (8).

### جدول (8)

ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بحساب قيمة معامل) ألفا كرونباخ

عدد العبارات	قيمة (ألفا لكرونباخ)
31	.813

الأداة الخامسة: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (من اعداد الباحثة)

### أهداف البرنامج:

الهدف العام: يهدف البرنامج التجريبي الإرشادي المعرفي السلوكي في الدراسه الحالية الى تنمية سمة وحالة الأمل لدى طلبة الجامعة باستخدام مبادئ وافتراضات وفنيات الارشاد المعرفي السلوكي المتمثلة في: استراتيجيات حل المشكلات والتعديل المعرفي والتحصين التدريجي والنمذجة

والاسترخاء العضلي التدريجي والمناقشه {مهارات الحوار والاقناع المنطقيه} والتعزيز الذاتي والمراقبه الذاتيه والحديث الذاتي الايجابي والدحض والتفنيد والواجبات المنزليه.

### الأهداف الفرعية:

- تعريف أفراد المجموعه التجريبية بمفهوم سمة وحالة الأمل.
- تعريف أفراد المجموعه التجريبية بمفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي واهدافه ومبادئه وفنياته.
- توعيه أفراد المجموعه التجريبية بأهمية فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدمه في البرنامج التجريبي لتنميه سمة وحالة الأمل لدى طلبة الجامعة.
- تحديد المواقف التي يشعر فيها أفراد المجموعه التجريبية بضعف قدرتهم على التفاوض نحو المستقبل المهني.
- تدريب أفراد المجموعه التجريبية على التخلص من الأفكار المعوقة للأمل.
- محاولة اكتساب أفراد المجموعه التجريبية القدره على التفكير بإيجابية نحو المستقبل المهني.
- تعريف أفراد المجموعه التجريبية بأهمية الدور الذي يلعبه الحديث الذاتي الايجابي والافصاح عن الذات في تنميه الأمل لديهم.
- تنمية أفراد المجموعه التجريبية لمهارات تدريب المشاعر والانفعالات وتقليل الحساسيه لتلك المشاعر والانفعالات وكذلك التحكم الشخصي الذاتي.
- زيادة وعي أفراد المجموعه التجريبية بأهمية اكتشاف المصادر الشخصية الداعمة للأمل.
- محاولة اكتساب أفراد المجموعه التجريبية القدره على الاستفادة من المصادر الاجتماعية الداعمة للأمل.
- تدريب أفراد المجموعه التجريبية على الممارسه التخيليه للمواقف التي يشعرون فيها بالقلق نحو المستقبل المهني.
- تعليم أفراد المجموعه التجريبية كيفية مناقشة الافكار اللاعقلانيه المرتبطه بسمة وحاله الأمل من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.

- تدريب أفراد المجموعه التجريبية على توليد بدائل لتغيير الظروف التي تسبب لهم قلقا نحو المستقبل المهني.
- تدريب أفراد المجموعه التجريبية على التخطيط للمستقبل في اكتساب القدره والمهاره في مواجهه مشكلات الحياة واتخاذ القرار .
- مساعده أفراد المجموعه التجريبية على الوعي بأهمية التفكير المتوجه نحو الهدف.
- العمل على زيادة دافعية أفراد المجموعه التجريبية على ادى الواجبات المنزلية وعمل مذكرات يومية لمساعدتهم على تركيب خبراتهم الجديده والوصول إلى توليفات معرفية وسلوكيه أكثر توافقا كخطوه اساسيه تظهر دورهم القوي ومسؤوليتهم المستقبلية.

#### الهدف الاجرائي للبرنامج التجريبي:

تحسين درجات أفراد المجموعه التجريبية من طلبة الجامعة على مقياس سمة وحالة الأمل المستخدم في الدراسه الحاليه بعد تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الذي أعدته الباحثة.

#### أهمية البرنامج التجريبي:

1. الاهتمام بالناحيه الوجدانية لطلبة الجامعة عموما - والمشاركين بالبرنامج التجريبي على وجه الخصوص - باعتبارها وسيله من وسائل توافقهم مع المتغيرات المتلاحقه والمتسارعه التي تحيط بهم حول مستقبلهم المهني، حيث أن مشاعر الفرد وانفعالاته تعد من أهم المؤثرات في توجيهه السلوك بصفة عامه وطريقه التفكير واصدار الاحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصه.
2. إن انخفاض سمة وحالة الأمل يمثل عامل خطورة لكثير من الاضطرابات النفسيه ولها تأثير سلبي على شخصية الأفراد -خاصة لطلبة الجامعة - الامر الذي يتطلب تحسينها حيث ان تنمية قدرة الفرد على التفكير بإيجابية نحو المستقبل وقت حدوثها. واستيعابه لإرشادات وآليات التفكير المتوجه نحو الهدف تساعد في خفض قلق المستقبل المهني واكتساب القدرة على تطبيق فنيات الارشاد المعرفي السلوكي الارشادي ويساعد على انشاء جبل جديد من طلبة الجامعة يكون باستطاعتهم التصدي لهذه المشكلات ويمتلكوا مهارات اداره الذات والوعي بها ويتمتع

بمهارات باستطاعتهم التصدي لهذه المشكلات ويتمتع بمهارات اجتماعيه تمكنه من التواصل مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.

3. توجيه نظر القائمين على برامج القبول الموحد والتخصصات الجامعية وكل ما يخص طلبة الجامعة نحو خفض قلق المستقبل المهني.

4. تتضح أهمية البرنامج التجريبي القائم على فنيات الارشاد المعرفي السلوكي في الاساليب والفنيات التي يقوم عليها وفعاليتها في تنمية سمة وحالة الأمل والمساعدة في تقبل طلبة الجامعة للمتغيرات المستقبلية التي قد يواجهونها بعد التخرج من الجامعة، وكيفية مواجهتها من ناحية؛ والسعي إلى تحقيق التغيير الإيجابي وتنمية المهارات الشخصية الفعالة من ناحية أخرى.

5. يساعد البرنامج بعد تطبيقه على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية والأدائية لطلبة الجامعة بعد تخلصهم من الآثار النفسية الناجمة عن انخفاض مستوى سمة وحالة الأمل.

#### مراحل عملية البرنامج التجريبي:

قامت الباحثة بمسح واستقراء الدراسات والبحوث والكتابات العربية والأجنبية حول مراحل عملية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين الجوانب الشخصية، وفي ضوء الأدبيات النظرية سمة وحالة الأمل، ومسبباتها، يمكن تحديد مراحل وخطوات عملية البرنامج التجريبي في تحسين سمة وحالة الأمل لدى طلبة الجامعة في المراحل التالية:

#### المرحلة الأولى: وضع الخطة التنفيذية للبرنامج وتهيئة الطلبة للبرنامج التجريبي

يتحدد هدف هذه المرحلة في التوضيح الدقيق لأهمية البرنامج ومدى الاستفادة منه نظرا لانخفاض خبرة الأمل لأفراد المجموعة التجريبية، حيث يتم التعرف على مفهوم سمة وحالة الأمل وأبعادها وكيفية العمل على تحسينها من خلال المناقشة والحوار السقراطي؛ بهدف تحضير أفراد المجموعة التجريبية للدخول في عملية الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث يتم تزويد أفراد المجموعة التجريبية بقدر من المعارف والمعلومات عن طبيعة الإرشاد المعرفي السلوكي، وأهدافه، وافتراضاته،

وفنياته، ودوره في تحسين مستوى سمة وحالة ما وراء الأمل، وتبصيرهم بالمسؤوليات الملقاة على كاهلهم في العملية التجريبية.

### المرحلة الثانية: عملية البرنامج التجريبي

تتم عملية البرنامج التجريبي بمعاونة أفراد المجموعة التجريبية ببعض الفنيات المستندة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي مثل الفنيات المعرفية والسلوكية، وفنيات الإرشاد الأساسية هي التدريب على المهارات (التدريب على مهارة تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط والضغط، مهارات الفاعلية البيئية شخصية)، وإدارة الأزمات، والتأمل والتسامح وتهدئة النفس طبقاً للمستويات الآتية:

• **المستوى الأول:** التعرف على مستوى سمة وحالة الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة: يقوم هذا المستوى على التحديد الدقيق لمستوى سمة وحالة الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة، مثل: صعوبة تحديد المشاعر، انخفاض مستوى الدافعية للإنجاز، والتفكير المتوجه خارجياً، الأفكار اللاعقلانية، وانخفاض الثقة بالذات، التشتت الفكري والنفسي، والميل إلى استحضار المشاعر السلبية، وانخفاض القدرة على التخطيط الجيد؛ وذلك من خلال عدد من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، مثل: الحوار والمناقشة، والنمذجة، والتعزيز الذاتي، والمراقبة الذاتية، والتعديل المعرفي.

• **المستوى الثاني:** رفع مستوى خبرة سمة وحالة الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة: يستند هذا المستوى في الإرشاد المعرفي السلوكي على رفع مستوى سمة وحالة الأمل مثل صعوبة تحديد الهدف، الميل لتجنب الحديث عن المستقبل المهني، والتفكير المتوجه خارجياً، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، وتوكيد الذات، والميل إلى استحضار المشاعر السلبية، وانخفاض المهارات البينشخصية؛ وذلك من خلال عدد من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل: تنمية مهارات الوعي والإدراك من خلال التعديل المعرفي، والتحصين التدريجي، والنمذجة، والاسترخاء العضلي التدريجي، والمناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية)، والتعزيز الذاتي (إثابة

الذات والتدعيم)، والمراقبة الذاتية، والحديث الذاتي الإيجابي، والدحض والتفنيد، والواجبات المنزلية، استراتيجيات حل المشكلات.

### المرحلة الثالثة: إنهاء عملية البرنامج التجريبي

ينتهي البرنامج التجريبي بعد التأكد من اكتساب أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة الجامعة بعض المهارات التي تتضمنها فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل: مهارات الوعي والإدراك من خلال استراتيجيات حل المشكلات، والتعديل المعرفي، والتحصين التدريجي، والنمذجة، والاسترخاء العضلي التدريجي، والمناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية)، والتعزيز الذاتي (إثابة الذات والتدعيم)، والمراقبة الذاتية، والحديث الذاتي الإيجابي، والدحض والتفنيد؛ حيث تساعد هذه المهارات على تقبل الطلبة الجامعة ذواتهم وواقعهم وانخفاض مستوى القلق المهني لديهم، واكتساب مهارات التفكير المتوجه نحو الهدف، وكذلك تنمية قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم للآخرين، وبالتالي التفاعل الإيجابي معهم؛ مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين، ويؤدي إلى ارتفاع معنوياتهم وتقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم، ويساعدهم على أن يكون لهم دور ناجح ومؤثر على المستوى الشخصي، والأسري، والمجتمعي وتقبل المتغيرات المستقبلية المهنية وكيفية البحث عن الحلول والبدائل المتاحة للتخلص من المعوقات.

### المرحلة الرابعة: تقييم عملية البرنامج التجريبي

يعد التقييم جزءا لا يتجزأ من عملية البرنامج التجريبي؛ لكونه بؤرة الاهتمام والإدراك الواعي لأفراد المجموعة التجريبية في تنمية سمة وحالة الأمل، وأنه يواكبها في خطواتها جميعا، فمن الملاحظ أن هذه المراحل تتداخل فيما بينها، وتسودها علاقة تبادلية، فكل مرحلة منها تتأثر بمهام المراحل الأخرى، وتؤثر فيه، كما يعد شرطا أساسيا لإجراء عملية التقييم، فهو عملية تشخيصية تتمثل في:

#### أ. التقييم الأولي (القبلي):

ويتم قبل بداية البرنامج التجريبي من خلال تطبيق مقياس سمة وحالة الأمل على أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة الجامعة، وذلك لتسجيل القياس القبلي (التطبيق القبلي).

## ب. التقييم البنائي المرحلي:

وذلك أثناء تنفيذ جلسات البرنامج بمتابعة التقدم في البرنامج، من خلال بطاقات تقييم جلسات البرنامج، والتي توزع في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج، وهذا يعتمد على مناقشة الواجبات المنزلية؛ للتعرف على مدى الإفادة من الجلسة ومعرفة مدى التقدم في البرنامج، والحاجة لتلافي النواقص أثناء البرنامج ومعالجتها.

## ج. التقييم النهائي (البعدي):

ويتم هذا النوع من التقييم من خلال:

- تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج من خلال استمارة تقييم البرنامج التي قامت الباحثة بإعدادها لاطلاعها على مدى رضاهم عن البرنامج، ومدى استفادتهم من حضور جلسات البرنامج.
- تطبيق مقياس حالة الأمل ومقياس السمة الأمل على أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة؛ لتسجيل القياس البعدي والتعرف على فاعلية البرنامج التجريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى خبرة الأمل السمة - الحالة لديهم (التطبيق البعدي).
- المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التعرض للبرنامج التجريبي.

## د. التقييم التتبعي (أثناء فترة المتابعة):

ويتم ذلك بإعادة تطبيق مقياسي خبرة الأمل (السمة - الحالة) على أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج بشهر ونصف (فترة المتابعة)، وذلك بهدف تسجيل القياس التتبعي (التطبيق التتبعي)؛ لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج التجريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكية تنمية خبرة الأمل لدى الطلبة، وبيان استمرارية أثره بعد توقف جلسات البرنامج.

## مخطط عملية الإرشاد المعرفي السلوكي:

تضمن البرنامج التجريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي على خمسة عشر جلسة تدريبية، طبقت بصورة جماعية، استغرقت كل جلسة ما بين (45 - 90 دقيقة)، تتخللها فترة راحة، يبدأ فيها أفراد المجموعة التجريبية بتنفيذ بعض الأنشطة الخاصة بالجلسة كالتفكير في حل بعض

المواقف والأحداث المثيرة للشعور بانخفاض خبرة الأمل، وأبرز أعراضها، قبل العودة مرة أخرى إلى إجراءات الجلسة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، أيام: الأحد، والثلاثاء، والخميس من كل أسبوع، ويوضح جدول (9) مخططاً لجلسات البرنامج التجريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة الأمل لطلبة الجامعة بسلطنة عُمان

## جدول (9)

### مخطط الجلسات المختصرة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الأولى	التمهيد وماهية الأمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يصل طلبة الجامعة في نهاية الجلسة من خلال تغذيتهم الراجعة بالتعارف المناسب ببعضهم وبالبرنامج التجريبي بوجه عام.</li> <li>- التعرف على أهداف البرنامج وشرح سير الجلسات القادمة بشكل عام.</li> <li>- أن تصل طلبة الجامعة مع الباحثة إلى اتفاق على خطة سير البرنامج من حيث الموعد والمكان وآلية ووضع القواعد المنظمة له.</li> <li>- أن يتعرف الطلبة ما هية الأمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة عمل بسيطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات التواصل</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> </ul>	60 دقيقة
الثانية	سمة الأمل ومكوناتها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الطلبة الجامعة على مفهوم سمة الأمل.</li> <li>- أن يتعرف الطلبة الجامعة على مكونات سمة الأمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> <li>- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل - التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الثالثة	خصائص منخفي سمة الأمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الطلبة خصائص منخفي سمة الأمل.</li> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة أسباب انخفاض مستوى سمة الأمل.</li> <li>- أن ينتبه طلبة الجامعة لآثار سمة الأمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> <li>- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة
الرابعة	حالة الأمل ومكوناتها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الطلبة مفهوم حالة الأمل.</li> <li>- أن يحدد طلبة الجامعة مكونات حالة الأمل.</li> <li>- يميز طلبة الجامعة الفرق بين سمة وحالة الأمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة.</li> <li>- المناقشة والحوار -مهارات الإقناع- المرح والفكاهة -فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الخامسة	سمات منخفضة حالة الأمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الطلبة خصائص منخفضة حالة الأمل.</li> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة أسباب انخفاض مستوى حالة الأمل.</li> <li>- أن ينتبه طلبة الجامعة لآثار حالة الأمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة.</li> <li>- المناقشة والحوار -مهارات الإقناع- المرح والفكاهة -فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة
السادسة	التفكير المتوجه نحو الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف طلبة الجامعة مفهوم التفكير المتوجه نحو الهدف.</li> <li>- يكتسب الطلبة القدرة على النظر بتقاؤل نحو الحياة.</li> <li>- يدرك طلبة الجامعة أثر الأفكار على مشاعرهم وتوقعاتهم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة عمل بسيطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات التواصل</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> </ul>	45 دقيقة
السابعة	المصادر الشخصية والاجتماعية الداعمة للأمل.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد طلبة الجامعة المصادر الشخصية الداعمة للأمل لديهم</li> <li>- يتعرف طلبة الجامعة المصادر الاجتماعية الداعمة للأمل</li> <li>- يوظف طلبة الجامعة المصادر الشخصية والاجتماعية في خفض قلق المستقبل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> <li>- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الثامنة	التخلص من الأفكار المعوقة لسمة الامل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف طلاب الجامعة على مفهوم الأفكار اللاعقلانية.</li> <li>- أن يتدرب طلاب الجامعة على تحديد أنماط التفكير الخاطئ الذي تتدرج تحته الأفكار السلبية المرتبطة بسمة وحالة الامل.</li> <li>- أن يتعلم طلاب الجامعة كيفية مناقشة الأفكار المعوقة المرتبطة بسمة وحالة الامل من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.</li> <li>- أن يطبق طلاب الجامعة أهم الفنيات المستخدمة في التعديل المعرفي للأفكار المعوقة المرتبطة بانخفاض سمة وحالة الامل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار -مهارات الإقناع- المرح</li> <li>والفكاهة -فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة
التاسعة	التخلص من الأفكار المعوقة لحالة الأمل.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف طلبة الجامعة الأفكار المعوقة للأمل.</li> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة الآثار السلبية للأفكار المعوقة للأمل.</li> <li>- أن يطبق طلبة الجامعة فنيات الارشاد النفسي السلوكي المعرفي للتخلص من الافكار المعوقة لحالة الأمل.</li> </ul>		45 دقيقة
العاشرة	مفهوم قلق المستقبل المهني ومظاهره.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف طلبة الجامعة مفهوم قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة مظاهر قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يحدد طلبة الجامعة عوامل قلق المستقبل المهني وأسبابه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار - مهارات الإقناع- المرح</li> <li>والفكاهة - فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	45 دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الحادية عشر والثانية عشر	خفض قلق المستقبل المهني وسمات الأفراد منخفضي قلق المستقبل المهني:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف طلبة الجامعة على سمات ذوي قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة أهمية خفض قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يمتلك طلبة الجامعة مهارات تمكنهم من خفض قلق المستقبل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار -مهارات الإقناع- المرح والفكاهة -فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	90دقيقة مدة كل جلسة 45 دقيقة
الثالثة عشر والرابعة عشر	سمة وحالة الامل في التأمل الذاتي والخارجي:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يدرك طلبة الجامعة أثر سمة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يناقش طلبة الجامعة الآثار الايجابية لسمة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.</li> <li>- أن يكتسب طلبة الجامعة بعض الفنيات المرتبطة بسمة الأمل في خفض قلق المستقبل لديهم.</li> <li>- يتعرف طلبة الجامعة أهمية تنمية حالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.</li> <li>- يكتسب طلبة الجامعة المهارات وفنيات الارشاد النفسي السلوكي المعرفي لتنمية حالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.</li> <li>- يطبق طلبة الجامعة فنيات الارشاد النفسي السلوكي المعرفي في مواقفهم الحياتية. أن تتعرف طلبة الجامعة على القواعد الأساسية لتوليد بدائل الحلول.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مهارات الإقناع</li> <li>- المرح والفكاهة</li> <li>- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	90 دقيقة مدة كل جلسة 45 دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فئات الجلسة	زمن الجلسة
الخامسة عشر	تقويم وإنهاء البرنامج الإرشادي:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف الباحثة على مدى رضا طلبة الجامعة عن محتوى جلسات البرنامج التجريبي.</li> <li>- التعرف على تصورات طلبة الجامعة لإمكان تطبيق البرنامج في حياتهم اليومية.</li> <li>- أن تطبق طلبة الجامعة مقياس سمة وحالة الامل (التطبيق البعدي) والاتفاق على موعد إجابة المقاييس في القياس التتبعي بعد 6 أسابيع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- ورشة العمل التدريبية المبسطة</li> <li>- المناقشة والحوار -مهارات الإقناع- المرح والفكاهة -فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية.</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>	60 دقيقة

## صدق البرنامج الإرشادي

- بعد إعداد الباحثة للبرنامج الإرشادي تم انتقاء (5) من المحكمين من أساتذة علم النفس في الجامعات العمانية والمصرية (ملحق 2)، وقد كانت نتائج تحكيمهم كما يلي:
- وافق المحكمون بنسبة 100% على صلاحية البرنامج لما وضع له.
  - وافق 75 % من المحكمين على سلامة اللغة للبرنامج الإرشادي.
  - وافق 100% من المحكمين على الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.
  - وافق 100 % من المحكمين على عدد الجلسات وطبيعة البنية النظرية والعملية للبرنامج.

## الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معادلة كولوجروف سميرنوف Z لاختبار اعتدالية التوزيع.
- اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات المستقلة T-Test.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

مقدمة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس وتفسيرها

التوصيات والمقترحات

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

#### مقدمة:

يتم في هذا الفصل استعراض النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية سمة وحالة الأمل في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وتفسير هذه النتائج وفق الدراسات السابقة وبيان ما اتفقت فيه هذه النتائج للدراسة الحالية مع غيرها من الدراسات والتي تناولت بشكل أو آخر متغيرات الدراسة الحالية، وكذلك وفق الأدبيات والإطار النظري للدراسة، وبنهاية الفصل يتم عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وتقديم التوصيات المناسبة والمقترحات وفق نتائج الدراسة.

**أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: والذي ينص على "هل توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي حالة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني لأفراد العينة ككل؟"**

وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) لعينتين مستقلتين لأفراد العينة والبالغ عددهم (83) مشاركا، على مقياس حالة الأمل قبل تطبيق البرنامج، وكانت النتائج كما بجدول (10).

#### جدول (10)

*الدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي حالة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني (ن=83)*

المتغير التابع	المتغير المستقل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل المهني	مرتفعي حالة الأمل	48	59.2500	9.61271	-1.503	.137
	منخفضي حالة الأمل	35	62.0286	6.08028	-1.609	.112

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي حالة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل لأفراد العينة ككل والبالغ عددها (83) مشاركا، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة -1.503 وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية هي غير دالة عند مستوى الدلالة

(137). لأفراد العينة مرتفعي حالة الأمل والبالغ عددهم (N = 48) بمتوسط حسابي قيمته (59.2500) وانحراف معياري (9.61271) وبلغت قيمة (ت) لأفراد العينة منخفضي الأمل والبالغ عددهم (35) -1,609 وهي أقل من (T) الجدولية وبتوسط حسابي (62.0286) وانحراف معياري (6.08028) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.112). مما يعني أن أفراد العينة ككل والبالغ عددهم (83) مشاركا مرتفعي ومنخفضي حالة الأمل على قدم المساواة في مستوى قلق المستقبل المهني قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وتشير الباحثة إلى اتساق تلك النتيجة مع ما تفسر النظرية المعرفية للأمل وفق التفسير المعرفي والذي يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في الحياة يفسر وفق النماذج التماثلية أو المعرفية، بحيث تشكل مخططا نستقبل بها المعلومات الوارد إلينا من البيئة المحيطة (مخيمر، 2009)، فالأمل ينظر إليه على أنه اتجاه معرفي سلوكي لدى الفرد عندما يتوقع تحقيق الهدف لدرجة كبيرة ولذا تركز النظرية على أهمية الهدف وتحديد معايير الهدف والتي تعد عناصر ضرورية لحدوث الأمل (Snyder, 1995)، كون الأمل عملية نمائية تبدأ منذ الطفولة كشعور ثم يبدأ هذا الشعور في النمو في المراحل التالية ويتم تدعيمه من خلال النمو المعرفي للفرد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (الشاذلي، 2020)، فيعد التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وكذلك التهديد والأفكار اللاعقلانية الغامضة هو أحد مصادر القلق، ومن الواضح أن القلق غالبًا لا ينشأ من الماضي، أو الحاضر، وأن القلق يتمثل بالحالة العاطفية التي ترتبط بشدة مع التفكير في اللاعقلانية، والخوف من المستقبل، ويصنف القلق في هذه الحالة بالقلق المزمن، ويرتبط ذلك مع قلق المستقبل، والوظيفة، وكذلك المخاوف المتعلقة بالعمل، والزواج، ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول المستقبل، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة معينة من الزمن، وأن تعبر عن حالات ومواقف ثابتة نسبيًا ومواقف معرفية وعاطفية تأخذ منحى سلبي وتشاؤمي (قزق، 2021). وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع العديد من الدراسات السابقة والتي شكلت اطارا نظريا للدراة الحالية كدراسة (Rehman et, als., 2014)، ودراسة الشربيني، 2016، ودراسة زقاوة 2013، ودراسة الزغبى 2017، ودراسة ثابت وعلي 2017، ودراسة سالم 2020، دراسة (Maabrah, 2020)، ودراسة جبر 2021، ودراسة أبو حمور 2022 حيث توافقت تلك الدراسات

في نتائجها بأن التدخل العلاجي المعرفي السلوكي الارشادي والمرتبط ببعض المتغيرات ذات الأثر في خفض قلق المستقبل كالأمل والصمود والمسئولية المجتمعية غالباً تكون غير دالة احصائياً عند قياس الفروق لدى أفراد العينتين التجريبية والضابطة. وتؤكد النتائج الخاصة بالسؤالين الأول والثاني مبرر الدراسة وأهميتها في خفض قلق المستقبل

**ثانياً: النتيجة المتعلقة بالتساؤل الثاني: "هل توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي**

**سمة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني؟"**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما بجدول (11)

### جدول (11)

لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة الأمل على قلق المستقبل المهني

المتغير التابع	المتغير المستقل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مقياس قلق	مرتفعي سمة الأمل	44	59.1364	10.18113	-1.496	9.13
المستقبل المهني	منخفضي سمة الأمل	39	61.8718	5.48769	-1.547	27.1

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي سمة الأمل في الاستجابة على مقياس قلق المستقبل لأفراد العينة ككل، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة -1.496" للأفراد مرتفعي سمة الأمل والبالغ عددهم (44) فرداً من العينة الكلية وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية بمتوسط حسابي (59.1364) وانحراف معياري (10.18113) عند مستوى الدلالة (0.139) بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة للأفراد منخفضي سمة الأمل البالغ عددهم (39) مشاركا بلغت (-1.547) عند مستوى دلالة (.127) بمتوسط حسابي (61,8718) وانحراف معياري (5,48769). وبالتالي لا توجد فروق بين أفراد العينة لمرتفعي ومنخفضي سمة الأمل على مقياس قلق المستقبل المهني مما يعني أن أفراد العينة (83) على قدم المساواة في مستوى قلق المستقبل المهني قبل تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي. وهذا يتسق مع نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة حول أثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة كدراسة

الطخيس 2014، دراسة الشربيني، 2016، دراسة الشاذلي 2020 دراسة المحاميد 2007، دراسة زقاوة 2013، دراسة الشريفين 2014، دراسة 2016 ، Kaya& avci ، دراسة سالمى، 2018.

وتعزو الباحثة النتائج كون الارشاد المعرفي السلوكي شكل من أشكال الارشاد يهدف إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد تجاه حياته بما يجعلها أفضل، حيث يقوم بتصحيح تصورات خاطئة واستبعاد أفكار سلبية ناتجة عن عمليات تفكير لا عقلانية ويركز هذا الارشاد على المحتوى الفكري بما يهدف الى تصحيح التصورات والادراكات الخاطئة واستبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية مستخدما فنيات الارشاد المعرفي السلوكي وهذا ما تشير اليه النظرية المعرفية بأن الفرد يسبق أنماط التفكير حول الموقف وكيف يواجهها وفق عمليات معرفية وتفكير مسبق فالنموذج الذي افترضه بيك حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق والتي تبين نشوء ذلك لدى طلبة الجامعة (أبو السعود، 2014)، وتؤكد تلك النتائج الخاصة بالسؤال الثاني بأن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة الكلية (83) مشاركا هو سمة عصرية لدى طلبة الجامعة نتيجة التحولات والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية بحيث يظهر بشكل متزايد بين طلبة الجامعة (أبو شندى وآخرون، 2019)، فقلق المستقبل المهني هو توتر على مستوى التحصيل الدراسي لديهم وامكانية الحصول على الوظيفة والتعيين بوظيفة مناسبة (الخواجة، والريامي، 2021)، ومن هنا تنشأ الأفكار السلبية التي تراود الفرد تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة والعجز وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والمشكلات والضغط (الحارثي، 2022)، فتكون نتيجة السؤال الثاني متسقة تماما وفق الدراسات السابقة والاطار النظري لمفهوم قلق المستقبل المهني.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: والذي ينص على "هل توجد فروق بين المجموعة

التجريبية والضابطة "قبل تطبيق البرنامج التجريبي" في حالة الأمل وسمة الأمل

وقلق المستقبل المهني؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما بجدول (12)

### جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة

الأمل، وقلق المستقبل المهني قبل تطبيق البرنامج (ن = 37)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل المهني	التجريبية	20	66.2000	5.07419	.258	.798
	الضابطة	17	65.7647	5.15424		
حالة الأمل	التجريبية	20	38.2000	6.17806	.128	.899
	الضابطة	17	37.9412	6.06703		
سمة الأمل	التجريبية	20	51.0000	8.14991	.195	.847
	الضابطة	17	50.4706	8.32254		

يتضح من نتائج الجدول (12) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة "قبل تطبيق البرنامج التجريبي" على مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس حالة الأمل ومقياس سمة الأمل حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لأفراد العينة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل المهني (.258) بمتوسط حسابي بلغ (66.2000) وانحراف معياري (5.07419) لأفراد العينة التجريبية البالغ عددهم (20) فرداً وهو ما يعني تساوي أفراد العينة من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المستقبل المهني في التطبيق القبلي، وجميعهم على نفس المستوى من حيث انخفاض ارتفاع مستوى القلق المستقبل المهني وكانت قيمة "ت" لأفراد العينة التجريبية والضابطة على مقياس حالة الأمل (كما وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كون قلق المستقبل المهني من السمات الرئيسية في عصرنا هذا ويظهر بشكل متزايد بين طلبة الجامعة بشكل خاص (أبو شندي وآخرون، 2019) ويكون له عدة مظاهر سواء معرفية وسلوكية كتعميم السلبيات المرتبطة بالمهنة ورفض زيادة

صقل البنية المعرفية حول طبيعة المهنة وخصائصها وترك الواقع والعيش في اطار خيالي وتجنب  
المواجهة للمشكلات المرتبطة بالمهنة(بريك ومشري، 2018) بالإضافة الى الاقبال المتزايد على  
التعليم الجامعي غير المقترن بتخطيط حقيقي لحاجة سوق العمل أو عدم تلاؤم المهن المعروضة في  
سوق العمل مع التخصصات الدراسية للخريجين وجميعها تشكل عوامل هامة تساهم في زيادة مستوى  
القلق لديهم (المحاميدوالسافسفة،2007)، وفيما يخص مستوى الأمل لدى أفراد العينة فكون الأمل هو  
بناء معرفي يتسم بالإيجابية والنشاط والرغبة في تحقيق الأهداف في ظل مسارات وطرق يضعها الفرد  
يربط فيها بين الماضي والحاضر، وبالنظر إلى اتجاهات تعريف الأمل والتي تنحصر في اتجاهين  
اتجاه ينظر للأمل باعتباره اتجاها انفعاليا أو عاطفة، والاتجاه الثاني والذي تتبناه الباحثة حيث ينظر  
لأمل باعتباره نوعا من السلوك المعرفي وليس عاطفة (الشاذلي، 2020)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج  
دراسة كل من سالمى 2018، أبو شندى وآخرون 2021 والمحاميد والسافسفة 2007، ودراسة  
الشاذلي 2020، الطخيس 2014، الحارثي 2022، ودراسة صالح، 2017.

رابعًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: والذي ينص على "هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة" بعد تطبيق البرنامج التجريبي "في حالة الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما بجدول (13) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة الأمل، وقلق المستقبل المهني بعد تطبيق البرنامج (ن = 37)

جدول (13)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل المهني	التجريبية	20	48.2000	8.17956	-7.666	0.01
	الضابطة	17	65.7647	5.10550		
حالة الأمل	التجريبية	20	45.9500	3.45612	12.451	0.01
	الضابطة	17	30.2941	4.19471		
سمة الأمل	التجريبية	20	57.7500	6.08601	5.288	0.01
	الضابطة	17	46.2941	7.09546		

يتضح من النتائج في الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني (-7.666) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي لمقياس سمة الأمل (12.451) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي (5.288) لمقياس حالة الأمل وجميعها كانت لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لعمليات وآليات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي مما يؤكد أثر البرنامج في تنمية سمة وحالة الأمل ودورها في خفض قلق المستقبل المهني. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة الوثيقة بين الأمل وتنميته لمواجهة الضغوط وقلق المستقبل المهني حيث أشار بيرسون Pearson أن الأمل يساعد الأشخاص على الاستجابة بفاعلية لمواجهة الظروف والتحديات، وهذا ما يتفق مع تصور Snyder للأمل أنه غرض أفعال الإنسان هي تحقيق الأهداف والتخطيط وكلما زاد ذلك استطاع الفرد الثبات والتكيف والقدرة على إعادة التوازن النفسي.، حيث تشير العديد من الدراسات التي تناولت الأمل إلى العلاقة

الاجابية بين الأمل وأساليب مواجهة الضغوط والتغلب عليها (الشاذلي، 2020)، فيعتبر الأمل سلاح قد يعتمده الفرد في تصدي الحالات النفسية المختلفة والمواقف الصعبة كما أنه يمد الفرد بالأفكار الابداعية والاجابية ويجعله في سلام نفسي ومع الآخرين (الدواش وأبوحلاوة، 2019)، كما أن سمة الأمل كمتغير مضاد لأحداث الحياة السلبية وهو عامل وقائي ضد الازمات والاكنتابيحيث يمتلك مواقف أكثر ايجابية تجاه المستقبل والمزيد من الاستراتيجيات لحل الصعوبات في الحياة الواقعية (بلدريم وأرسلان، 2020).

كما تفسر الباحثة أيضا هذه النتائج وفق المنطلقات التالية:

1. اعتماد البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي تدخلا علاجيا ووقائيا ونمائيا لخفض قلق المستقبل

من خلال تنمية الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية وهو ما هدفت إليه الدراسة الحالية.

2. حرص أفراد العينة التجريبية على المشاركة الفعالة والاستفادة من أنشطة البرنامج والتزامهم

وشغفهم سواء بالحضور وتوجيه الأسئلة والاستفسارات أو غيرها من فنيات العلاج المعرفي

السلوكي المستخدمة خلال جلسات البرنامج.

3. ما أشارت إليه العديد من الدراسات من امكانية تنمية الأمل كما يرى جولمان

(Goleman,1995) حيث يرى أن الأمل يمكن تعلمه.

وتوافقت النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس مع نتائج العديد من الدراسات السابقة والتي استندت

إلى استخدام البرامج الارشادية المعرفية السلوكية في خفض قلق المستقبل المهني التي اظهرت النتائج

وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها فنيات الارشاد المعرفي السلوكي

كدراسة (Rehman et als.,2014) ودراسة الطخيس 2014 ودراسة الشربيني 2016 ودراسة الشاذلي

2020 ودراسة عدوي 2022، ودراسة الشريفيين وآخرون 2014، ودراسة (Kaya & Avci, 2016)

ودراسة سيد 2019، ودراسة Marbah,2020، ودراسة قزق 2021، ودراسة عبدالعزيز 2021، حيث

أظهرت نتائج هذه الدراسة إلى الفروق الاحصائية في نتائجها بين المجموعة التجريبية والضابطة في

القياس البعدي لتطبيق فنيات العلاج الارشادي المعرفي السلوكي سواء لتنمية الأمل وخفض قلق المستقبل

المهني وجاءت تلك الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: والذي ينص على "هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجات نفس المجموعة" بعد ثلاث أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي "في حالة الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما بجدول (14)

#### جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمة الأمل وحالة الأمل، وقلق المستقبل المهني بعد انتهاء البرنامج (الاختبار التتبعي)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاختبار التتبعي لمقياس قلق المستقبل المهني	التجريبية	20	48.2000	8.17956	.532	.598
	التتبعي	20	46.8000	8.45172		
الاختبار التتبعي لمقياس حالة الأمل	التجريبية	20	45.9500	3.45612	.335	.739
	التتبعي	20	44.6000	3.13553		
الاختبار التتبعي لمقياس سمة الأمل	التجريبية	20	57.7500	6.08601	1.027	.311
	التتبعي	20	55.6500	6.82314		

يتضح من النتائج في الجدول (14) عدم وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجات نفس المجموعة "بعد ثلاث أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي" في حالة الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لمتوسطات درجات الاختبار التتبعي العينة التجريبية لمقياس قلق المستقبل المهني (.532) بمتوسط حسابي بلغت قيمته (46.8000) وانحراف معياري (8.45172) عند مستوى دلالة (.598) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لمتوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في الاختبار التتبعي على مقياس حالة الأمل (0.335) بمتوسط حسابي (44.6000) وانحراف معياري (3.13553) عند مستوى دلالة (0.739) بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة لمتوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في الاختبار التتبعي على مقياس سمة الأمل (1.027) بمتوسط حسابي بلغ (55.6500) وانحراف معياري بلغ

(6.82314) عند مستوى دلالة (0.311)، وهذا يوضح أن التحسن الذي حققه أفراد العينة التجريبية مستمرا، بعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج، وأن أهداف البرنامج تحققت بالفعل وأن الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج لها من الفاعلية ما يضمن استمرارية ما تحقق من أهداف، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء عدة اعتبارات:

1. تركيز البرنامج كان نحو التغيير الحقيقي حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن التغيير يقع في عدة مستويات، أعلاها هو التغيير في أسلوب التفكير وهو التغيير الحقيقي (عبدالله، 2012)، وقد ركز البرنامج من خلال أنشطته على التغيير الحقيقي المتمثل في تنمية الأمل (سمة وحالة) قد حقق خفضا حقيقيا لقلق المستقبل المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية
2. استمرار أثر البرنامج في المنزل وذلك من خلال أداء أفراد العينة للواجبات المنزلية، وهو ما ساعد على استمرار فاعلية البرنامج بعد انتهاء الجلسات.
3. تزويد أفراد العينة التجريبية بدليل ارشادي وكذلك استخدام فنية المناقشات الجماعية داخل الجلسات ووضوح أهداف الجلسات مما ساهم في الاستفادة واستمرارية فاعلية البرنامج.
4. التواصل المستمرة بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية بعد انتهاء البرنامج وخلال الأسابيع الثلاثة مما ساهم في تعزيز ما تم تحقيقه من أهداف البرنامج في تنمية سمة وحالة الأمل في خفض قلق المستقبل.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير الأمل (سمة - حالة) في خفض قلق المستقبل، فالأمل كما يرى الباحثون في مجال الأخلاق هو تأكيد بأن الأفق مفتوح وإقرار بأن المستقبل لن يكون إلا كما نريده مما يكسب الفرد الثقة الانسانية في معني الحياة (عبدالله، 2012)، حيث تشير العديد من الدراسات أن الأفراد مرتفعي الأمل أكثر قدرة على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق الأهداف، لاسيما عند الطرق عند عرقلة الطرق الأساسية، كما أنها القدرة على البدء ومواصلة التحرك نحو الهدف على طول اختيار الطرق، ونحن نسمي هذا بالقدرة على التفكير والذي بمثابة الشرارة التي توفر للإنسان القدرة على الاستمرار لمتابعة الهدف (عبد الوهاب وآخرون ٢٠١٢) ويفسر بولبي (1980)

(Bowlby) وفق النظرية المعرفية الشعور بالأمل تفسيراً معرفياً، حيث يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يفسر تحت ما يطلق عليها النماذج التمثيلية أو المعرفية Representational or Cognitive Model وهذه النماذج تشكل مخططاً Schema نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما يقلل من شأنها بل أنه يحاول أن يتعلم من أخطائه للنجاح في مواجهة الصعوبات والعقبات في المرات التالية، حيث أن النجاح يجعل لديه تصور إيجابي عن ذاته وتوقع لاجتياز العقبات، أما الفشل فإنه ينظر إليه بشكل موضوعي ويستفيد منه في تكوين استراتيجيات معرفية للتغلب عليه في المواقف المستقبلية، كما ينظر إلى المستقبل بشكل متقائل ويعتقد أن النجاح الذي حققه في الماضي سوف يستمر معه في المستقبل، كما يرى أن العالم آس وعادل ويمكن التنبؤ بالمستقبل (مخيمر ٢٠٠٩).

وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجات نفس المجموعة " بعد ثلاث أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي " في حالة الأمل وسمة الأمل وقلق المستقبل المهني كدراسة الطخيس (2014)، ودراسة الشربيني (2016)، ودراسة Rehman et als., 2014، حيث أشارت نتائجها إلى أثر تنمية الأمل من خلال البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في خفض قلق المستقبل المهني واستمرار هذا الأثر بعد انتهاء تطبيق البرنامج، ودراسة الشاذلي 2020 حيث توصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الأمل وأثر ذلك في مواجهة الضغوط بايجابية والكشف عن ذلك في القياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج المعرفي السلوكي، وتوافقت أيضاً مع نتائج دراسة الشريفيين وآخرون 2014 والتي أشارت في نتائجها إلى فاعلية خدمات الإرشاد في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، ودراسة (Santos & Rizkiana, 2018) حيث أظهرت نتائجها التأثير الإيجابي للتفكير الإيجابي - وهو أحد أهداف البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية - في خفض قلق المستقبل المهني، وكذلك دراسة قزق 2021 حيث أظهرت نتائجها استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر.

## سابعًا: التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج السابقة توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات والمقترحات على النحو التالي:

### التوصيات:

1. المبادرات في تقديم ندوات إرشادية تطوعية من قبل المختصين للطلاب الجامعيين لمساعدتهم في اكتشاف قدراتهم ووضع خطط مستقبلية وفق أهداف مناسبة حتى لا يصدّموا بالواقع.
2. ضرورة وجود مراكز ملتحة بالجامعات للطلبة الخريجين وذلك بالتنظيم مع جهات التوظيف في الدولة لإرشاد الخريجين بالوظائف المناسبة لتخصصاتهم، والتنسيق مع الجامعات توضيح أهم التخصصات المطلوبة في سوق العمل وذلك من خلال احصائيات موثوق فيها مما يساعد الطلبة على اختيار تخصصاتهم المناسبة للعمل ولميولهم.
3. بناء برامج الإرشاد الأكاديمي والمهني للطلبة بما يلبي احتياجات الطلبة، وينمي المهارات التي تساعدهم على اتخاذ القرارات المهنية من خلال تحسين قدراتهم وقناعتهم عن فاعليتهم الذاتية، بحيث يكونوا قادرين على التعامل مع ما تواجههم من مشكلات مهنية سواء الوقت الحالي أو في المستقبل.
4. عقد الندوات والورش التدريبية في المدارس والجامعات والمؤسسات ذات الصلة لتنمية الأمل لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة.
5. حث المؤسسات الأكاديمية ومراكز القبول الجامعي بإقامة الدورات التدريبية والمحاضرات التوعوية استنادا الى فنيات العلاج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل المهني.
6. اعتماد مادة اختيارية تخدم التوجيه المهني في السنوات الأخيرة من الدراسات الجامعية كحاجه ضروريه لما توصلت له دراسته من أهمية الوعي الإحترازي لخفض قلق المستقبل المهني.

## المقترحات:

1. الاستفادة من البرنامج الارشادي للدراسة وتطويره في تنمية الأمل لخفض قلق المستقبل المهني لدى عينات متنوعة أخرى وفي تقديم الدعم الوقائي.
2. إجراء المزيد من البحوث والدراسات لدراسة أثر تنمية الأمل (سمة - حالة) في مواجهات بعض المتغيرات النفسية الأخرى استنادا إلى فنيات العلاج الارشادي المعرفي السلوكي.
3. اجراء المزيد من الدراسات حول فعالية البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية الأمل في مواجهة وعلاج بعض المشكلات المجتمعية كقلق الزواج- ومعدلات الطلاق والعنف الأسري وغيرها من الظواهر التي يمكن التصدي لها.
4. قد يكون البحث نواة لدراسات أخرى في نهج البرامج الارشادية المعرفية السلوكية لتنمية الأمل (سمة - حالة) للعديد من الدراسات والبحوث في ميدان علم النفس والصحة النفسية.
5. اجراء برامج تجريبية بشكل دوري في الجامعات بتوجيه من وزاره التعليم العالي لطلبة الخريجين لرفع الأمل وخفض القلق لدى الطلبة.

## قائمة مراجع

### أولاً: المراجع العربية

أبو العيش، هيا سليمان (2017). القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي- دراسة ميدانية. في الكليات العلمية والأدبية في جامعة حائل/ المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 18(4)، 97-133.

أبو شندی، يوسف وحمود، محمد الشيخ والرجيبي، يوسف (2019). استخدام نموذج استجابة الفقرة المتدرجة في تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات في سلطنة عُمان. مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية). 35(6)، 902-926.

أمل صالح قزق، وغاندي محمود الرياحنة (2021). فاعلية برنامج ارشادي يستند على تنفيذ الافكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(35)، 15-29.

بريك، نبيلة، ومشري، سلاف (2018). قلق المستقبل المهني لدى المراهقين من ذوي الاعاقة البصرية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الانسانية والاجتماعية، 47(1). doi:10.5281/zenodo.2567752

الحرافشة، ألاء زيتون منيزل (2018). أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة المفرق (ماجستير). الجامعة الهاشمية. كلية العلوم التربوية، الأردن. تم استرجاعه من [search.shamaa.org](http://search.shamaa.org) الدواش، فؤاد محمد والحديبي، مصطفى (2021). مقياس قلق المستقبل المهني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الدواش، فؤاد محمد ; أبو حلاوة، محمد السعيد (2019). الأمل واعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية لكلية التربية جامعة المنهور، مجلد(11)، عدد(3).

ذيابات، دانا حربي محمود والشقران، حنان (2020). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك،

إريد. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1121469>

زقاوة، أحمد (2013). قلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني.

مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، 7(2)، 186-199.

سالم، هانم أحمد والجمال، سمية أحمد ونصر، محمود أحمد (2020). تأثير اختلاف مستوى قلق

المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق، مجلة كلية

التربية بينها، 121(3)، 1-56.

سالمي، مسعود (2018). قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي. مجلة

العلوم النفسية والتربوية، 6(1)، 358-376.

سحر عبدالغني عبود (2015). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات

بالمؤسسات الإيوائية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، 43(0).

الشاذلي، وائل أحمد سليمان (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب

مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، ع 77.

شاهين، هيام صابر صادق (2011). فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود

النفسي لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج 24،

ع 2، 46 - 1 مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/191230>

الطخيس، ابراهيم سعد علي (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى

طلاب المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك عبدالعزيز.

عبدالعزیز، أسماء فتحي أحمد (2021). فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين

فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة البحث

العلمي في التربية. 22(3)، 321-366.

على، أماني عادل سعد (2019). النموذج البنائي للعلاقات بين الأمل والتسامح والهناء النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج29، ع102،

75 - 25مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1011380>

عمر، لبنى عبده عبد الحاكم (2020). فاعلية برنامج تدريبي للمعلمين قائم على قوى الخلق وأثره على تنمية السعادة، والأمل، والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب المرحلة الإعدادية (دكتوراه). جامعة عين شمس كلية التربية، مصر.

فايد، جمال والدواش، فؤاد(2015). مقياس حالة الأمل، مقياس غير منشور.

فايد، جمال و الدواش، فؤاد(2015) مقياس سمة الأمل ، مقياس غير منشور .

الدواش ، فؤاد محمد ؛الحديبي ورجاء (2021). مقياس قلق المستقبل المهني ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

أوشن نادية (2015). التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات.(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الحاج الأخضر-باتنة-

أبو حمور و السقاسفة (2022). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 12(1)، 194-107.

الخواجة و الريامي (2022). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عمان في ظل جائحة كورونا. مجلة ابن خلدون

للدراسات والأبحاث، 2(6)، 874-599.

الحارثي (2022). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمنطقة مكة المكرمة ، مجلة العربية للنشر

العلمي، 2(44)، 5798-2663.

سيد (2019). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة ، المجلة العلمية البحوث والنشر العلمي، المجلد(35)، العدد(5).

جبر (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد (22)، العدد (2).

ثابت، علي (2017). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة ، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك فيصل.

أبو شندي وآخرون (2021). استخدام نموذج استجابة الفقرة المتدرجة في تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات في سلطنة عمان . مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 36(6).

صالح (2019). فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لخفض قلق المستقبل وتنمية الإيجابية (رسالة ماجستير غير منشورة). دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة عمر المختار بليبيا.

الزغبى (2017). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الأنفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة نوات صعوبات التعلم الأكاديمية .مجلة البحث العلمي في التربية ،جامعتنا بنها وطيبة. المجلد 17، العدد (18).

الشريفين وآخرون (2014). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن . مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس. المجلد 8، العدد (3).

الشربيني (2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية -جامعة دمنهور. المجلد 8، العدد (2).

عدوي (2022). فعالية العلاج بالمخططات عبر الأنترنت في خفض قلق الصحة وأثره في تحسين الأمل لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كوفيد-2019 . مجلة جامعة القيوم للعلوم التربوية والنفسية -جامعة القيوم . المجلد 2، العدد (16).

- المحاميد (2016). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات .  
مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 8، العدد (3) 1726-3670.
- السواط، وصل الله (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين النضج المهني وتنمية  
مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طالب الصف الول الثانوي بمحافظة الطائف(رسالة دكتوراة  
غير منشورة) ، جامعة ام القرى .السعودية.
- حامد زهران (1989) الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات نفسية، القاهرة ،  
المجلد 4، العدد (19) 293-320.
- عبد الخالق، أحمد، ( 1987)، كتاب قلق الموت .عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة  
والفنون والآداب، 27.
- ابو السعود (2014) فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى المعوقين عقليا وأثره  
في خفض قلق المستقبل لدى الأباء بمحافظة الطائف ،مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ،  
المجلد 2، العدد (16).
- إبراهيم، عبدالستار، (1993)، كتاب العلاج السلوكي للطفل اساليب ونماذج من حالاته .عالم  
المعرفة، 121.
- كوري، جيرالد (1985) الارشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق، ترجمة طالب الخفاجي، المكتبة  
الفيصلية، مكة المكرمة العدد (1).
- مخيمر (2009) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من شباب الجامعة، (رسالة  
ماجستير غير منشورة). جامعة عين شمس.
- حمزه، جمال مختار (2005) الاستجابات الوالدية للابن المعاق عقليا من فئة التخلف العقلي البسيط  
،مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، المجلد 13، العدد (2).
- القريطي، عبد المطلب امين(1998) مقياس الصحة النفسية ،كلية التربية جامعة حلوان ، مكتبة  
الأنجلو المصرية .

دغيم، عبد المحسن، ابراهيم (2008). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد7، عدد(1) 85-154.

القاسم، موسى محمد حمد (2011) الذكاء الوجداني وعالقه بكل من السعادة والامل لدي عينة من طالبات (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ام الفري، كلية التربية.

بريك، نبيلة، مشري، سلاف (2018) قلق المستقبل المهني لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، مجلد1، عدد(47) 84-100,17ص.

عبدالله، عادل (2001) كتاب العلاج المعرفي السلوكي. ط(1)، دار الرشاد، القاهرة.

عبد اللاه، محمد (2012) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأمل وتقدير الذات في تنمية الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعاقين حركيا (رسالة ماجستير غير منشورة) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

## ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Al-Baddai, N. A., & Al-Abyadh, M. H. (2021). Future Anxiety among University Students in Light of the Corona Pandemic and War in Yemen. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 0(0). doi:10.3371/CSRP.ANMA.120621
- Alhamad, N... (2021). The Effectiveness of Counseling Program Based on Existential Therapy in Reducing Future Anxiety Among High School Students. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(1), 317–330. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2599>
- ALSHAMMARI, SALAMAH.(2020). The Effectiveness of Counseling Program in Improving the Level of Academic Adaptation at the University of Hail Students. *American Journals Publishing CenterJournal*. VL - 8. <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2371>
- Kaya, S., & Avci, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298 <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.16>
- Maabrah, S. M., & Alsafafh , M. I.. (2020). The Effectiveness of a Counseling Program to Improve the Psychological Flexibility and Reduce the Career Future Anxiety among the Undergraduates Students in the Jordanian Private Universities. *Dirasat: Educational Sciences*, 47(3), 42-57. Retrieved from
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of public health research*, 10(s1), jphr.2021.2401. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Shawky Elashry, R., Abd Elmoim Mohamed, E., & Mohamed Ahmed Gado, E. (2021). Effectiveness of Web-Based Psychoeducational Interventions on Adolescents' Knowledge and Future Anxiety during Covid-19 Outbreak. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1), 1514-1529. Doi: 10.21608/ejhc.2021.221377
- Thabet, Essam Mahmoud Mohammed.. (2017). Future anxiety and its relationship with both of self-efficacy and aspiration level of a sample of special education department's students - King Faisal University.
- Kaya, S., & Avci, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on University students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298 <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.16>.
- Abu-Alkeshek. (2020). Future anxiety among Jordanian university students during the coron pandemic in light of some variables – *British journal of education*, 8 (9), 70-82.

- Rehman, Razzaq & Wali. (2014). Relationship Between hope and anxiety among university students, university of Sargodha – European journal of psychological research, 1 (2).
- Mackey, Harvey B, 2005, Swim with the sharks without being eaten alive, published by Harper Collins Publishers, 195 Broadway, New York.
- Eysenck, M; & Keane, M. (2000). Cognitive Psychology a Students Hand book. Psychology Press: A member of the Taylor & Francis group. London.
- Snyder, C.R, Shorey, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M., Adams, V.H., & Wiklund, C., (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94 (4), 820-826.
- Averill, J.; Catlin; C. & Chon, K. (1990): Rules of Hope, New York.
- Snyder Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355–360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Bowlby, J. (1984). Psychoanalysis as a natural science. *Psychoanalytic Psychology*, 1(1), 7–21. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.1.1.7>
- Goleman, D. (1995), Emotional Intelligent New York: Pantam Books.

## ملاحق الدراسة

## ملحق (1)

### المحكمون لمقياس قلق المستقبل المهني

جامعة السلطان قابوس	أ. د. محمود إمام
جامعة الشرقية	د. فؤاد الدواش
جامعة الشرقية	د. أمينة بن قويدر

## ملحق (2)

### المحكمون للبرنامج الإرشادي

جامعة إلمنيا	أ. د. فضل عبد الصمد
جامعة عين شمس	أ. د. مختار الكيال
جامعة أسيوط	أ. د. مصطفى الحديبي
جامعة الشرقية	د. فؤاد الدواش
جامعة السلطان قابوس	د. محمود إمام

### ملحق (3)

#### جلسات البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي التجريبي في تنمية سمة وحالة الأمل لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بسلطنة عُمان.

#### الجلسة الأولى: التمهيد وماهية الأمل

##### أهداف الجلسة:

- أن يصل طلبة الجامعة في نهاية الجلسة من خلال تغذيتهم الراجعة بالتعارف المناسب ببعضهم وبالبرنامج التجريبي بوجه عام.
  - التعرف على أهداف البرنامج وشرح سير الجلسات القادمة بشكل عام.
  - أن يصل طلبة الجامعة مع الباحثة إلى اتفاق على خطة سير البرنامج من حيث الموعد والمكان وآلية ووضع القواعد المنظمة له.
  - أن يتعرف الطلبة ماهية الأمل.
- مدة الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق - أقلام - جهاز عرض (داتا شو) - كمبيوتر - ملصقات.

##### فنيات الجلسة:

- المحاضرة
- ورشة عمل بسيطة
- المناقشة والحوار
- مهارات التواصل
- مهارات الإقناع
- المرح والفكاهة
- التغذية الراجعة

##### إجراءات الجلسة:

افتتحت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة، ثم قدمت الباحثة نفسها لأفراد المجموعة التجريبية، ووضحت أن وجودها بينهم في هذا البرنامج هو جزء من رسالة الماجستير التي تعدها.

##### نشاط: بناء الألفة:

قامت الباحثة بتوزيع نشـاط: لكسر الحواجز وبناء الألفة من أجل إزالة الحواجز النفسية وبناء الثقة بين الباحثة وبين طلبة الجامعة، وبين طلبة الجامعة بعضهم البعض من جهة أخرى، وفي نفس الوقت للتعارف ومعرفة خلفيات البرنامج، وهو عبارة عن صورة شخص معصوب العينين موضح بها الشرح بحيث يقوده شخص الأخر من خلال الاستماع إلى صوته للصورة التي لديه مع شخص آخر ويكون هو شريكه لتعارف.



قامت الباحثة بعد نهاية النشـاط: (بناء الألفة) بطرح سؤال ما شعورك قبل حضورك للبرنامج؟، ثم شرحت الباحثة بعدما استمعت على إجابات الطلبة:

- الإطار العام للبرنامج وأهدافه وأهميته المتوقعة على صعيد مساعدة الطلبة على تنمية سمة وحالة الامل لديهم مثل خفض صعوبة قدرة الفرد على فهم وتحديد مشاعره وانفعالاته، وتحسين قدرته على الاعتماد على أفكاره وخبراته الذاتية في المواقف الحياتية أكثر من اعتماده على خبرات الآخرين، وفي نظرتة المستقبلية نحو المهنة التي يطمح لها.
- اتفقت الباحثة مع أفراد العينة على الخطوات الرئيسية للجلسات وهي:
  - الالتزام بالحضور في المواعيد المحددة للجلسات وتحديد مكان الجلسات.
  - المشاركة الفعالة في المناقشات الجماعية والأنشطة التجريبية لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية.
  - التعبير بصدق وصراحة ووضوح دون تجنب الكبت لبعض المشاعر السلبية أمام الآخرين لتحقيق ما هو متوقع من أهداف البرنامج.
  - العمل والتعاون في إطار المجموعة.
  - فتح مجموعة على الواتس أب للتواصل وطرح الأسئلة خارج وقت البرنامج لتحقيق مزيد من الإثراء النفسي.
- وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على الطلبة بطاقة تقييم أهداف الجلسة الأولى محلق (.....)، ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

الواجب المنزلي: طلبت الباحثة من طلبة الجامعة تحديد ماهية الأمل وأهميته في تحقيق الأهداف في تقرير لا يتجاوز 5 نقاط ومناقشتهم الجلسة القادمة.

### الجلسة الثانية: سمة الأمل ومكوناتها

#### أهداف الجلسة:

- أن يتعرف الطلبة الجامعة على مفهوم سمة الأمل.
- أن يتعرف الطلبة الجامعة على مكونات سمة الأمل.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الوسائل والأدوات: ورق - أقلام - جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر.

#### فنيات الجلسة:

- المحاضرة
- ورشة العمل التجريبية المبسطة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع
- المرح والفكاهة
- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل - التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية
- الواجبات المنزلية.

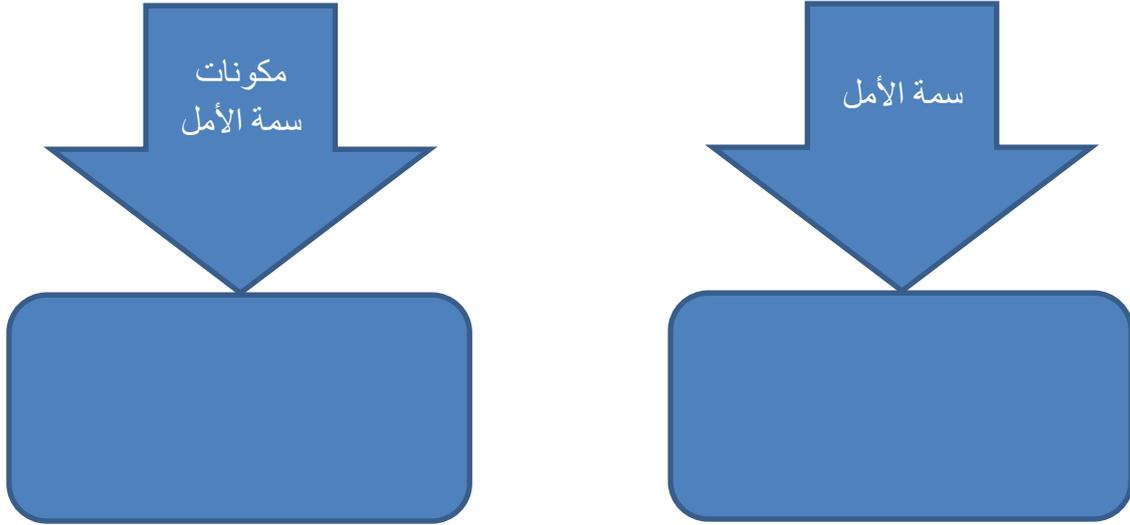
#### إجراءات الجلسة:

أولاً: بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بطلبة الجامعة بروح الدعابة وتشكرهم على الالتزام بميعاد الجلسة ثم بدأت النقاش حول الواجب المنزلي للجلسة السابقة للتوصل إلى تعريف ووضوح لماهية الأمل.

ثانياً: قامت الباحثة بسررد قصة لتوصيل معنى سمة الأمل ومكوناتها حيث تناولت فيها مواقف عن سمة الأمل لديه، ثم ناقشت أفراد المجموعة التجريبية ووجهت لهم مجموعة من الأسئلة وطلبت منهم ذكر مدى فهمهم لسمة الأمل ومكوناتها مع ذكر أمثلة حياتية لتقرب المعني.

#### نشاط:

قامت الباحثة بتقسيم الطلبة إلى مجموعتين وأعطت كل مجموعة نموذج وقصاصات، مجموعة طلبت منها التعريف بسمة الأمل وذكر أمثلتها والمجموعة الثانية طلبت منها التعرف بمكونات سمة الأمل.



وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية معلق (..)، ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

**واجب منزلي:**

طلبت الباحثة من طلبة الجامعة القيام بواجب منزلي يتمحور حول تصميم شكل خرائطي يربط بين سمة الأمل ومكوناتها وعلاقتها بالمشاعر والسلوك والتفكير.

### الجلسة الثالثة: خصائص منخفضي سمة الأمل

**أهداف الجلسة:**

1. أن يتعرف الطلبة خصائص منخفضي سمة الأمل.
2. أن يدرك طلبة الجامعة أسباب انخفاض مستوى سمة الأمل.
3. أن ينتبه طلبة الجامعة لآثار سمة الأمل.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الوسائل والأدوات: ورق - أقلام - جهاز عرض (دانا شو) - كمبيوتر.

**الفنيات المستخدمة:**

- المحاضرة
- ورشة العمل التجريبية المبسطة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع
- المرح والدعابة

- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل التواصل اللفظ أو الخشن- الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية

الواجبات المنزلية

**إجراءات الجلسة:**

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة الجامعيين بروح الدعابة وتشكرهم على الالتزام بميعاد الجلسة، ثم ناقشتهم على الواجب المنزلي وطلبت من كل فرد أن تحدث عن نتيجة العامة التي توصل إليها.

2. أوضحت الباحثة الخصائص التي يتسم بها منخفضي سمة الأمل

ثانياً: قامت الباحثة بسرد قصة لتحديد بعض سمات وخصائص منخفضي سمة الأمل ومكوناتها حيث تناولت فيها مواقف عن سمة الأمل لديه، ثم ناقشت أفراد المجموعة التجريبية ووجهت لهم مجموعة من الأسئلة وطلبت منهم توقعاتهم نحو آثار السلبية لمنخفضي سمة الأمل.

**نشاط:**

قامت الباحثة بتقسيم الطلبة إلى مجموعتين وأعطت كل مجموعة نموذج وقصاصات، مجموعة طلبت منها التعريف بسمة الأمل وذكر أمثلتها والمجموعة الثانية طلبت منها التعرف بمكونات سمة الأمل.

الواجب المنزلي: طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية كتابة تقرير عن أهمية تنمية سمة الأمل.

**الجلسة الرابعة حالة الأمل ومكوناتها:**

**أهداف الجلسة:**

1. أن يتعرف الطلبة مفهوم حالة الأمل.
2. أن يحدد طلبة الجامعة مكونات حالة الأمل.
3. يميز طلبة الجامعة الفرق بين سمة وحالة الأمل

**مدة الجلسة: 45 دقيقة**

**الوسائل والأدوات: ورق- أقلام- جهاز عارض (دانا شو)- كمبيوتر.**

**الفنيات المستخدمة:**

- المحاضرة

- ورشة العمل التجريبية المبسطة

- المناقشة والحوار

- مهارات الإقناع

- المرح والدعابة

- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل التواصل اللفظ أو الخشن- الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية

الواجبات المنزلية

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة الجامعيين بروح الدعابة وتشكرهم على الالتزام بميعاد الجلسة، ثم ناقشتهم على الواجب المنزلي وطلبت من كل فرد أن تحدث عن نتيجة العامة التي توصل إليها.

**نشاط:**

الحديث الذاتي الداخلي حيث طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية الانصات للذات من خلال التفكير في موقف من المواقف الحياتية والتي تتكرر مستقبلا من منظور متفائل مع ذكر كيف يمكن تجاوز الموقف.

شرحت الباحثة لطلبة الجامعة مفهوم حالة الأمل والتمييز بين السمة والحالة

كما بينت لطلبة الجامعة كيف يمكن لحالة الأمل أن تؤدي إلى خفض قلق المستقبل

ناقشت الباحثة لطلبة الجامعة في مكونات حالة الأمل.

**الواجب المنزلي:**

طلبت الباحثة من افراد المجموعة التجريبية تجهيز بوستر مصغر مستخدما خرائط المفاهيم في توضيح مفهوم حالة الأمل ومكوناتها.

**الجلسة الخامسة: خصائص منخفضة حالة الأمل.**

**أهداف الجلسة:**

1. أن يتعرف الطلبة خصائص منخفضة حالة الأمل.

2. أن يدرك طلبة الجامعة أسباب انخفاض مستوى حالة الأمل.

3. أن ينتبه طلبة الجامعة لآثار حالة الأمل.

**مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة)**

**الوسائل والأدوات: ورق، أفلام، جهاز عرض (دانا شو)، كمبيوتر، فيديو.**

**الفنيات المستخدمة:**

- المحاضرة

- ورشة العمل التجريبية المبسطة

- المناقشة والحوار

- مهارات الإقناع

- المرح والدعابة

- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية

الواجبات المنزلية

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة الجامعيين بروح الدعابة وتشكرهم على الالتزام بميعاد الجلسة، ثم ناقشتهم على الواجب المنزلي وطلبت من كل فرد أن تحدث عن نتيجة العامة التي توصل إليها.

نشاط:

2. أقرأ ثم أجب ب: نعم أو لا مع ما تتفق معه في العبارات التالية

لا	نعم	العبرة	لا	نعم	العبرة
		أحتاج دائماً لتشجيع الآخرين			أفكر دائماً في الحلول لأي أزمات تواجهني
		أرى ان المستقبل أمر غامض			أخطط لتحقيق هدافي جيداً
		وظيفتي المستقبلية لها معوقات			أرى أن أي مشكلة لها حل وحيد
		لم أفكر جيداً عند اختيار تخصصي			راض تماماً عن تخصصي الجامعي
		الحياة سلسلة من النجاحات والاختافات			أستخدم المتاح لتحقيق الممكن
		النجاح هو نهاية طريق الاجتهاد والمثابرة			أحاول اكتساب الخبرات من أجل المستقبل

3. قامت الباحثة بطرح سؤال للطلبة عن أسباب انخفاض مستوى حالة الامل، وبعد استماعها لإجابات الطلبة قدمت لهم تغذية راجعه توضح لهم الأسباب وهي:

- قصور في ثقة الفرد في قدرته على تحقيق أهدافه.
- عدم تكيف الفرد مع ظروفه وامكانياته.
- التفسيرات المتشائمة والعزوف عن المحاولة.
- المرور بخبرات صادمه في مرحله الطفولة أو خبرات الحياة اللاحقه.

نشاط:

- طلبت الباحثة من كل طالب جامعي سرد قصة او مثل شعبي متداول يوضح الاثار المترتبة على انخفاض حالة الأمل بعد استماعها قدمت لهم تغذية راجعة.

الواجب المنزلي:

طلبت الباحثة من كل فرد قبل ذهابه إلى الجامعة تتظر ف المرأة وتسجل كل الأفكار التي تراوده وكذلك بعد الرجوع من الجامعة ف ورقة الواجب.

اليوم	أفكار قبل الذهاب	أفكار بعد العودة	ملاحظات

### الجلسة السادسة: التفكير المتوجه نحو الهدف

#### أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف طلبة الجامعة مفهوم التفكير المتوجه نحو الهدف.
2. يكتسب الطلبة القدرة على النظر بتقاول نحو الحياة.
3. يدرك طلبة الجامعة أثر الأفكار على مشاعرهم وتوقعاتهم.

زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، شرائح بوربوينت، فيديو، سبورة وأقلام سبورة.

#### فنيات الجلسة:

- المحاضرة

- ورشة العمل التجريبية المبسطة

- المناقشة والحوار

- مهارات الإقناع

- مهارة الحديث الداخلي

- المرح والدعابة

- التغذية الراجعة

- المراقبة الذاتية

- الواجبات المنزلية.

#### إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي من خلال مناقشتهم حول الأفكار التي تراودها عند التفكير في المستقبل المهني وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها، ثم استعرضت الباحثة فيديو قصير يوضح أهمية التقاؤل.

[https://www.ted.com/talks/tali\\_sharot\\_the\\_optimism\\_bias?utm\\_campaign=tedsprea&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/tali_sharot_the_optimism_bias?utm_campaign=tedsprea&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)

2. قامت الباحثة بشرح للطلبة فنية الحديث الداخلي، وهي عبارة عن الكلام الداخلي الذي تقوله لأنفسنا، إدراكاتنا الذاتية للمواقف، والأفكار التي تدور في أذهاننا، أو الأفعال التي تنوي القيام بها، أهمية وضع خطط لما ننوي القيام به، ضرورة التواصل مع الآخرين وتبادل الأفكار، خطورة اليأس وما يمكن أن تجنيه من الأمل.

### الجلسة السابعة: المصادر الشخصية والاجتماعية الداعمة للأمل.

#### أهداف الجلسة:

1. يحدد طلبة الجامعة المصادر الشخصية الداعمة للأمل لديهم.
2. يتعرف طلبة الجامعة المصادر الاجتماعية الداعمة للأمل.
3. يوظف طلبة الجامعة المصادر الشخصية والاجتماعية في خفض قلق المستقبل.

#### مدة الجلسة: 45 دقيقة

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عارض (داتا شو)، كمبيوتر، فيديو.

#### فنيات الجلسة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- الدحض والتفنيد.
- فنية إعادة الهيكلة المعرفية (عمل ليموناده من الليمون).
- اقتحام التناقضات الظاهرية.
- الاستعارة والمجاز.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

## إجراءات الجلسة:

1. استفتحت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة، ثم قامت بمراجعته الواجب المنزلي ومناقشتهم حول الموقف التالي (لذك زميل يسبقك في الدراسة بسنوات وتعرف أنه تخرج ولم يجد عمل مناسباً) ومعرفة مقترحات كل منهم وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.
2. وجهت الباحثة بعض الأسئلة لطلبة الجامعة: هل أبدو من خلال تحركاتي امامكم أي متوترة؟ هل يظهر من نبرة صوتي أي مرتبكة؟ وهذه الأسئلة تساعدهم على فهم معنى الرسالة التي تسمعها الباحثة منهم للتأكد من فهمهم لها، ثم قامت الباحثة بعض تغذية راجعة من خلال التعليق على استجابات الطلبة والتأكد على تعرف المشاعر كما هي وهذا ما يسمى بالوعي بالذات.
3. وضحت الباحثة لطلبة الجامعة أهمية الأفكار العقلانية وانعكاس تبنيتها على المشاعر والانفعالات.
4. ناقشت الباحثة لطلبة الجامعة في كيفية تنمية سمة وحالة الأمل من خلال الأفكار العقلانية.

## نشاط:

احضرت الباحثة مكعباً به رموز تعبيرية ورمته به اتجاه الطلبة فمن يلتقطه تعبر عن الرموز الذي ظهر لها، ثم تعمل نمذجه حيه للمشاعر والانفعالات المختلفة من خلال التعبير عن المشاعر بواسطة لغة الجسد لمواقف ما، وهكذا انتقل المكعب بين جميع الطلبة.

1. قدمت الباحثة التغذية الراجعة من خلال قيامها بالتعبير الجسدية للمشاعر التالية:

- الغضب: جسم منقبض والتهديد بالأصبع.

- الفرح: القفز والاحتضان (بالضم الى الصدر).

- الحزن: اليدين تغطيان الوجه والجسم منحني.

- المفاجأة: اليدين مبسوطتان الى الجوانب.

2. قامت الباحثة بتوجيه سؤال اخر للطلبة وهو: استرجع من الذاكرة كيف تصرفت مع شخص معين وانت في حالة من الغضب؟ كيف كان فهمك لسلوكه ومشاعرك؟ لو لم تكن غاضباً هل يتغير التصرف؟

لماذا؟، ثم وضحت الباحثة إذا كانت الأمور تسير على ما يرام عندما نفكر في الأشياء بشكل إيجابي، أما إذا كنا نفكر بسلبية فبالتالي يكون الإدراك سلبياً، وبذلك قد تكون الاستجابة سلبية أيضاً، وإذا كنا نقع تحت ضغوط نفسيه عديده بالإضافة الى وجود صوره ضعيفة لذاتنا فإننا سنرى العالم من حولنا بشكل سلبي باللون قاتم، وقد يكون هذا التأثير طفيفاً في بعض الأحيان، ولكن في أوقات أخرى قد يؤدي الى نتائج سلبية بالكامل.

## نشاط:

3. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة ان يتخيلوا في أجمل مكان ترتاح أنفسهم فيه، وفي نفس الوقت عمل الاسترخاء العضلي من خلال سماع مقطع صوتي يتابعوا خطوات تنفيذه.

4. وضحت الباحثة للطلبة ان هذا التخيل وهذا الاسترخاء يساعد على التحكم في المشاعر واصلاحها، وتحديد المشاعر والانفعالات، وتقليل الحساسية لتلك المشاعر والانفعالات، وكذلك كيفية تغير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر ايجابية.

5. وزعت الباحثة في النهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم اهداف الجلسة التجريبية ملحق (...), ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق اهداف الجلسة لديهم.

#### الواجب المنزلي:

طرحت الباحثة على طلبة الجامعة بعض المواقف وطلبت منهم التعبير عن مشاعرهم تجاه هذه المواقف باستخدام لغة الجسد، ومناقشتهم ذلك في الجلسة القادمة:

- لديك قريب تخرج العام السابق وقد تحصل على وظيفة في القطاع الخاص براتب مجز ودعاك للاحتفال معه بهذه المناسبة السارة.

- اكتشفت إنك قد فزت بمبلغ كبير من المال، وقد تملكك مشاعر السعادة والفرح الممزوجة بمشاعر الدهشة، حيث إنك لم تستوعب بعد هذه المفاجأة.

#### الجلسة الثامنة: التخلص من الأفكار المعوقة لسمة الامل

##### أهداف الجلسة:

1. ان يتعرف طلبة الجامعة على مفهوم الأفكار اللاعقلانية.
2. ان يتدرب طلبة الجامعة على تحديد أنماط التفكير الخاطئ الذي تتدرج تحته الأفكار السلبية المرتبطة بسمة وحالة الامل.
3. ان يتعلم طلبة الجامعة كيفية مناقشة الأفكار المعوقة المرتبطة بسمة وحالة الامل من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.
4. ان تطبق طلبة الجامعة اهم الفنيات المستخدمة في التعديل المعرفي للأفكار المعوقة المرتبطة بانخفاض سمة وحالة الامل.

##### مدة الجلسة: 45 دقيقة

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، فيديو.

##### فنيات الجلسة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الاقناع.
- المرح والدعابة.

-الدحض والتفنيد.

-فنية اعادة الهيكلة المعرفية (عمل ليموناده من الليمون).

-اقتحام التناقضات الظاهرية.

-الاستعارة والمجاز.

-التغذية الراجعة.

-المراقبة الذاتية.

-الواجبات المنزلية.

### إجراءات الجلسة:

1-بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة ثم قامت بمراجعته الواجب المنزلي.

2- شرحت الباحثة للطلبة مفهوم الأفكار المعوقة بشكل عام، وتشير الى انها " مجموعته الأفكار الخاطئة غير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات الاخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشكلات الاخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور، نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره الاحداث بما يتفق مع امكانات الفرد الفعلية.

### نشاط:

1. طرحت الباحثة سؤالاً على طلبة الجامعة: "ما هي أنماط التفكير الخاطئ التي يمكن ان تتدرج تحته الأفكار المعوقة المرتبطة بانخفاض سمة الامل بالنسبة لكل منكم؟"، وهنا يتم تشغيل الوعي الذاتي، والدعي العمدي الانبي لكل طالب وطالبة جامعيه بالأفكار المعوقة والمتسببة في انخفاض سمة وحالة الامل لديهم، ثم قامت الباحثة تغديه راجعه من خلال التعليق على استجابات الطلبة وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل وعمل مناقشه جماعيه حولها.

2. وضحت الباحثة اهم الأفكار المعوقة السلبية المرتبطة بانخفاض مستوى سمة وحالة الامل، منها:

- من الضروري ان يكون الشخص مؤيدا ومحبويا من جميع المحيطين به، والا فانهم لا يستحقون الحب والاهتمام.
- يجب ان يعاملني الاخرون بلطف وعلى نحو حسن والا فهم يسيئون لي.
- الأهداف ليست بالضرورة أن تتحقق فلا داعي للسعي نحو تحقيق أهداف بعينها.
- يجب ان يعتمد الشخص على الاخرين، ويجب ان يكون هناك دائما شخص اقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم.
- يجب ان يتجنب الفرد التفكير في تغيير الواقع ويكتفي بممارسة انماط حياتية معتادة.
- الخبرات والاحداث الماضية المؤلمة قدر لا يمكن تجنبه، لذلك سوف يستمر اثره مدى الحياه.
- ما لم يقدر الاخرين قيمه المشاعر والانفعالات في الحياة، فانه يتجنب الفرد استخدامها في التعامل مع الاخرين حتى لا ينتقدوه.
- تفرض علينا ظروف واحداث الحياة الراهنة، انه يجب أن نسعى وفق ما هو متاح فقط وعدم البحث عن بدائل.

3. استعرضت الباحثة لطلبة الجامعة فيديو + ورباط يوضح الأفكار المعوقة وكيفية دحضها ثم ابدالها ثم تثبيتها.

#### نشاط:

4. قامت الباحثة بتقسيم الطلبة الى ثلاث مجموعات ثم أعطت كل مجموعته موقفاً، فتقوم المجموعة بذكر الافكار المعوقة ثم دحض وتنفيذ تلك الأفكار ثم ابدالها بأفكار سليمة ثم تثبيت الأفكار السليمة. جدول صفحة (119).

5. قامت الباحثة بتدريب الطلبة على تحويل الخبرات السلبية "الحامض" إلى خبرات إيجابية "الحلو"، أي عمل الحلو من الحامض أو الليمونادة من الليمون، من خلال:

- مثال الأفكار المعوقة تقول: من الضروري أن يكون الشخص مؤيداً ومحبوباً من جميع المحيطين به، وإلا فإنهم لا يستحقون الحب والاهتمام وهي تتذوق حمض الليمون.

- فنية عمل الليمونادة من الليمون تقول "أنا أقدر أنك تريد أن تكون محبوباً وهذا شيء مهم وضروري لأي إنسان، ولكن ليس عليك أن تكون محبوباً من جميع المحيطين بك، ألا يكفيك محبة والديك ووقوفهم بجانبك دائماً، أصدقاء مخلصين وداعمين لك في الفرح والحزن، أنت تحتاج إلى أن تقترب منهم أكثر، تشعر بمحبتهم واهتمامهم بك": وهي تتذوق حمض الليمون ممزوجاً معه عسل.

وجود. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية ملحق (...)، ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

#### الواجب المنزلي:

- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية أن يطبقوا ما تعلموه من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي بأمثلة أخرى من الأفكار المعوقة وتقييمها كما تعلموا مع الباحثة، وتدوين الإجابات على ورقة الواجب لمناقشتهم في الجلسة القادمة.

#### الجلسة التاسعة: التخلص من الأفكار المعوقة لحالة الأمل.

#### أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف طلبة الجامعة الأفكار المعوقة للأمل.
  2. أن يدرك طلبة الجامعة الآثار السلبية للأفكار المعوقة للأمل.
  3. أن يطبق طلبة الجامعة فنيات الإرشاد النفسي السلوكي المعرفي للتخلص من الافكار المعوقة لحالة الأمل.
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق- أقلام- صندوق- سبورة- أقلام سبورة.

#### فنيات الجلسة:

- المحاضرة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع

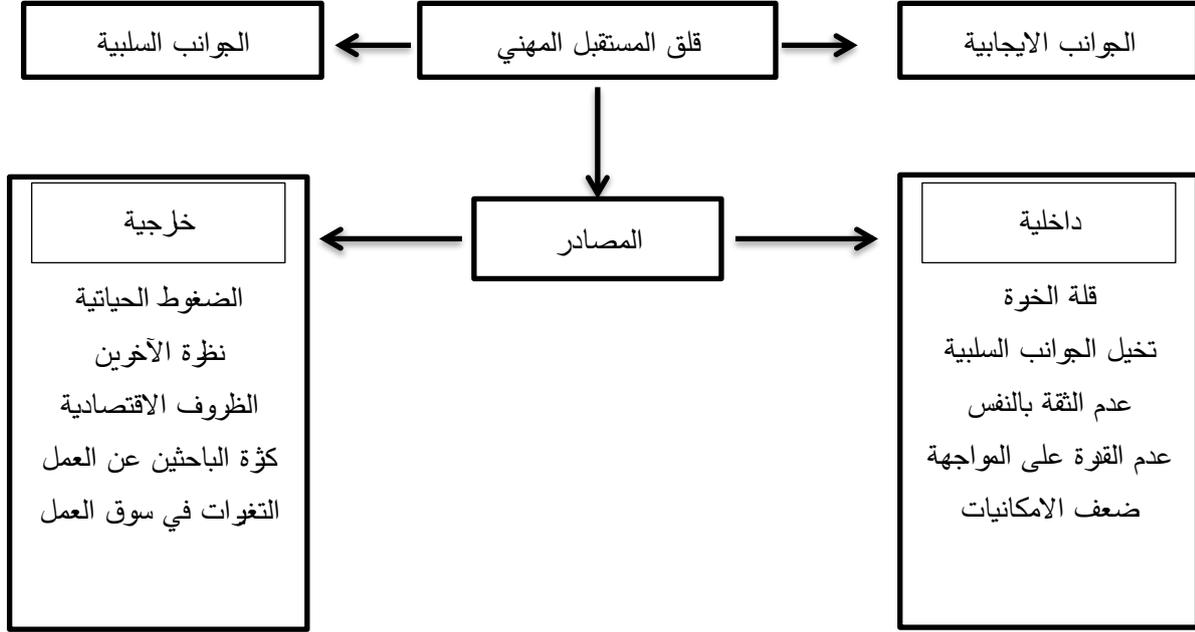
- التخييل
- المرح والدعابة
- الاستعارة والمجاز
- التخييل الذاتي.
- النمذجة الخفية.
- الاسترخاء.
- التعريض.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

#### إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي من خلال مناقشتهم حول ما تعلموه من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي وتطبيقها على أمثلة من الأفكار المعوقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.
  2. عرضت الباحثة صندوق مغلق ثم طرحت سؤالاً على طلبة الجامعة كيف يمكننا أن نعرف ماذا يوجد بداخل الصندوق مع اعطاء بعض الجمل التلميحية حول ما بداخل الصندوق؟ ثم قدمت الباحثة تغذية راجعة لاستجابات، ووضحت الهدف من سؤالها لإيصال المعنى لطلبة الجامعة أن المستقبل يرتبط بمفهومنا حول وما لدينا من خبرات في الحاضر.
  3. ناقشت الباحثة طلبة الجامعة حول الفرق بين مفهوم القلق بشكل عام وقلق المستقبل المهني بشكل خاص (استمارة الواجب المنزلي بالجلسة).
  4. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة استخدام التخييل الذاتي للأهداف المستقبلية التي يطمحون الى تحقيقها من خلال المهنة أو التخصص الأكاديمي ويتطلب التدريب أن:
    - ركز على المهنة التي تسعى للعمل بها مستقبلاً، ثم حدد المؤهلات والامكانيات التي تتطلبها تلك المهنة وهل هي متوفرة لديك حالياً أو مستقبلاً.
- حاول أن تكون إيجابياً بأن تتخيل تخطي المعوقات.
5. وضحت الباحثة طلبة الجامعة أن قلق المستقبل المهني يقتصر على مجالي المشاعر نحول المستقبل، والعمل أو المهنة، أو مجال الإعداد المهني مندمجين مع بعضهما في المستقبل المهني، وبالنسبة للطلاب الجامعي تتحدد المحالات التي يتوقع أن يواجهها في حياته المقبلة والتي يظهر من خلالها قلق المستقبل في: المجال الاجتماعي، ومجال العمل والمجال الاقتصادي والمجال الأكاديمي والمشاعر نحو المستقبل، ويعد الشباب الجامعي أكثر حساسية للتغيرات والتحويلات من حولهم.

6. كما بينت لهم أن قضية المستقبل الوظيفي لا تعني مجرد الحصول على وظيفة ما، بل تتعلق بمدى اثباته لجدارته للقيام بتلك الوظيفة.

7. عرضت الباحثة للطلبة الجامعيين مخططاً لتوضح به مصادر قلق المستقبل المهني وأسبابه.



7. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية وطلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

**الواجب المنزلي:**

- وزعت الباحثة على طلبة الجامعة استمارة التحليل الذاتي حيث تشمل هذه الاستمارة على بيان التخصص المهني - المهنة أو المهن المستقبلية المرتبطة بالتخصص بشكل مباشر - المهنة أو المهن التي يمكن الالتحاق بها مع اكتساب بعض المهارات أو الدراسات التكميلية - المهارات التي يمتلكها والخبرات التي يتطلبها.

**الجلسة العاشرة: مفهوم قلق المستقبل المهني ومظاهره.**

**أهداف الجلسة:**

1. أن يتعرف طلبة الجامعة مفهوم قلق المستقبل المهني.
  2. أن يدرك طلبة الجامعة مظاهر قلق المستقبل المهني.
  3. أن يحدد طلبة الجامعة عوامل قلق المستقبل المهني وأسبابه.
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق - أقلام - صندوق - سيورة - أقلام سيورة.

## فنيات الجلسة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- التخيل.
- المرح والدعابة.
- الاستعارة والمجاز.
- التخيل الذاتي.
- النمذجة الخفية.
- الاسترخاء.
- التعريض.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

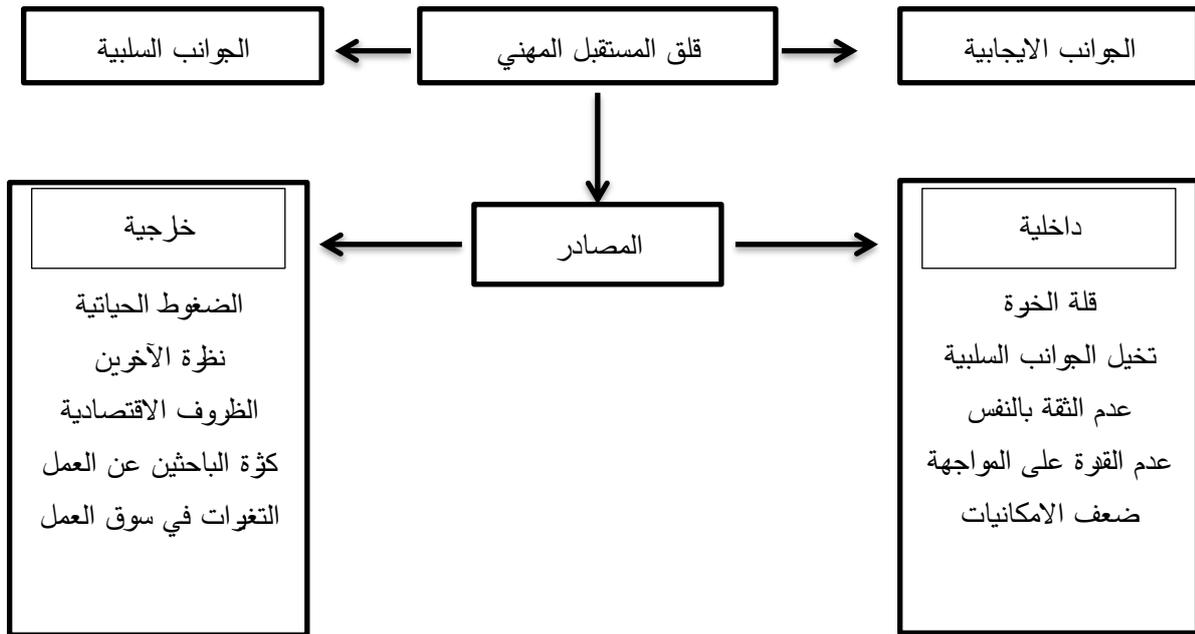
## إجراءات الجلسة:

8. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلبة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي من خلال مناقشتهم حول ما تعلموه من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي وتطبيقها على أمثلة من الأفكار المعوقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.
9. عرضت الباحثة صندوق مغلق ثم طرحت سؤالاً على طلبة الجامعة كيف يمكننا أن نعرف ماذا يوجد بداخل الصندوق مع اعطاء بعض الجمل التلميحية حول ما بداخل الصندوق؟ ثم قدمت الباحثة تغذية راجعة لاستجابات، ووضحت الهدف من سؤالها لإيصال المعنى لطلبة الجامعة أن المستقبل يرتبط بمفهومنا حول وما لدينا من خبرات في الحاضر.
10. ناقشت الباحثة طلبة الجامعة حول الفرق بين مفهوم القلق بشكل عام وقلق المستقبل المهني بشكل خاص (استمارة الواجب المنزلي بالجلسة).
11. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة استخدام التخيل الذاتي للأهداف المستقبلية التي يطمحون الى تحقيقها من خلال المهنة أو التخصص الأكاديمي ويتطلب التدريب أن:
  - ركز على المهنة التي تسعى للعمل بها مستقبلاً، ثم حدد المؤهلات والامكانيات التي تتطلبها تلك المهنة وهل هي متوفرة لديك حالياً أو مستقبلاً. حاول أن تكون إيجابياً بأن تتخيل تخطي المعوقات.

12. وضحت الباحثة طلبة الجامعة أنقلق المستقبل المهني يقتصر على مجالي المشاعر نحو المستقبل، والعمل أو المهنة، أو مجال الإعداد المهني مندمجين مع بعضهما في المستقبل المهني، وبالنسبة للطلاب الجامعي تتحدد المجالات التي يتوقع أن يواجهها في حياته المقبلة والتي يظهر من خلالها قلق المستقبل في: المجال الاجتماعي، ومجال العمل والمجال الاقتصادي والمجال الأكاديمي والمشاعر نحو المستقبل، ويعد الشباب الجامعي أكثر حساسية للتغيرات والتحويلات من حولهم.

13. كما بينت لهم أن قضية المستقبل الوظيفي لا تعني مجرد الحصول على وظيفة ما، بل تتعلق بمدى اثباته لجدارته للقيام بتلك الوظيفة.

14. عرضت الباحثة لطلبة الجامعيين مخططا لتوضح به مصادر قلق المستقبل المهني وأسبابه



7. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية وطلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

#### الواجب المنزلي:

- وزعت الباحثة على طلبة الجامعة استمارة التحليل الذاتي حيث تشتمل هذه الاستمارة على بيان التخصص المهني - المهنة أو المهن المستقبلية المرتبطة بالتخصص بشكل مباشر - المهنة أو المهن التي يمكن الالتحاق بها مع اكتساب بعض المهارات أو الدراسات التكميلية - المهارات التي يمتلكها والخبرات التي يتطلبها.

الجلسة الحادية عشرة والجلسة الثانية عشر: خفض قلق المستقبل المهني وسمات الأفراد منخفضي قلق المستقبل المهني:

أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف طلبة الجامعة على سمات ذوي قلق المستقبل المهني.
2. أن يدرك طلبة الجامعة أهمية خفض قلق المستقبل المهني.
3. أن يمتلك طلبة الجامعة مهارات تمكنهم من خفض قلق المستقبل المهني لديهم وتجاوز تأثيراته السلبية وآثاره النفسية.

زمن الجلسة: 90 دقيقة لكل جلسة 45 دقيقة تتخللها استراحة قصيرة بين الجلستين.

الوسائل والأدوات: ورق- أقلام- جهاز عرض (دانا شو)- كمبيوتر- فيديو.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- فنيات التسامح.
- التقبل في حالة الكدر.
- التخيل.
- صرف الانتباه.
- فنيات التواصل النمطية.
- الحديث الذاتي.
- لعب الدور.
- الاسترخاء.
- تهدئة النفس.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

## إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بطلبة الجامعة، وتقوم بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها، وتقديم التغذية الراجعة.
2. وضحت الباحثة لطلبة الجامعة أهداف الجلسة وأهمية معرفة سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل المهني وبينت أيضا أهمية التعرف على الوسائل والطرائق اللازمة لخفض قلق المستقبل لما له من تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية على الأفراد.
3. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة التفكير في بعض السمات التي يظهرها الأفراد ذوو قلق المستقبل المهني، وآثاره النفسية والاجتماعية عليهم ثم لخصت الباحثة الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.
4. شرحت الباحثة لطلبة الجامعة فنيات التحصين والتجاوز للضغوط تحمل الضغوط والمحن والتعامل مع الأزمات"، وأهميتها كأحد أهم مهارات الإرشاد المعرفي السلوكي عند التفكير في المهنة المستقبلية وأهمية ذلك في التغيير الإيجابي لديهم.
5. شرحت الباحثة لطلبة الجامعة أهمية تهدئة النفس Self-Soothing كأحد القواعد الأساسية لتحمل الضغوط والأزمات Distress Tolerance Skills، وكيفية التعامل الإيجابي مع ما يقلقه مستقبلا بخصوص فرص العمل أو الميدان المهني الذي يسعى للالتحاق به وكيفية موازنة ذلك مع مهاراته وامكانياته وتسخير المتاح الممكن في سبيل تحقيق الطموح وما يهدف اليه مستقبلا.
6. عرضت الباحثة لطلبة الجامعة منظرا جماليا طبيعيا وخالبا، ثم طلبت منهم الاستمتاع بتأمل المنظر الطبيعي وجيدا بحيث يحدث الامتاع البصري في اللحظة الحالية.
7. شرحت الباحثة لطلبة الجامعة أهمية تحسين اللحظة الحالية والاستمتاع بها من خلال:
  - التخيل: مثل تخيل الأوقات السعيدة ولحظات النجاح.
  - تذوق المعنى: مثل إيجاد هدف أو معنى والتركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف المؤلمة
  - التغذية الروحية: تقويض الأمر الله - عز وجل -، واستمداد القوة من الصلاة لتحمل الآلام والضغوط.
  - عمل شيء واحد في الوقت الراهن: مثل التركيز بالكامل على ما تود فعله الآن، وعيش اللحظة الحالية، والتفكير في اكتساب المهارات وصلل الخبرات في الفترة الحالية.
  - الاستمتاع بالعطلة: واستغلالها في التنمية المعرفية أو اشباع الهوايات.
  - تشجيع الذات وإعادة التفكير في الأمور مثل: سأكون على ما يرام، لقد بذلت أقصى ما بوسع الأمور بخير.
8. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة الاسترخاء لمدة دقيقتين بدءا بأخذ نفس عميق وزفير بنفس الطريقة ثم إرخاء المناطق العليا إلى المناطق السفلي للجسم، وبعد ذلك استخدمت فنية صرف الانتباه معهم وذلك لصرف انتباههم عن الأفكار السلبية المتعلقة بمعوقات المهنة المستقبلية التي قد ترد إلى أذهانهم، حيث طلبت منهن التركيز على صورتين لموقف معين وطلبت منهم الآتي:

"أمامك صورتان لنفس الموقف، حدد أوجه الشبه والاختلاف بينهما" (5)، (6).

9. استعرضت الباحثة لطلبة الجامعة الدور الذي يلعبه الحوار الذاتي السليبي في تهديد أمنهم واستقرارهم وثباتهم النفسي والانفعالي فيديو.

10. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية محلق (...)، ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

#### الواجب المنزلي:

طلبت الباحثة من طلبة الجامعة تدوين بعض الأفكار السلبية المرتبطة بالمهنة المستقبلية التي يطمحون للعمل بها وما سببته لهم من الاضطراب والهلع، والضيق وطلبت منهم استخدام الحديث الذاتي الإيجابي التي تم التدريب عليها مسبقا في دحض وتقني تلك الأفكار السلبية.

#### الجلستين الثالثة عشر والرابعة عشر: سمة الامل وحالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني

##### أهداف الجلسة:

1. أن يدرك طلبة الجامعة أثر سمة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.
  2. أن يناقش طلبة الجامعة الآثار الايجابية لسمة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.
  3. أن يكتسب طلبة الجامعة بعض الفنيات المرتبطة بسمة الأمل في خفض قلق المستقبل لديهم.
  4. يتعرف طلبة الجامعة أهمية تنمية حالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.
  5. يكتسب طلبة الجامعة المهارات وفنيات الارشاد النفسي السلوكي المعرفي لتنمية حالة الأمل في خفض قلق المستقبل المهني.
  6. يطبق طلبة الجامعة فنيات الارشاد النفسي السلوكي المعرفي في مواقفهم الحياتية.
  7. أن تتعرف طلبة الجامعة على القواعد الأساسية لتوليد بدائل الحلول.
- زمن الجلسة: 90 دقيقة (لكل جلسة 45 دقيقة وتتخللهما استراحة قصيرة).
- الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، شرائح بوربوينت.

##### فنيات الجلسة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- الوعي العمدي الأنبي.
- الدحض والتقني.

- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- السماح بالتغيير والتطور الطبيعي.
- الواجبات المنزلية.

#### إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بطلبة الجامعة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.
2. وجهت الباحثة سؤالاً لطلبة الجامعة "كيف يمكن أن تؤثر سمة الأمل في تحقيق الأهداف؟
3. قدمت الباحثة لطلبة الجامعة التغذية الراجعة من خلال التعليق على استجاباتهم حول السؤال، ثم أكدت الباحثة على أن الفرد بشكل عام هو كائن اجتماعي يعتمد في بداية حياته على المحيطين به (الوالدين - الأقارب - الأصدقاء)، ولكن مع تقدم المراحل العمرية والخصائص النفسية والاجتماعية لديه، ومن الطبيعي أن يزيد اعتماده على ذاته وخبراته وأفكاره الخاصة أكثر من اعتماده على الآخرين، كما يسعى من خلال التفاوض والأمل نحو الانجاز.
4. أشارت الباحثة لطلبة الجامعة إلى أن هناك اتجاهين متناقضين في اعتمادية بعض الأفراد على غيرهم في كل الأمور وخاصة في المواقف الحياتية المختلفة، ويتمثل الاتجاه الأول في ميل البعض لقبول المساعدة من الآخرين، بل وينتظر إليه الميل ويعمم على جميع المواقف بصرف النظر عما إذا كان يستدعي ذلك أم لا، أي أنه يطلب المساعدة من الآخرين حتى وإن كان قادراً على الاستغناء عنها؛ أما في الاتجاه الثاني فنجد أن البعض الآخر يأخذ موقفاً مغايراً من المساعدة التي تقدم إليه، فهو يرفضها بشكل قاطع فنجده يرفض أي نوع من المساعدة حتى في المواقف التي يحتاج فيها إلى المساعدة بالفعل.
5. طبقت الباحثة لطلبة الجامعة فنية الدحض والتفنيد للاتجاهين المتناقضين السابقين لاعتمادية الفرد، والليذان يمكن أن يتم إدراجهما ضمن الأفكار اللاعقلانية المتسببة في انخفاض سمة وحالة الأمل، فاعتماد الفرد الكلي على الآخرين والخضوع لهم والسماح بسيطرتهم عليه يضعف من قدرته التوكيدية في التعبير عن مشاعره وآرائه، وكذلك رفض الفرد التام للاعتماد على الآخرين وابتعاده عنهم يتسبب له في العزلة وانخفاض المهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي معهم مما يعزز نقص قدرته على التعبير عن مشاعره وانفعالاته، بينما يحقق الجمع والتوليف بين هذه الاتجاهين المتناقضين تقبل الفرد لذاته وواقعه وتلبية احتياجاته النفسية والاجتماعية وكذلك تنمية قدراته وإمكاناته.
6. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة أن الاسترخاء ويطلق العنان لأذهانهم في تأمل أفكارهم ومشاعرهم الداخلية والخارجية تجاه مستقبلهم المهني لمدة 3 دقائق، ثم سألت كل واحد منهم "ما الأفكار والمشاعر التي راودتك؟"
7. قامت الباحثة بتجميع استجاباتهم جميعاً في ورقة عمل وتلخيصها وإعطاء كل طالب تغذية راجعة عن قدرته في تأمل ذاته وأفكاره ومشاعره، ثم طلبت منهم مشاهدة الفيديو: بالتركيز والتطبيق بعد ذلك على ما شاهده.
8. شرحت الباحثة لطلبة الجامعة الفرق بين العادات التكيفية المفيدة والعادات التاكيفية، فالعادات التكيفية المفيدة هي تلك الأفعال والسلوكيات المفيدة لصحة الفرد النفسية والجسمية والتي اعتاد على ممارستها بشكل يومي أو شبه يومي

في حياته؛ بينما تشير العادات اللاتكيفية أو اللاتوافقية إلى تلك الأفعال والسلوكيات الضارة بصحة الفرد النفسية والجسمية، والتي اعتاد على ممارستها بشكل يومي أو شبه يومي في حياته.

9. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة طرح أمثلة على العادات التكيفية المفيدة والعادات اللاتكيفية.

10. قامت الباحثة بتدريب طلبة الجامعة على كسر العادات التقليدية وإبداع أفكار جديدة أثناء التفكير، وشرحت الباحثة لطلبة الجامعة القواعد الأساسية لتوليد الحلول والأفكار البديلة بدلا من الاعتماد على الآخرين في جميع المواقف الحياتية المختلفة، حيث يتم شرح المبادئ والقواعد التي يخضع لها توليد الأفكار والخبرات البديلة الجيدة وهي: مبدأ النوعية، ومبدأ تأجيل الحكم، ومبدأ التنوع؛ حيث يتم الإشارة إلى أن مبدأ النوعية يشير إلى توليد أكبر عدد من الخيارات دون أن نحصر البحث في إطار الحلول التي سبق تجربتها.

### نشاط:

13. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة توليد خيارات وأفكار بديلة وفق المبادئ الثلاثة المذكورة للموقف التالي:

طالب جامعي لديه أخ سبقه في التخرج من نفس الكلية وظل لسنوات ينتظر الحصول على مهنة بنفس تخصصه الجامعي وقد صاغت مشكلتها كالاتي (كيف يمكنني أن أنمي خبراتي ومهاراتي لأواكب سوق العمل ومتغيراته).

14. قامت الباحثة باستعراض بعض الخيارات والأفكار البديلة لاستجابات طلبة الجامعة على النشاط السابق، وتقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة لهم.

15. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على طلبة الجامعة بطاقة تقييم أهداف الجلسة التجريبية ملحق (...)، ثم طلبت منهم التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهم.

### الواجب المنزلي:

1. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة التفكير في هذه الفكرة وتحديد الرأي فيها "ينبغي أن يعتمد الفرد على الآخرين، في تحديد مساراته المستقبلية في مجال سوق العمل"، وكتابة ذلك على ورقة الواجب لمناقشتها في الجلسة القادمة.

2. تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية توليد خيارات بديلة للمساعدة، واستخدام قواعد النوعية وتأجيل الحكم والتنوع في توليد الخيارات وتحسين بدائل الحل وفق المبادئ التي سبق الإشارة إليها على الموقف السابق.

### الجلسة الخامسة عشر والأخيرة: تقييم وختام البرنامج التجريبي:

#### أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف الباحثة على مدى رضا طلبة الجامعة عن محتوى جلسات البرنامج التجريبي.
2. التعرف على تصورات طلبة الجامعة لإمكان تطبيق البرنامج في حياتهم اليومية.
3. أن تطبق طلبة الجامعة مقياس سمة وحالة الأمل (التطبيق البعدي) والاتفاق على موعد إجابة المقاييس في القياس التتبعي بعد 6 أسابيع.

زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل والأدوات: مقياس سمة الأمل، مقياس حالة الأمل، استمارة تقييم جلسات البرنامج.

## فنيات الجلسة:

- المحاضرة
- المناقشة والحوار .
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- التعزيز الإيجابي.

## إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية وشكرتهم على الالتزام وجدية الحضور بجميع جلسات البرنامج منذ بدايته وتعاونهم مع الباحثة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، ولخصت الإجابات جميعها في ورقة عمل تجريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.
2. وضحت الباحثة لطلبة الجامعة أن هذه هي الجلسة الأخيرة، ثم لخصت الباحثة أهم ما جاء في جلسات البرنامج السابقة.
3. قامت الباحثة بالاستماع إلى آراء طلبة الجامعة في البرنامج التجريبي الإرشاد المعرفي السلوكي، من حيث: أهدافه، ومحتوى جلساته، ودرجة الرضا عنه، ومدى الإفادة منه، وأهم مزايا البرنامج، وسلبياته، والنقاط التي تحتاج إلى تعزيز من خلال تطبيق استمارة تقييم (ملحق..).
4. طلبت الباحثة من طلبة الجامعة تطبيق مقياس سمة الامل، مقياس حالة الأمل "التطبيق البعدي" للتعرف على مستوى سمة وحالة الامل لديهم بعد تطبيق البرنامج التجريبي الإرشادي المعرفي السلوكي.
5. وفي نهاية الجلسة ودعت الباحثة طلبة الجامعة وشكرتهم على المشاركة الفعالة في البرنامج والاستمرار معها في جلسات البرنامج حتى النهاية؛ مذكرة إياهم أن هناك مقياس (تتبعي) لسمة وحالة الامل بعد ستة أسابيع من ميعاد الجلسة الحالية لمتابعة فاعلية البرنامج في تنمية سمة وحالة الامل لديهم، وذلك عن طريق استمارة جوجل الإلكترونية.

بطاقة تقييم أهداف الجلسة للبرنامج المعرفي السلوكي التجريبي لتنمية سمة وحالة الأمل ف خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بسلطنة عُمان.

الجلسة	الهدف الأول		الهدف الثاني		الهدف الثالث		الهدف الرابع		الهدف الخامس	
	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق	تحقق
الأولى										
الثانية										
الثالثة										
الرابعة										
الخامسة										
السادسة										
السابعة										
الثامنة										
التاسعة										
العاشر										
الحادية عشر										
الثانية عشر										
الثالثة عشر										
الرابعة عشر										
الخامسة عشر										

استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة الأمل لدى طلبة الجامعة في سلطنة عُمان.

نقاط التقييم	درجة التقييم		
	ممتاز	جيد	مقبول
أهداف الجلسات			
محتوى الجلسات			
درجة الرضا عن الجلسات			
مدى الاستفادة من الجلسات			
مزايا البرنامج			
سلبيات البرنامج			
1. اقتراحاتك لتعزيز وتحسين البرنامج			
2. ....			

## بعض الصور تم التقاطها أثناء البرنامج الإرشادي





## ملحق (4)

### مقياس قلق المستقبل المهني

إعداد

مصطفى الحديبي، فؤاد الدواش، فاطمة رجاء

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق
1	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج					
2	اشعر بالتقائل اتجاه مستقبلي المهني بعد التخرج					
3	أعتقد أن أمالي قد خابت في الحصول على حياة مهنية مستقرة					
4	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج					
5	يشعرنى إلغاء أمر المسؤولية بفقدان الأمن المهني					
6	يبدوا مستقبلي المهني مجهول					
7	تشعرنى قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالتوتر					
8	أخشى الفشل المهني في المستقبل					
9	أتوقع الحصول على العمل الذي ارغب فيه بعد التخرج					
10	أرى أن الوظيفة ما هي إلا وسيلة للكسب المادي فقط					
11	تحقق مهنتي المستقبلية أمالي وطموحاتي					
12	ساوافق على الإلتحاق بأي عمل بعيد عن التخصص ضمانا للوظيفة					
13	يؤرقني اعتماد مجالات الحصول على العمل على وسائل التكنولوجيا الحديثة					
14	اشعر بالحزن عندما استعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني					
15	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج					
16	اشعر بصداع مستمر عند تفكيري في مهنتي المستقبلية					
17	ليس بإمكانني الجلوس طويلا على المقعد لتلقي العلم لإعدادي مهني					
18	أشعر بأن مهنتي المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين					
19	تشجعني أسرتي على الإلتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج					
20	أشعر بالتشاؤم تجاه مستقبلي المهني بعد التخرج					
21	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج					
22	معظم الأعمال المتاحة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد انتهاء دراستي					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق
23	الاعداد الجامعي لا يتناسب بمجال العمل بعد التخرج					
24	أشعر أن معدتي تضطرب لمجرد تفكيري في المستقبل المهني					
25	لا أشعر بأي أمل في تحسين حياتي المهنية في المستقبل					
26	أعتقد أن المستقبل المهني أفضل مما أنا عليه الان					
27	أرى أن حياتي المهنية المستقبلية سوف تحقق طموحاتي					
28	اشعر بأنني انسان سيء الحظ مهنيا					
29	أعاني من خوف شديد على عدم الإلتحاق بمهنة تتناسب مع تخصصي					
30	اشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة					
31	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج					

## ملحق (5)

### مقياس سمة الأمل

مقياس سمة الأمل للراشدين

Adult Dispositional "Trait" Hope Scale

سنايدر - هاريس - أندرسون - هوليران - ارفنج

سيجمون - يوشينوبو - جيب - لانجيل - هارني

C.R.Snyder, C.Harris,J.R.Anderson,S.A.Holeran,

L.M.Irving,S.T.Sigmon,L.Yoshinobu,J.Gibb,C.Langelle,&P.Harney.

إعداد للبيئة العربية

فؤاد الدواش وجمال فايد

تعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات، من فضلك اقرأها جيدا، وسيكون عليك بعد قراءة كل عبارة أن تختار اختيارا واحدا فقط من خمس اختيارات أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تراها تنطبق عليك، وليس هناك اختيار صحيح واختيار خاطئ، وشكرا لحسن تعاونك.

غير موافق بشدة	غير موافق	لا أعرف	موافق	موافق بشدة	العبارات
					1. أتابع السعي لأهدافي بشكل نشيط
					2. أستطيع أن أفكر بطرق عديدة لأخرج من عنق الزجاجة "الأزمات والمصاعب"
					3. لقد هيأتني خبراتي السابقة جيدا لمستقبلي
					4. هناك الكثير من الطرق حول أي مشكلة
					5. لقد كنت ناجحا جدا في حياتي
					6. يمكنني أن أفكر بطرق عديدة للحصول على الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لي في الحياة
					7. أستطيع فعل ما يلزم لتحقيق أهدافي
					8. حتى إذا رأيت الآخرين لا يشجعونني أعلم أنني أستطيع أن أجد طريقا لحل المشكلة

## ملحق (6)

### مقياس حالة الأمل

#### مقياس حالة الأمل للراشدين

سنايدر - يابيسكو - بوردرس - بيبياك - هيجنز

C.R.Snyder, S.C., Ybasco, F.C., Borders, T.F., Babyak, M.A., & Higgins, R.L.

إعداد للبيئة العربية

فؤاد الدواش وجمال فايد

تعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات، من فضلك اقرأها جيدا، وسيكون عليك بعد قراءة كل عبارة أن تختار اختيارا واحدا فقط من ثمان اختيارات أسفل كل عبارة وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تراها تنطبق عليك، وليس هناك اختيار صحيح واختيار خاطئ، وشكرا لحسن تعاونك.

غير موافق	غير موافق	لا أعرف	موافق	موافق بشدة	العبارات
					1. لو أنني يجب أن أجد نفسي في عنق الزجاجة "أزمات ومصاعب" ربما أفكر في طرق عديدة للخروج منه
					2. في الوقت الراهن أسعى بنشاط: للوصول لأهدافي
					3. توجد العديد من الطرق حول أي مشكلة أواجهها الآن
					4. الآن أرى نفسي كما لو أنني ناجحًا جدًا
					5. أستطيع أن أفكر بطرق عديدة للوصول لأهدافي الحالية
					6. في هذا الوقت "الآن مثلا" أستطيع فعل ما يلزم لتحقيق أهدافي