

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

برنامج ارشادي مقترح قائم على النظرية العقلانية الانفعالية
Albert ellis للتخفيف من قلق المستقبل المهني
لدى متربصي التكوين المهني

دراسة شبه تجريبية على عينة من متربصي مركز التكوين المهني هيئته إبراهيم- بالوادي

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

أ.د. محمد السعيد قيسي

إعداد الطالبتين:

- نعمة الله عزابي

- فاطمة شهوبة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
مصباح الهلي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
أ.د. محمد السعيد قيسي	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
سعاد بن بردي	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024 / 2025

سَلَامٌ وَأَعِزَّافًا

□

□ "وَكَانَ فَضْلَ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا"

وفي اختتام يطيب الكلام بحمد الرحمن والصلاة والسلام على خير

□ الأنام محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام

أحمد لله الذي جعل للعلم منزلة وجعل من العلماء ورثة
الانبياء وأحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه أحمد لله
الذي جعل لنا الصعب سهلا واناار لنا الطريق وأمدنا بالعقل وأجهد
□ ووفقنا لإتمام هذا العمل

نتقدم بالشكر الجزيل لمن كان له الفضل في إنجاز هذا البحث ولم
يخل علينا بالنصح والتوجيه البروفيسور محمد السعيد قيسي،
□ فنشكره على كل مجهوداته التي قدمها لنا.

كما نتقدم بالشكر إلى العاملين بمرکز التكوين الملهني الذين أسهموا
في تقديم العون لنا وتسهيل عملية تطبيق الدراسة وكذا نشكر
المتربصين على تعاونهم.

نشكر جميع الاساتذة الذين ساهموا في تصويب هذا البحث
كما نتوجه بالشكر الخاص الى الاستاذة "مسعودة بوزقاق" و
الاستاذ "سليمان بوخالفت"

إلى كل من مدنا بالعون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل
شكرا لكم.

نعمت الله - فاطمة



إلى من قال فيها الله عز و جل
"وَحَفِظْهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"
إلى من رسم أول خطواتي حصني المتين و سندي الذي لا يميل
إلى من أحمل اسمه بكل فخر و اعتزاز
"أبي الغالي"

إلى أعظم امرأة في الوجود أنيسة الفؤاد من حملتني تسعة بين ضلوعها من
حصدت الاشواك عن دربي لي تمهد لي طريق العلم
"أمي الغالية"

إلى من هم أغلى من روعي إخوتي
"عبد المنعم، عبد المولى، عبد الباسط، تاج الدين و بلسم الحياة" حفظهم الله
إلى خالاتي وأخوالي و ابنائهم (كل بسمه)
إلى خليات الروح و رفيقات الدرب صديقاتي
إلى كل أحبتي أهدي ثمرة جهدي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق المستقبل المهني لمتربصي التكوين المهني قائم على الارشاد العقلاني الانفعالي في ضوء حاجاتهم الإرشادية من خلال التعرف على المشكل وتحديد الحاجات وفق الاولويات ولتحقيق ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريبي وتكونت عينة الدراسة من 100 متربصا ومتربصة في التكوين المهني هيئته ابراهيم الوادي، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة بعد تطبيق مقياس الدراسة، تم اختيار 10 أفراد ممن تحصلوا على مستوى مرتفع من القلق للمشاركة في البرنامج الإرشادي، أما أدوات الدراسة فقد تمثلت في مقياس قلق المستقبل المهني لـ سالمي واحمادي (2015) وبروتكول المقابلة لتحديد الحاجات تم إعداده من قبل الباحثين، واستخدم تطبيق **SPSS** في تحليل البيانات بحساب التباين والانحراف المعياري، التكرارات والنسبة المئوية .

خلصت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة وحددت الحاجات الإرشادية للمسترشدين، التي تندرج تحت المحاور التالية: حاجات معرفية حاجات انفعالية، سلوكية، حاجات تتعلق بتحقيق الأهداف وتوجيه الذات وحاجات تتعلق بتطوير المهارات الشخصية.

وتحقيقا لهدف الدراسة تم بناء البرنامج الارشادي الجمعي المقترح في ضوء حاجات المسترشدين ،وأسس ومبادئ الارشاد النفسي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية ولمعرفة كفاءة البرنامج تم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال الارشاد والتوجيه لتحكيمه، وفي الأخير قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، قلق المستقبل المهني، النظرية العقلانية الانفعالية، متربص التكوين المهني .

Abstract

The study aimed to develop a proposed counseling program to alleviate professional future anxiety among vocational training trainees, based on Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT). The program's design began with identifying the trainees' problems and prioritizing their needs. To achieve this, the study adopted a quasi-experimental methodology. The study sample consisted of 100 male and female trainees from the Hiba Ibrahim El Oued Vocational Training Center, who were selected through simple random sampling after the application of the study's scale. From this group, 10 individuals who scored high on anxiety were chosen to participate in the counseling program. The study's tools included the Professional Future Anxiety Scale by Salmi and Ahmadi (2015) and an interview protocol for needs assessment, prepared by the researchers. SPSS software was used for data analysis, including calculations of variance, standard deviation, frequencies, and percentages.

The study concluded that there was a high level of professional future anxiety among the sample members. It also identified the counseling needs of the trainees, which fell under the following axes: cognitive needs, emotional needs, behavioral needs, needs related to goal achievement and self-direction, and needs related to personal skill development. To achieve the study's objective, the proposed group counseling program was developed in light of the trainees' needs and the principles of psychological counseling based on Rational Emotive Behavioral Therapy. To assess the program's effectiveness, it was presented to a group of specialists in counseling and guidance for evaluation. Finally, the researchers presented a set of recommendations.

Keywords: counseling program, professional future anxiety, Rational Emotive Behavioral Theory, vocational training trainee.

فهرس المحتويات

1	ملخص الدراسة: أ
3	فهرس المحتويات
أ	فهرس الجداول
2	مقدمة: أ
أ	الجانب النظري
4	الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها
5	1- الإشكالية:
7	2- التساؤلات الفرعية:
7	3- فرضية الدراسة:
7	4- أهداف الدراسة:
7	5- أهمية الدراسة:
8	6- المفاهيم الأساسية للدراسة:
8	7- الدراسات السابقة:
14	8- التعقيب على الدراسات السابقة:
15	الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني
16	تمهيد
16	1- تعريف قلق المستقبل المهني
19	2- اعراض قلق المستقبل المهني
21	4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني على الفرد:
22	6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:
25	7- الأساليب الإرشادية لخفض قلق المستقبل المهني:
28	9- أهمية العمل في حياة الفرد
31	الفصل الثالث: البرنامج الإرشادي

32	تمهيد
32	1- تعريف الارشاد النفسي:
34	2- تعريف البرنامج الارشادي:
35	3- أهداف البرامج الارشادية:
36	4- أسس البرامج الارشادية
37	5- مبادئ بناء البرنامج الارشادي:
38	7- خطوات بناء برنامج ارشادي
39	8- الحاجة إلى برامج الارشاد:
43	الفصل الرابع: النظرية العقلانية الانفعالية ALBERT ELLIS
44	1- لمحة عن النظرية العقلانية الانفعالية:
45	2- أهداف الارشاد العقلاني الانفعالي
46	3- مفاهيم ومسلمات النظرية
47	4- نماذج الأفكار غير عقلانية وغير منطقية عند ALBERT ELLIS
49	5- نموذج ABC للعلاج العقلاني الانفعالي:
50	6- عملية الإرشاد النفسي عند ALBERT ELLIS
51	7- تطبيقات النظرية:
11	الجانب الميداني
54	الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية
55	تمهيد
55	1- الدراسة الاستطلاعية:
56	2- الدراسة الاساسية:
56	2-1-
57	3- أدوات الدراسة
62	4- الاساليب الاحصائية المستخدمة:
62	5- حدود الدراسة:
63	خلاصة الفصل:
64	الفصل السادس: بناء البرنامج الارشادي المقترح

65	تمهيد:
65	1- التعرف على مشكلة المسترشد وتحديد الحاجات الارشادية.....
70	2- بناء البرنامج.....
72	2-5- الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج:
73	2-6- مصادر بناء البرنامج:
73	2-7- الفنيات الارشادية:
92	3- تنفيذ البرنامج.....
93	4- تقويم البرنامج وتقدير الكفاءة:
95	استنتاج عام:
96	قائمة المراجع.....
103	الملاحق.....

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح نسب أفراد العينة من حيث الجنس	56
02	يوضح توزيع أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني	57
03	يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني	58
04	يوضح نسبة الاتفاق لصدق المحكمين	59
05	يوضح نتائج حساب صدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل المهني	60
06	يوضح نسبة اتفاق المحكمين لجميع أسئلة المقابلة	61
07	يوضح نسبة اتفاق المحكمين على كل سؤال من المقابلة	62
08	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدراجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل المهني	65
09	يوضح قائمة الحاجات	67
10	يوضح الجلسة الاولى للبرنامج	77
11	يوضح الجلسة الثانية للبرنامج الارشادي	79
12	يوضح الجلسة الثالثة للبرنامج الارشادي	80
13	يوضح الجلسة الرابعة للبرنامج الارشادي	82
14	يوضح الجلسة الخامسة للبرنامج الارشادي	83
15	يوضح الجلسة السادسة للبرنامج الارشادي	84
16	يوضح الجلسة السابعة للبرنامج الارشادي	85
17	يوضح الجلسة الثامنة للبرنامج الارشادي	86
18	يوضح الجلسة التاسعة للبرنامج الارشادي	88
19	يوضح الجلسة العاشرة للبرنامج الارشادي	89
20	يوضح الجلسة الحادية عشر للبرنامج الارشادي	90
21	يوضح الجلسة الثانية عشر للبرنامج الارشادي	91

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم عملية تطور وتغيير في شتى المجالات والتي تجلت انعكاساتها على الفرد والمجتمع، إذ جعلت الإنسان يتعايش مع العديد من المشكلات النفسية من أهمها مشكلة القلق التي تحدث عنها علماء النفس بأنها جزء لا ينفصل عن الحياة البشرية وأنها تتطور بأنواع مختلفة ومصادرها متنوعة ومتفاعلة، حيث ان القلق سمة ملازمة للإنسان وتظهر في مواقف مختلفة لكن يصبح خطرا بازدياد مستواه عن الحد الطبيعي، ويعرف القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفس جسمية.

يعتبر القلق أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات، فأكثر ما يخشاه الفرد على وجه الخصوص هو المجهول من المستقبل، لذا يُعد قلق المستقبل المهني أحد أنواع القلق التي تشكل خطرا على صحة الفرد ، والشباب هم أكثر فئة تعرضا لهذا النوع، في هذه الدراسة يُخصّ بالذكر متربصي التكوين المهني وهذا نظرا للأهمية التي يولونها للمهن بحيث تحقق لهم الاستقلال المادي، وكذا تمكنهم من اكتساب مكانة اجتماعية مرموقة ناهيك عن الظروف الي فرضت نفسها عليهم كتزايد نسبة البطالين ومحدودية فرص العمل، والخوف من مطالب الحياة الأخرى ،التي لا يحددها سوى المستقبل؛ ومن هنا برزت حاجة متربصي التكوين المهني إلى خدمات الإرشاد والتوجيه لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم المختلفة ومعالجة مشاكلهم النفسية والاجتماعية التي من شأنها أن تعيق تكيفهم.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع ظهر اهتمام الباحثين والمختصين في مجال علم النفس والارشاد بموضوع قلق المستقبل المهني وانعكاساته على عينات مختلفة من المجتمع جراء التوقعات التي تهدد مستقبل الأفراد، وللتخفيف من هذا المشكل تحاول الدراسة الحالية بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على نظرية Albert Ellis للتخفيف من المشكل لدى متربصي التكوين المهني، ولتحقيق ذلك قسمت الدراسة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي ويضم الجانب النظري أربعة فصول ،الفصل الأول خاص بتقديم موضوع الدراسة من حيث تحديد الإشكالية والاهداف والأهمية ومفاهيمها الاجرائية، والدراسات التي تناولت موضوع البحث من وجهات مختلفة والتعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فيخص موضوع قلق المستقبل المهني وذلك بتسليط الضوء على تعريف قلق المستقبل المهني، اعراضه واسبابه، والآثار الناتجة عنه ثم التطرق لمستويات القلق والنظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني مروراً إلى الأساليب الإرشادية لخفض هذا النوع من القلق وطرق التعامل معه وأخيراً أهمية العمل بالنسبة للفرد.

أما الفصل الثالث فسيتم التطرق إلى البرامج الإرشادية انطلاقاً من تعريف الإرشاد النفسي ثم تعريف البرامج الإرشادية وأهدافها ثم المرور إلى الأسس والمبادئ التي تبنى عليها البرامج الإرشادية أخيراً الحاجة إلى البرامج الإرشادية.

أما الفصل الرابع فقد تم التطرق إلى النظرية العقلانية الانفعالية لـ **ALBERT ELLIS** بداية بإعطاء لمحة عن النظرية وأهدافها ثم مفاهيم ومسلمات النظرية ثم عرض نماذج الأفكار اللاعقلانية كما أوردها **ALBERT ELLIS**، ثم عرض نموذج ABC والعملية الإرشادية في العلاج العقلاني الانفعالي ثم التطرق إلى تطبيقات الإرشاد العقلاني الانفعالي. أما الجانب الميداني فضم فصلين وهما الفصل الخامس الذي يحتوي على الإجراءات المنهجية للدراسة، بداية بالدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الأساسية التي تناولت منهج الدراسة ثم المجتمع والعينة تليها أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ثم حدود الدراسة .

و الفصل الأخير تناول بناء البرنامج الإرشادي المقترح وذلك بتحديد المشكل وحاجات المسترشدين ثم تقديم البرنامج الإرشادي المقترح وأهدافه والأسس التي يقوم عليها ومبادئه والخلفية النظرية للنظرية العقلانية المعرفية التي يستند عليها والفنيات الإرشادية المعتمدة، ثم المصادر التي ساهمت في بنائه وجلسات البرنامج المقترح، ثم تنفيذ وتقييم كفاءة البرنامج وختمت الدراسة بخلاصة عامة وإعطاء مجموعة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن ان تفيد في الدراسات القادمة.

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعارف الإجرائية
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعليق على الدراسات السابقة

1 - الإشكالية:

يعد القلق في درجاته العادية والمتوسطة استجابة طبيعية ومقبولة للإنسان نحو مثيرات أو مواقف معينة يتعرض لها في حياته، كما يعد إحدى وسائل الدفاع عن النفس والمحافظة على البقاء والتي يستخدمها الإنسان في مواجهة التهديدات والتحديات والأخطار، ولا يمثل القلق إذا لم يتجاوز حدوده الطبيعية عبئا أو عائقا أو خطرا على الإنسان، بل بالعكس فهو القوة الدافعة والمحركة لنشاطاته اليومية، إذ يؤدي القلق من هذه الناحية دورا إيجابيا في حياة الإنسان، ودافعا لإنجاز أعماله، ويمهد أمامه السبيل نحو تحقيق آماله وطموحاته وإشباع حاجاته المختلفة في الوقت الذي يزيده إحساسا بروعة النجاح بعد الجهد والتعب، كما يجعله أكثر تذوقا لحلو الحياة ومرها فيكون بذلك فردا سويا، منتجا ومبدعا.

والواقع أن العصر الذي نعيش فيه كثيرا ما يوصف بعصر القلق بسبب الضغوط الهائلة التي يتعرض لها الإنسان المعاصر جراء التغيرات السريعة في شتى الميادين، فيتجاوز بذلك حدوده الطبيعية ويتملك الإنسان ويسيطر عليه فيصبح مصدرا لإزعاجه وسببا لتفكيره اللامنطقي ومعيقا لنشاطاته اليومية التي تتميز بالدينامكية مع الآخرين ويعد بذلك مشكلة حقيقية تعرقل نمو الفرد النفسي والمعرفي والاجتماعي.

ويمر الفرد في حياته بمراحل مختلفة، ولكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها الضرورية التي تضمن له النمو السوي والانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى أكثر نضجا، فبدءا من مرحلة الطفولة ومتطلباتها إلى غاية مرحلة الشباب واحتياجاتها وتعتبر هذه الأخيرة (مرحلة الشباب) مرحلة التخطيط للمستقبل وذلك على عدة مستويات: الشخصي، الاجتماعي والمهني إن تفكير الفرد بمستقبله المهني دليل على وعيه بأهمية العمل وما يحققه من توازن انفعالي وسلوكي واجتماعي يضيف على حياته السواء والاستقرار؛ لكن في ظل التغيرات الراهنة ومتطلبات الحياة المختلفة فإن مشكل القلق قد وجد طريقه إلى هذه الفئة وخاصة بما يتعلق بالمهنة المستقبلية.

يعتبر قلق المستقبل المهني أحد مجالات قلق المستقبل المنتشرة لدى فئة الشباب وخاصة متربصي التكوين المهني باعتبار أن المهنة ركيزة يثبت بها الفرد وجوده، كما يعتبر العمل قناة اتصال بينه وبين المجتمع وذلك في عملية ديناميكية تتضح من خلال تأثره

وتأثيره بما حوله خاصة في ظل التطور المادي الشامل الذي أحاط بالإنسان والصعوبات التي وجد نفسه ملزما بتذليلها لتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي.

يشير قلق المستقبل المهني إلى القلق الذي يشعر به الأفراد بشأن مستقبلهم المهني وقدرتهم على تحقيق النجاح والاستقرار في مجال العمل، إضافة إلى عدم اليقين بشأن اختيار المهنة المناسبة، أو الخوف من تغيرات سوق العمل وتطور التكنولوجيا، مما قد يؤثر على الصحة العقلية والعاطفية للأفراد على أداؤهم في العمل وحياتهم الشخصية (الحجرية، 2024، ص 100).

و تؤكد العديد من الدراسات انتشار هذا النوع من القلق بين فئة متربصي التكوين المهني كدراسة "زقاوة" 201 المرسومة بقلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات التي اجريت على فئة متربصي التكوين المهني بحيث توصلت الى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل على البعد النفسي و الاجتماعي و الاكاديمي لدى افراد العينة

و نظرا لتجلي مشكل قلق المستقبل المهني فقد ظهرت العديد من الدراسات التي إهتمت بتأثير التفكير على مشاعر و سلوكيات الفرد، إذ ميزت بين الافكار العقلانية وما ينتج عنها من استجابات وتقديرات حقيقية للمواقف ،والأفكار اللاعقلانية وما ينتج عنها من استجابات غير مقبولة وغير منطقية كدراسة "سالمي" و "احمادي" (2015) التي بحثت في العلاقة بين قلق المستقبل المهني و الافكار اللاعقلانية بحيث اوضحت وجود علاقة ارتباطية بين التفكير اللاعقلاني وقلق المستقبل المهني، وهذا بالاستناد إلى النظرية العقلانية الانفعالية التي تقوم بالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كأحد أساليب التكفل بالمشكلات النفسية التي يصاب بها الفرد ويستخدم فيه فنيات وأساليب معرفية، انفعالية وسلوكية بشكل مركب لمساعدة المسترشد على تصحيح أفكاره وآرائه ومعتقداته اللاعقلانية وتحويلها إلى أفكار منطقية مقبولة بحيث يقدم في برامج إرشادية منظمة مكونة من جلسات محددة للتقليل من المشكلات النفسية المختلفة و أغلب البرامج العقلانية التي طبقت توصلت الى فاعلية الارشاد العقلاني في الحد من المشكلات النفسية المدروسة وهو ايضا ما توصلت اليه دراسة سالمى " (2021) التي اكدت على اثر البرنامج الارشادي على أفراد العينة بحيث توصلت الى وجود فروق بين متوسطي درجات افراد العينة في الاختبار القلي و البعدي، وانطلاقا مما سبق تبلورت اشكالية الدراسة القائمة على التساؤل التالي: هل التدخل ببناء برنامج

ارشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية يساهم في التخفيف من قلق المستقبل المهني لدى متربصي التكوين المهني؟
2- التساؤلات الفرعية:

- هل يعاني متربصي التكوين المهني من قلق يدعى بقلق المستقبل المهني؟
 - ماهي الحاجات الارشادية لهؤلاء المتربصين حول القلق المستقبلي الذي تمكن منهم؟
- 3- فرضية الدراسة:

ننتظر من البرنامج الارشادي المقترح أن يخفف من قلق المستقبل المهني لدى متربصي التكوين المهني؟
4- أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى تحقيق جملة من الاهداف وهي :
- تصميم وإعداد برنامج ارشادي للتخفيف من قلق المستقبل المهني لمتربصي التكوين المهني.

- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني.
- التعرف على الحاجات الارشادية لمتربصي التكوين المهني.

5- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من خلال مايلي:

- طبيعة الموضوع المطروح كونها تسلط الضوء على بناء برنامج ارشادي انفعالي تخفيف المستقبل المهني.

- يعتبر قلق المستقبل المهني من الأنواع الحديثة للقلق و ذلك بالعودة إلى الأدب النظري وعليه فتناول هذه الظاهرة له أهمية بالغة.

- تظهر أهمية الدراسة في تناولها لفئة متربصي التكوين المهني ودورهم البارز في المجتمع إذ يعمل على الوقوف على أهم حاجاتهم الارشادية ويساهم في معالجة الافكار التي يتبناها المتربص.

- يعد إضافة علمية للبحوث في مجال الارشاد والتوجيه وتقيد نتائج الدراسة المختصين في مجال فرصة تنفيذ البرنامج المقترح للتخفيف من الظاهرة .

- توجيه أنظار المرشدين والمستشارين والعاملين بقطاع الارشاد والصحة النفسية إلى هذا المشكل بغية التحكم فيه وترشيده خاصة أنها ترتبط بالصحة النفسية للفرد والتي من الممكن أن تتحول إلى اضطراب في المستقبل .
- لفت انتباه الباحثين إلى ضرورة القيام بمزيد من الأبحاث حول ظاهرة قلق المستقبل المهني من وجهات ومنطلقات مختلفة .
- يعتبر نموذجاً للطلبة في مجال الارشاد والتوجيه للأطر الصحيحة التي تبني عليها البرامج الارشادية كمثال تطبيقي وتحفيزهم على القيام بدراسات مشابهة.

6- المفاهيم الأساسية للدراسة:

- 6-1- البرنامج الارشادي: هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تعتمد على مبادئ الارشاد العقلاني الانفعالي ويقوم على مجموعة من الفنيات التي تركز عليها نظرية ALBERT ELLIS مقدم لمتربصي التكوين المهني بهدف التخفيف من قلق المستقبل المهني لديهم ويتكون من (12) جلسة ولا تتجاوز مدة كل جلسة (90) دقيقة .

6-2- قلق المستقبل المهني:

هو حالة انفعالية غير سارة، يعاني منها المتربص عندما يشعر بالتوتر والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان والخوف، نتيجة توقع خطر يهدد دراسته وتخصصه، بالإضافة إلى مستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي، أما اجرائيا الدرجة التي يحصل عليها المتربص على مقياس قلق المستقبل المهني لـ (سالمي واحمادي).

7- الدراسات السابقة:

- القحطاني (2011) "قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب قسم علم النفس بالجامعة السعودية" هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل الأبعاد والدرجة الكلية والأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية حيث بلغ عددها 422 طالب، وقام الباحث باستخدام أداتي البحث وهما مقياس قلق المستقبل من إعداد (شقيير. 2005) ومقياس الأفكار غير العقلانية من إعداد هوبر ولاين

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة احصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل الدرجة الكلية والأبعاد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية - قلق الصحة وقلق الموت - القلق الذهني قلق التفكير في المستقبل"، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على بعدي اليأس من المستقبل الخوف والقلق من الفشل في المستقبل من أبعاد مقياس قلق المستقبل، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات تبعا للنوع والمستوى الدراسي وأبعاد المقياس.

- دراسة "زقاوة" (2012) بعنوان "قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني وفقا للنوع (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي. وتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي حيث تمثلت عينة الدراسة في 211 طالب ينتمون إلى أربع تخصصات مهنية يستخدم الباحث استبانة قلق المستقبل بعد تطويرها. توصلت النتائج إلى 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 منخفضا كما وجدت فروق دالة في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث في البعد النفسي والبعد المهني وفي الدرجة الكلية وكانت الصالح 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.

- دراسة مخيمر (2013) بعنوان: "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى الطلبة المقبلين على التخرج".

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد مشري، فلاح، جوادي (2018) ومقياس التوافق الأكاديمي من إعداد "عديلي (2016) وطبقت الأدوات على عينة قوامها 150 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عرضية، من طلبة ليسانس بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى التوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس؛ وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى التوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

- دراسة الطخيس (2014) بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل والكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج اعتمد المنهج شبه التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الثانوية الذين بلغ عددهم 20 طالبا واعتمد على مقياس قلق المستقبل للمشخصي وبرنامج ارشادي من إعداد الباحث كأدوات للدراسة، توصلت إلى وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج وأن البرنامج الارشادي له فاعلية في خفض قلق المستقبل.

- دراسة "سالمي" و "أحمادي" (2015) بعنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، كذلك الكشف عن بين الجنسين والفروق بين التخصص مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية، طبقت على (200) طالب وطالبة، مستوى الثالثة جامعي من جامعة الشهيد حمه لخضر، وتم اتباع المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي والارتباطي والمقارن، وتم اعتماد مقياس قلق المستقبل المهني، واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

وأن مستوى كل من قلق المستقبل المهني ومستوى الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على كل من مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس الافكار اللاعقلانية . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

- "دراسة حسين" (2020) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، اعتمدت على المنهج شبه تجريبي وتكونت عينة البحث من 24 طالب وطالبة من المدرسة الرسمية المتميزة للغات تم تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث طبق عليهم مقياس قلق المستقبل البرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي وفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين البعدي والمتابعة وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين الجنسين (ذكور - إناث) في قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح الذكور.

- دراسة سالمى (2021) بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على نظرية ألبرت إليس" في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين "

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على نظرية ALBERT ELLIS في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين وتكونت عينه الدراسة من (40) طالب وطالبة من جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وتم استخدام

المنهج الشبه تجريبي وتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية بقياسين قبلي وقد استخدمت الأدوات التالية في الدراسة: مقياس قلق المستقبل المهني وبرنامج الإرشاد العقلاني - الانفعالي من اعداد الباحثة توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية حول الذات بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية حول الجانب الدراسي بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؛ وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية حول الجانب المهني بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني بين درجات الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس البعدي. قد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها، أن البرنامج أحدث أثراً إيجابياً على نتائج الطلبة في المجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل المهني.

- دراسة "جبر" (2021) حول موضوع "قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، إعتد على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة البحث من (311) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة علمي بالبرامج النوعية والعادية تخصص (بيولوجي وكيمياء، ورياضيات)، تم اعتماد كأدوات للبحث مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس اليقظة العقلية ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى 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 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.

- دراسة "الحوامدة" و"الخريسات" (2023) حول موضوع "الاتجاه نحو التخصص وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة الطفيلة التقنية"

هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاه طلبة التربية الخاصة نحو التخصص، واستقصاء قلق المستقبل المهني لدى طلبة التربية الخاصة والتعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو التخصص الدراسي وقلق المستقبل والفروق في الاتجاه نحو التخصص الدراسي وقلق المستقبل المهني وفقاً لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي كما تم تطوير مقياسين الاتجاه نحو التخصص قلق المستقبل المهني . تضمنت العينة (201) طالباً وطالبة من تخصص التربية الخاصة في جامعة الطفيلة التقنية، أظهرت النتائج أن اتجاه طلبة التربية الخاصة في جامعة الطفيلة التقنية نحو تخصص جاء بمستوى مرتفع وجاء مستوى قلق المستقبل المهني بمستوى متوسط، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة التربية الخاصة نحو تخصص تعزى للجنس، ووجود أثر للسنة الدراسية بين الثانية والرابعة لصالح الثانية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى طلبة التربية الخاصة تعزى لكل من الجنس السنة الدراسية المعدل التراكمي ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الاتجاه نحو التخصص وقلق المستقبل المهني.

- دراسة "حمادة" و"خليل" (2023) بعنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج" هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث استخدمت مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس التوافق الأكاديمي وطبقت الأدوات على عينة قوامها 150 طالب وطالبة بطريقة عرضية، من طلبة ليسانس بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي .

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى التوافق الأكاديمي ومستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى التوافق الأكاديمي ومستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

جميع هذه الدراسات تناولت في مجملها موضوع قلق المستقبل إلا أنها تختلف من حيث طبيعة العينة والمنهج المتبع وكذا المتغيرات المرتبطة بالقلق والنتائج المتوصل إليها.

من ناحية متغير قلق المستقبل المهني نجد بعض الدراسات تناولت متغير قلق المستقبل بصفة عامة وهناك دراسات تخصصت بمتغير قلق المستقبل المهني أما من ناحية المنهج تنوعت المناهج فقد أستخدم المنهج الوصفي بأنواعه، التحليلي مثل دراسة "زقاوة" (2012)، والمنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة "مخمر" (2014)

و دراسات وصفية علائقية بحثت في علاقة بين قلق المستقبل ومتغيرات أخرى كعلاقته بالأفكار اللاعقلانية كدراسة "سالمي" و"احمادي" 2015 وعلاقته بتقدير الذات ... واستخدم المنهج شبه التجريبي مثل دراسة "الطخيس" (2014) ودراسة "سالمي" (2021).

أما من ناحية العينة فقد اختلفت العينة بين دراسة وأخرى فبعض الدراسات أجريت على طلبة الجامعة أما وبعضها تناولت تلاميذ المرحلة الثانوية و البعض الآخر تناولت متربصي التكوين المهني.

أما من ناحية الأدوات التي اعتمدتها دراسات السابقة فهي متنوعة حسب طبيعة الدراسة، بعض دراسات اعتمدت برامج ارشادية قائمة على نظرية العقلانية ellis مثل دراسة "حسين" (2020)، ومقياس قلق المستقبل المهني ومقياس الأفكار غير العقلانية ومقياس التوافق الأكاديمي.

من خلال ما توصلت إليه النتائج فإن أهم ما اتفقت عليه هذه الدراسات هو وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل المهني وبيان فاعلية البرامج الارشادية في خفض مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة.

إن الاطلاع على الأبحاث السابقة ساهم في بناء خلفية نظرية للدراسة وإثراء الجانب النظري وكذا ساعد في اختيار وتحديد المنهج المناسب للدراسة وهو المنهج شبه التجريبي كما ساهمت في تحديد أدوات الدراسة الحالية، ويتم فيها بناء أداة البرنامج الإرشادي الذي يستند على النظرية العقلانية الانفعالية وفق خطوات بناء البرامج الإرشادية.

الفصل الثاني: قلق المستقبل المهني

تمهيد

- 1- تعريف قلق المستقبل المهني
 - 2- أعراض قلق المستقبل المهني
 - 3- أسباب قلق المستقبل المهني
 - 4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني على الفرد
 - 5- مستويات قلق المستقبل المهني
 - 6- النظريات المفسرة للقلق المستقبل المهني
 - 7- الأساليب الإرشادية للتخفيف من قلق المستقبل المهني
 - 8- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني
 - 9- أهمية العمل في حياة الفرد
- خلاصة الفصل

تمهيد

يعد القلق من المشكلات النفسية المهمة التي تواجه الطلاب وذلك لكون الطلاب يواجهون العديد من الضغوط والصعوبات التي تؤدي بهم إلى حالات من القلق الذي قد يصيبهم نتيجة تخوفهم من المستقبل المجهول، ويتناول هذا الفصل نوعاً من أنواع القلق وهو قلق المستقبل المهني من حيث تناول الأطر النظرية لهذا القلق: تعريفه، أسبابه، سمات الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل المهني والنظريات المفسرة له ، وأهمية العمل بالنسبة للفرد والأساليب الإرشادية لمواجهة هذا النوع من القلق .

1- تعريف قلق المستقبل المهني

1-1- تعريف القلق

- القلق لغة :

هُوَ الْإِضْطِرَابُ وَالْإِنْزِعَاجُ، وَقَلِقَ قَلْقًا: أَي لَمْ يَسْتَقِرْ عَلَى حَالٍ، وَأَقْلَقَ الِهِمَّ فُلَانًا أَي أَرْعَجَهُ (مخايل، 2016، ص11).

- القلق اصطلاحاً :

- صاغت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أكثر تعريفات القلق شيوعاً فوصفته بأنه:

"خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة، كما يعد مصدره كذلك غير واضح، ويصاحب كلا من القلق والخوف عدد من التغيرات الفيزيولوجية" (بلحسيني، 2014، ص 18).

- يعرفه فرويد: "القلق هو استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب، الجهاز التنفسي، الغدد العرقية (ابراهيم، 2010 ص 145).

- يعرفه أحمد عكاشة " القلق شعور غامض غير سار بالوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية الخاصة بزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة مثل: الشعور بالفراغ في المعدة أو الحبسة في الصدر أو ضيق في التنفس.... إلخ

- يعرفه أحمد عبد الخالق "هو شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر مع الشعور بالتوتر والشد وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية".

- يرى كل من هشام الخطيب وأحمد محمد الزبادي "أن القلق بصفة عامة هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا كاملا، وغالبا ما يرافقها تغيرات فسيولوجية كسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية، وازدياد معدل التنفس.... إلخ (المطيري، 2005، ص 278).

- أما هارولد وينسكي فعرف القلق بأنه "دافع غير ملائم أو حالة من التوتر تنتج من تصارع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول استجابة معينة، وتمنع هذه الحالة من التوتر تخفيف حدة دافع هام ملائم"

- تعريف الهيبي القلق "هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ من خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف" (فرج، 2009، ص 128).

- هو حالة ذاتية من الخوف وعدم الارتياح في اشد اشكاله يمكن أن يجعلك تشعر بالانفصال عن نفسك و الخوف من القادم (Bourne,2020).

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن اختلاف الرؤى والتفسيرات ،و تعدد وجهات النظر وتباين الآراء في تفسير مفهوم القلق ، إلا أن هناك اتفاقا في وصف القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد ، تؤثر في مستوى أدائه و علاقاته الاجتماعية ، و مدى شعوره بالطمأنينة نتيجة تعرضه لمواقف نفسية ضاغطة خلال حياته ،سواء كانت هذه المواقف واضحة لديه أو غامضة ، مما يؤدي إلى إحداث تغيرات داخلية يحس بها الفرد و أخرى خارجية تظهر على ملامحه .

1-2- تعريف قلق المستقبل

- يعرفه (معوض 1996) هو التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه (محمد، 1999، ص، 329).

- يرى (زاليسكي 1996، Zalesk) أن جميع أنواع القلق العام قد تتضمن عنصر القلق من المستقبل حيث إن قلق المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على شكل حالة

من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أمر سيء، أما قلق المستقبل فهو حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد (ظاهر، 2019، ص 16-17).

- تشير شقير (2005): إلى أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والافكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (الشرافي، 2013، 34)

- يعرف قلق المستقبل بأنه التوجه نحو المستقبل بمعنى أنك عندما تقلق فإنك تركز على شيء قد يحدث ولكن لم يحدث بعد (gyoerkoe and pameka s, 2006, p05)

1-3- تعريف قلق المستقبل المهني

- عرف المحاميد والسفاسفة (2007): قلق المستقبل المهني: هو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل مجهولاً يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه .

- "هو حالة انفعالية تتمثل في الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح عند التفكير في مهنة المستقبل، ناتجة عن خوف من عدم الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي مناسب بعد تخرجه في المستقبل، والشعور بنقص الكفايات المهنية اللازمة لتلبية متطلبات سوق العمل (البهنسي، 2023، ص 11).

- يعرف الحمداني (2011) قلق المستقبل أنه حالة عاطفية متماثلة بالترقب أو بالتوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد إلى التفكير في

مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلاف أمور غير متوقعة للفرد وتكون مبعث ألم الفرد (ظاهر، 2019 ص 5).

- عرفه غالب المشيخي (2009) بأنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة في النفس (خليل، 2017 ص 469).
من خلال ما سبق يمكن تعريف قلق المستقبل المهني بأنه حالة من التوتر و الخوف تصيب الانسان ترتبط بالمجهول من مستقبله المهني تدفع الفرد الى التفكير الشديد في حياته المستقبلية.

2- اعراض قلق المستقبل المهني

تنقسم أعراض قلق المستقبل المهني إلى أربع مجموعات رئيسية :

2-1- أعراض نفسية:

التوتر، الانزعاج لأسباب بسيطة، أفكار سلبية حول الذات، توقعات سيئة للمستقبل (كالشعور بالدونية، عدم القدرة على تحقيق نتائج) الشعور بعد الارتياح، الشعور بالخوف والترقب، الشعور بتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال، سرعة الإستثارة العصبية.

2-2- أعراض جسمية:

مثل الشعور بالتعب والارهاق، الصداع شد العضلات، اضطرابات في البطن، الرغبة في التبول عدة مرات، الدوخة، سرعة التنفس، سرعة ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة، وذلك عند التفكير في المستقبل المهني .

2-3- أعراض عقلية:

- التأثير على الذاكرة: تنقسم الذاكرة إلى ثلاث عمليات رئيسية هي الإستقبال والتخزين والاسترجاع، والقلق هنا يؤثر على كافة العمليات الثلاث، لذلك حين نكون قلقين لا نستطيع التركيز، ولا نستطيع الإحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ، ولا نستطيع استعادة المعلومات المخزنة .

2-4- أعراض معرفية:

- التّطرف في الحكم على الاشياء (لا توجد وسطية).

- مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير.

- يميلون إلى الأقوياء منقادين لهم مما يحولهم إلى أشخاص عاجزين.
- ميول تسلطية، ويغلب الانفعال عنده على المنطق (سيد 2016، ص 101).
- من خلال ما تم التطرق اليه يمكن القول أن أعراض القلق نفسية بالامكان التعرف عليها من خلال مؤشرات دالة على حدوثه كالانفعالات اللاعتيادية و الاستجابات الغامضة ، كما يمكن أن تكون أعراضا جسمية فسيولوجية مرئية أو خفية تحدث على مستوى التركيبية الباطنية لجسم الإنسان و هذه الأخيرة التي يمكن أن تكون سببا مباشرا في إصابته ببعض الأمراض و الاضطرابات السيكوسوماتية الشائعة .

3- أسباب قلق المستقبل المهني

- لانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات .
- عدم وجود تخطيط وتنسيق بين الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية .
- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل قطاعات العمومية منها والخاصة .
- تزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها .
- حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة والانفاق عليها .
- ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى أخرى مركبة وهنا قد يتضح لنا أن الوضع الاقتصادي للأسرة قد يؤدي إلى ارتفاع القلق بشأن المستقبل لدى الشباب (خليل، 2017، ص 471-472).
- غموض المستقبل وعدم وضوحه مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق والتوقعات السلبية للأحداث ولما هو آت ونقص مهارات إدراك المستقبل وغياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له اضطراب القلق، ونقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته وضعف مهارات التنفيذ واتخاذ القرار وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك .
- أما (المحاميد والسفاسفة 2007) فقد حدد السبب في تزايد قلق المستقبل المهني وهو ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج، وينشأ مثل هذا النوع من القلق نتيجة الخوف من عدم تحقيق الدوافع الخاصة بالأمن، وتكوين الأسرة، وتأكيد الذات

وتحقيق الطموحات المشروعة للفرد، وتحقيق الذات، والتي يرى "موسلو" أنها حاجة تتمثل بالنمو والتطور من خلال العمل في المهنة التي يحصل عليها الفرد (جبر، 2021، ص133).

يمكن القول أن ما يتعرض له الافراد من خبرات مؤلمة وضغوط نفسية و اجتماعية إضافة إلى استعداده الوراثي ، و البيئي ، و ما يكتسبه من تعلمه الاجتماعي و ما يتعرض له من هزات انفعالية هي المسؤولة عن إثارة القلق لدى الفرد .

4- الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني على الفرد:

يؤثر قلق المستقبل المهني سلبيا على الفرد في شتى الجوانب ومن هذه التأثيرات:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني .
- عدم تحقيق ذاته بسبب نفسيته المدمرة .
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية .
- التوقع الروتيني واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع (المشيخي ، 2019 ص 3).

5- مستويات قلق المستقبل المهني

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع .

ويوجد ثلاث مستويات للقلق وهي:

أ- المستويات المنخفضة لقلق المستقبل المهني:

يحدث حالة التنبيه للفرد ويزاد يقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد، ولهذا يكون الفرد في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر وشيك الوقوع .

ب- المستويات المتوسطة من القلق :

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتكون استجابته وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديدا مهددا، وتنخفض القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

ج- المستويات العليا من القلق:

يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة (فرج، 2009، ص 145-146).

من خلال التعرف على مستويات القلق يتضح جلياً أن للقلق عدة مستويات تتدرج في حدتها من المستويات المنخفضة و التي تعتبر بمثابة تنبيه لخطر محتمل الوقوع تكون مؤقتة وهو حالة عادية ثم المستويات المتوسطة من القلق و اخيرا المستويات العليا و التي يصل فيها القلق الى دروته بحيث يتجاوز الحد الطبيعي ليتحول الى اضطراب يسيطر على الفرد.

6- النظريات المفسرة للقلق المستقبل المهني:

تمثل النظرية الأساس الفكري والإطار العام الذي يضم مجموعة من الحقائق والقوانين العلمية والافتراضات والتعاريف العلمية، والتي من خلالها يمكننا تفسير الظواهر النفسية: كالقلق، الاكتئاب ...

6-1- القلق في مدرسة التحليل النفسي: القلق يحدث نتيجة لتهديد رغبات الفكرة

المكبوتة أو المحفزات العدوانية والنزعات الجنسية لما سبق للانا أن كبتته في اللاشعور كدفاعات الأنا، وفي هذه الحالة يُظهر الأنا التحفز إذ تقوم الرغبات بنشاط ما للدفاع عما يهددها، وتتجح في إبعاد الخطر عنها، أو تضعف فيتراكم القلق ويشكل ضغطاً نفسياً قوياً فتقع الأنا صريعة الانهيار العصبي، ويفسر هذا "سيجموند فرويد" على أن القلق هو استجابة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد، مما يثير عدداً من الأجهزة الداخلية التي تخضع إلى الجهاز العصبي المستقل مثل الغدد، القلب... الخ (السامراني، 2007، ص 45).

6-2- القلق في النظرية الوجودية: لقد بقي القلق موضوعاً أساسياً لدى جميع الفلاسفة

الوجوديين على اعتبار أنه جزء من الحياة، كما استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس

الوجودي من أمثال رولو مي، يعتقد أن الاضطراب وسيلة غير سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على إحساسه بوجوده في ظروف يكون الاحساس بالوجود فيه بالشكل السوي معاقا، ويرى أن القلق جزء من وجود الإنسان، والقلق ليس خوفا من شيء موضوعي بل يعبر شعورا غامضا وخوفا عاما من مهددات الوجود .

و يرى أن درجة القلق يمكن أن تتدرج من الدرجات المقبولة إلى الشديدة المعوقة للنمو وقد يدفع الفرد ،لكبتها أو تجاهلها لتحقيق الاستقرار، إلا أن هذا لا يحقق الاستقرار الفعلي والذي لا يتحقق إلا بقبول المهددات المثيرة للقلق أصلا كجزء من الوجود، هذا يساعدنا على قبولنا لحياتنا واستغلالها بفاعلية. (فرج، 2009، ص139)

6-3- القلق في النظرية السلوكية:

حسب المنظور السلوكي، يتعلم الإنسان القلق كما يتعلم أي سلوك آخر، حيث ترى بأن القلق عبارة سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، وهي وجهة نظر متباينة للتحليلية، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون وجود الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ثلاثة "الهو"، "الأنا"، "الأنا الأعلى"، كما جاء به التحليليون، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، ويصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

وقد أشار "ميلر" إلى أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها . (كفافي، 1990 ص، 245)

6-4- النظرية السلوكية- المعرفية (التعلم الاجتماعي)

دمجت هذه النظرية بين المفاهيم والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، حيث ركز بندورا وزملاؤه على دراسة نوع آخر من التعلم هو التعلم بالملاحظة الذي الآن نمطا أساسيا للتعلم، يختلف عن كل من الاشتراط الإجرائي والكلاسيكي، فليس بالضرورة أن يعزز السلوك خارجيا في كل الأحوال حتى يُكتسبُ فمثلا وجود صديق قلق قد يؤثر بقوة في الفرد الآخر على الرغم من أيا منهما لا يبدو واعيا بمثل هذا التأثير، وترتكز هذه النظرية على الدور

القوي الذي تلعبه أفكارنا ومشاعرنا حول ذاتنا في الاختيارات التي نقوم بها (فرج، 2009 ص 138).

6-5- القلق في النظرية النفسية الدينية

ترى أنصار هذه المدرسة مثل "كيرك جارد" أن القلق يرجع إلى الخطيئة (ذنب، إثم)، أي إلى الشعور بارتكاب خطأ انتهك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين، إن هذا الشعور يبدو في صورة فقد الشعور بالقيمة والاستحقاق، وإن هذا الشعور يهدد "الأنا الخلقية" الأمر الذي يجعل صاحبها يعيش في قلق مستمر. وتعرف هذه النظرية بنظرية (الخطيئة في العصاب) كما ذهب "كير كيجارد" إلى أن القلق يؤدي إلى الخطيئة والخطيئة تؤدي إلى القلق ولا يمكن التغلب على ذلك إلا عن طريق الإيمان بالله (فرج، 2009 ص 143).

6-6- القلق في النظرية المعرفية العقلانية المعرفية:

التفسير المعرفي لاضطرابات القلق يركز على الطريقة التي يفكر بها الناس القلقون حول المشكلات والمواقف والأخطار المحتملة، فالأفراد الذين يعانون من القلق يميلون إلى وضع تقييم غير واقعي للمواقف المعينة وبخاصة التي تكون فيها إمكانية الخطر بعيدة، فهم يبالغون في تقييم احتمالية الأذى ودرجته (حسين، 2013، ص، 30).

6-7- نظرية الجشطالت: ينظر أصحاب هذه النظرية إلى أن القلق يتكون من ثلاث

مضامين المضمون السيكلوجي، المضمون الفسيولوجي والمضمون المعرفي .

أ- المضمون السيكلوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية أو اشتراكية. اسم معدلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الأوكسجين

ب- المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معدلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الأوكسجين .

ج- المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد إنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الأحداث في حياته بشكل سليم (محمد، 1999، ص 355).

من خلال عرضنا لوجهة مدارس علم النفس للقلق نلاحظ أن هذه المدارس اختلفت فيما يثير القلق عند الفرد، فبينما يوجد اتفاق بين المدرسة السلوكية والتحليل النفسي في أن ما يقلق الفرد هي عوامل لها ارتباط بماضي الفرد، إلا أن المدرسة الوجودية والإنسانية اتفقتا في أن ما يقلق الفرد هي عوامل لها ارتباط بمستقبل الفرد أكثر من ارتباطه بماضيه، لتنفرد النظرية المعرفية بتفسير القلق بأنه أفكار لا عقلانية تسيطر على الفرد القلق.

7- الأساليب الإرشادية لخفض قلق المستقبل المهني

7-1- التحليل النفسي

وفيه يتم الكشف عن الصراعات المكبوتة من خلال سلسلة من الجلسات التي يبوح فيه المريض عن مشكلاته وأحلامه وما يراه من كوابيس وأحلام مزعجة وبخاصة تلك الأحلام المتواترة ويجتهد المعالج في إيجاد علاقة ودية بينه وبين المريض ويشجعه على التعبير عما بنفسه سواء بالكلام أو بالرسم أو بالحوار الذي يتم بينهما، ويقوم المعالج النفسي بتفسير مكنون اللاشعور والتوصل إلى جذور المواقف والملابسات التي أدت إلى التوتر أو الرعب والهلع الذي يعاني منه المريض (ابراهيم، 2010، ص 178).

7-2- العلاج السلوكي

يستند العلاج السلوكي للقلق على أنه عبارة عن " استجابات سلوكية عند الفرد كونت عند الفرد عادة سلوكية خاطئة تم اكتسابها عن طريق التعلم الخاطئ أثناء التنشئة " أو أنه " ارتباط شرطي لفعل منعكس شرطي خاطئ وعلى هذا فإن العلاج السلوكي يهدف إلى إزالة التعلم الخاطئ، وإعادة تعليم الفرد استجابات صحيحة محل الاستجابات الخاطئة، يستخدم العلاج السلوكي فنيات وأساليب علاجية تعتمد على قوانين وشروط التعلم الجيد المنبثقة من نظريات التعلم وتجاربها ودراساتها وأهمها: الاسترخاء وله فوائد في مواجهة ظروف الحياة والروتين اليومي منها :

- التقليل من تأثير الضغوط النفسية، والثقة في قدرة الفرد على مواجهة المشاعر النفسية السيئة .

- رفع من أداء جهاز المناعة في الجسم والشعور بالهدوء والراحة النفسية والبدنية .

- القدرة على مواجهة الظروف والأحداث الطارئة بفاعلية كبيرة (العرجان، 2019 ص 89، 90 بتصرف).

7-3- العلاج العقلاني الانفعالي المعرفي: يرى " ellis " أن القلق يمكن التعامل معه من خلال التفكير السليم فالقلق في الأساس يتكون من فكرة غير عقلانية (ellis and robert, p 132).

ويعتمد على مناقشة الأفكار اللاعقلانية لدى المريض، وإحلال الأفكار المنطقية بدلا منها، فيؤدي إلى تغيير السلوك (المطيري، 2005)

8- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

8-1- أسلوب توكيد الذات

يعرف شيلتون التدريب التوكيدي بأنه إجراء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الافراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون الإساءة إلى حقوق الآخرين وهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكونون لديهم صعوبة في التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة، والأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس. الشخص التوكيدي هو الشخص الذي يكون لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها والتوكيدية هي حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة توافقية إيجابية . ويتضمن عدة فنيات لفظية كالتعبير عن الأفكار والآراء والدفاع عن الحقوق الشخصية... وفنيات غير لفظية كالاعتدال في الوقوف والجلوس أثناء الحديث، الانسجام بين تعبيرات الوجه وإيماءات الجسم ونغمة الصوت..... (حسين، 2008، ص 163)

8-2- الاطفاء

أسلوب نفسي علاجي لغرض إلغاء السلوكات غير المرغوب بها بإجراءات التعديل والتغيير، ويستفيد هذا الأسلوب على أن السلوك الذي لا يعزز يضعف وقد يتوقف عن طريق تجاهل الاستجابات المرفوضة بدون اللجوء إلى إستخدام مثيرات منفرة مع تقديم التعزيز الايجابي للسلوك المرغوب. (الخالدي، 2009 ص471)

8-3- نموذج مهارات التعايش

هي أحد النماذج السلوك المعرفي، طوره مايكل ماهوني 1977 م، ويركز هذا النموذج على مساعدة الفرد على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي تتم معالجتها .

ويسمى ماهوني هذا الأسلوب بالعلم الشخصي للإشارة إلى خطوات التي يشتمل عليها نموذج العلاج .

عناصر مهارات التعايش أو العلم الشخصي لمايكل ماهوني.

أ- حدد المشكلة ه- اختبر الخيارات

ب- اجمع البيانات و- حدد وجرب

ج- حدود الأنماط والمصادر ر- قارن البيانات

د- حسن، عدّل، جرّب

وغالبا ما يشمل العلاج والتدريب استخدام تكتيكات مختلفة مثل: لعب الادوار، النمذجة، الممارسة المعرفية ... (أبو أسعد، 2011، ص 326)

8-4- الغمر

أسلوب علاجي يتضمن تعرض الفرد للمثيرات التي تسبب له الخوف أو القلق، دون التأكيد على الديناميات النفسية، و عدم تنشيط الخبرات المحزنة المسؤولة عن السلوك المستهدف، وينفع هذا الأسلوب مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات تخيلية (الخالدي، 2009، ص 473)

8-5- التحصين التدريجي :

هو أحد الاجراءات العلاجية الفعالة التي يرجع الفضل لاستخدامها إلى جوزيف ولبي والتي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات مضادة لها في المواقف التي تستثير القلق، وغالبا ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة المضادة فمثلا لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف والقلق في حالة إسترخاء تام (حسين، 2008، ص 145) من خلال عرضنا طرق للتعامل مع قلق المستقبل المهني فنرى أن أفضل طريقة يمكن للمسترشد التعامل بها هي التحصين التدريجي وذلك لأنها متضمنة لأسلوب علاجي آخر وهو الاسترخاء لما لهذا الاخير من تأثير إيجابي وفعال على الفرد، أما طريقة الغمر فتحتاج إلى أصحاب الإرادة القوية لأنه بإمكانه التصدي المباشر لأفكارهم اللامنطقية .

9- أهمية العمل في حياة الفرد

يعتبر العمل كل نشاط يصدر عن الفرد بصورة منظمة ويؤدي بشكل مباشر أو غير مباشر إلى إنتاج سلعة أو تقديم خدمة وعلى هذا الأساس فإن العمل له دور كبير في تشكيل الحياة النفسية للفرد والحياة الاجتماعية للمجتمع .

لم يعد العمل وسيلة لكسب الرزق فقط ولكنه فوق ذلك وسيلة لإرضاء كثير من الحاجات ودوافع الفرد مثل الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى التقدير الاجتماعي كأن العمل له أهمية كبرى في حياة الإنسان للأسباب الآتية:

- إن العمل هو الذي يحدد نوع النشاط الذي يقضي فيه الفرد معظم وقته ويبدل فيه معظم جهده .

- إن العمل هو الوسيلة التي يعبر بها الإنسان عن طموحه وميوله وذكائه وقدراته .

- إن العمل هو الذي يحدد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد (ربيع، 2010، ص42).

- العمل قناة اتصال بين الفرد والمجتمع فهو من ناحية يضخ الدم في جسم المجتمع فيحفظ عليه حياته بما يقدمه من سلع وخدمات كما انه ينشط نموه بما يقدم من ابتكارات في هذه السلع والخدمات وهو من ناحية أخرى يعود على الفرد الذي قدم هذه السلع والخدمات بأنواع من العائد أو المردود تحفظ عليه هو أيضا حياته وتنشط نموه وتثري كيانه كأن العمل يقيم بين الفرد والمجتمع علاقة تبادلية تقوم على المنفعة العامة (ربيع 2010، ص 49).

كما حدد محمد ربيع شحاته مجموعة من الآثار النفسية الهامة التي يحققها العمل وهي :

9-1- قدر معين من ضبط الأداء : حيث إن الفرد يكتسب مهارات وخبرات من التدريب

على العمل ممارسته وما يرتبط بهذه المهارات والخبرات من عمليات نفسية مثل: الانتباه والادراك والتفكير والاستدلال .

9-2- قدر من الانضباط الذاتي: ويبدو ذلك في تدريب الشخص المواءمة بين مطالب

العمل والعادات الشخصية ومن ذلك الارتباط بمواعيد محددة للعمل وتطويع عادات الشخص بما يناسب هذه المواعيد وما يتبع ذلك من أن يضحي الإنسان ببعض رغباته وملذاته اللحظية في سبيل متطلبات العمل، أو بلغة أهل التحليل النفسي تغليب مبدأ الواقع على مبدأ اللذة .

9-3- تنمية مهارة التعاون مع زملاء العمل: لأن أداء الفرد لعمله يتطلب أن يعرف الهيكل العام لتروس آلة العمل ودوره في هذه الآلة، وهو في قيامه بدوره لابد أن يتلقى التوجيهات والتوصيات من الرؤساء والزملاء، وفي هذا الاتصال بزملاء العمل أخذ وعطاء وتبادل للمعارف والخبرات وتصحيح للأخطاء وتحسين للأداء مما ينمي التعاون مع الزملاء.

9-4- تنمية قدرات التخطيط للمستقبل: وهي مجموعة من القدرات يتضمنها أي عمل من الأعمال سواء كان هذا العمل ذا طبيعة إدارية أو صناعية أو تجارية وقدرات التخطيط للمستقبل معناه وضع تصور عن المستقبل القريب والبعيد وما يتبع ذلك من جدول زمني لإنجاز مراحل العمل وحساب النتائج الأدبية أو المادية المتوقعة نتيجة العمل .

9-5- تنمية آليات تصحيح الفعل: آلية تصحيح الفعل هي بمثابة عملية توافق عامة وشاملة حيث نصح بناء على ما نتلقاه من ثواب وعقاب سلوكياتنا بأن نميل إلى تكرار الفعل الذي يؤدي إلى مردود إيجابي ونتجنب الفعل الذي يؤدي إلى مردود سلبي ثم الاستفادة من الخبرات السابقة وتكوين رصيد تراكمي من الخبرات هذا إلى جانب تنمية عملية القدرة على تقييم إنجازاتنا في العمل والمقارنة بين ما حققناه بالفعل وبين ما كنا نود تحقيقه أو بمعنى آخر نقارن بين الواقع والمستهدف . (ربيع، 2010، ص 49-50)

من خلال ما ذكر يتضح ان للعمل اهمية بالغة اذ يمكّن الفرد من الاتصال الفعال مع الآخرين بحيث يعمل على بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية ويعد وسيلة للابداع و اخراج الطاقات و القدرات الشخصية كما يساهم في تنمية مهارات التخطيط للمستقبل و تنمية المهارات الشخصية للفرد و قدراته كالتخيل و الابداع و يضمن تحقيق الاستقرار النفسي وهذا من خلال تحقيق الجانب الاقتصادي الذي يضمن توفير متطلبات الفرد و الحياة.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل يمكننا اعتبار قلق المستقبل المهني شعور نفسي ينتاب الفرد نتيجة غموض الأهداف المهنية له ، و عدم اليقين للمسار المهني. والذي يعتبر نتيجة التغيير و التطور و التعقيد الذي أصبح مظهرا مسيطرًا على كل مجالات الحياة ، لذا كانت حاجة الفرد إلى العمل ضرورة حتمية لمجابهة هذا التطور و إلزاما لتحقيق متطلبات هذه الحياة و هدفا لتحقيق الاستقرار النفسي و الاجتماعي للفرد .

الفصل الثالث: البرنامج الارشادي

تمهيد

- 1- تعريف الارشاد النفسي
 - 2- تعريف البرنامج الارشادي
 - 3- أهداف البرنامج الارشادي
 - 4- أسس بناء البرنامج
 - 5- مبادي بناء البرنامج
 - 6- أنواع البرامج الإرشادية
 - 7- خطوات بناء برنامج ارشادي
 - 8- الحاجة إلى البرامج الارشادية
- خلاصة الفصل

تمهيد

تسعى البرامج الإرشادية إلى مساعدة الإنسان باعتباره فرداً مواطناً يقوم بأدواره الحياتية المختلفة على أن يحقق أقصى درجات الفاعلية في أدائه لمهامه وتحقيقه لأهدافه (الحريري والامامي، 2011).

تكمن أهمية هذه البرامج في تحقيق أهداف البرنامج التي صمم من أجلها وفي هذا الفصل سيتم التطرق إلى البرامج الإرشادية من حيث مفهومها، أهدافها، أسسها، مبادئها ثم الحاجة إليها وخطوات بنائها.

1- تعريف الإرشاد النفسي:

- عرّفه سليمان هو العلم التطبيقي الذي يهدف إلى تيسير السلوك الفعال للإنسان لذاته في أدائه الأدوار الاجتماعية في مراحل عمره المختلفة (الكبسي والحيايني، 2012، ص 19)

- وعرّفت رابطة علماء النفس الأمريكية لعلم النفس الإرشاد 1981 الإرشاد بأنه مجموعة الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي الذي يعتمدون في تدخلهم على مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير سلوك الإنسان بطريقة إيجابية وفعالة خلال مراحل نموه المختلفة، ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكداً على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق من منظور إنمائي، وأن هذه الخدمات تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توافقيهم لمطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات (الداهري، 2016 ص 23).

- الإرشاد النفسي هو عملية تعليمية قائمة بين المرشد والعميل لمساعدة العميل على مواجهة مشكلاته ووضع الحلول المناسبة لها حتى يستطيع أن يستخدم إمكانياته وقدراته ويعدل من أفكاره واتجاهاته لكي يتمتع بصحة نفسية سوية (السيد، 2016، ص 366).

- تعريف رابطة الطاولة المستديرة العالمية للإرشاد (I.R.T.A.C) وهو أن الإرشاد النفسي عملية مساعدة الأفراد نحو التغلب على عقبات نموهم الشخصي التي تعترضهم وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الأفضل لذواتهم ومصادرهم الشخصية عن طريق توفير خبرات نمائية تعليمية (ابو زعيزع، 2009 ص 22).

- عرف رين Wren 1951 الإرشاد النفسي على أنه علاقة ديناميّة هادفة بين شخصين، حيث تختلف الإجراءات التي يشترك فيها كل من المرشد والمسترشد تبعاً لطبيعة حاجات المسترشد والتي تعتبر أهمها جميعاً، تأكيد وتوضيح الذات بواسطة المسترشد نفسه (الفحل، 2014، ص 26).

- تشير عملية الإرشاد إلى العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الايجابية للعميل - من خلال تغيير أنماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر ايجابية، ومن خلال فهم وتحليل استعداداته وقدراته وإمكاناته وميوله والفرص المتاحة أمامه وتقوية قدرته على الاختيار واتخاذ القرار، وإعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب له وتحقيق أهداف سليمة وحياة ناجحة ومواطنة صالحة (سهير، 2000، ص 8).

- هو عملية مساعدة الفرد ليستخدِم إمكاناته وقدراته استخداماً سليماً لتحقيق التوافق مع الحياة (زهران، 1980 ص 9).

- عبارة عن علاقة مهنية (علاقة الوجه للوجه) تتجلى في المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر، فرد يحتاج إلى مساعدة (المسترشد) وآخر يملك القدرة على تلك المساعدة (الأخصائي) وهذه المساعدة تتم وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات وفنيات تتيح الفرصة أمام الطالب لفهم وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية، ويدفعه إلى المزيد من النمو الشامل والإنتاجية بفاعلية (حمدي، 2013 ص 39).

- تعريف حامد عبد السلام زهران "هو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسياً وزواجياً" (زهران، 1980، ص 10).

من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نلخص تعريف الإرشاد في أنه عملية بناء واعية ومخطط لها تتم وفق علاقة مهنية وجها لوجه بين مرشد مؤهل ومسترشد يطلب المساعدة بهدف مساعدته على تحقيق أهدافه وتغيير أنماطه السلوكية واستغلال إمكانياته المتاحة ويحدد مشكلاته في ظل رغبته هو حتى يتمكن من تحقيق التوافق والتكيف في المجالات المختلفة بحيث يصل في نهاية العملية الإرشادية إلى الاستبصار.

2- تعريف البرنامج الإرشادي:

- يعرف بأنه خطة مصممة لبحث أي موضوع يختص بالفرد أو المجتمع بشرط أن تكون هادفة الأداء بعض العمليات المحددة بدقة. ويتفق مع ذلك تعريف البرنامج بأنه خطة محددة ودقيقة تشمل مجموعة من الأنشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية الأفراد الذين أعد البرنامج من أجلهم، وإكسابهم مهارات معينة تتناسب وطبيعة نموهم الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي وتشمل هذه الخطة أسلوب التنفيذ وأدوات التقييم والمدة الزمنية اللازمة للتطبيق (السرطان، 2018 ص 11).

- الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها (حمدي، 2013 ص 49).

- البرنامج الإرشادي هو إطار يتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات المصممة بطريقة متكاملة ومتتابعة تخضع لمدة وفقاً لتصميم وتخطيط هدف محدد يعمل على تنمية الوعي وإكساب مهارات لتأدية الأدوار بفعالية (خطوط وآخرون، 2018 ص 5).

- ويشير الباحثون في مجال الإرشاد إلى تحديد مفهوم البرنامج الإرشادي أو إستراتيجية التدخل الذي يقوم المرشد النفسي بإعدادها، وذلك لتقديم العون والدعم للأفراد الذين يعانون من صعوبات ومشكلات تعوق توافقهم النفسي والاجتماعي، وذلك من خلال طرح مجموعة من التساؤلات أو الاستفسارات التي يتعين الإجابة في نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه (العاسمي، 2015 ص 38).

- أما "عزة حسين" (1989) فترى أن البرنامج الإرشادي خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته، وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته (العاسمي، 2012، ص 62).

- ويعرف حسين (2004): برنامج الإرشاد النفسي بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم اليومية" (العاسمي، 2012، ص 26). من خلال عرض التعاريف السابقة يمكن تعريف البرنامج الإرشادي على أنه خطة دقيقة منظمة وهادفة تستند على أسس ومبادئ وفنيات ونظريات الإرشاد النفسي تهدف إلى تقديم المساعدة للأفراد الذين يعانون من مشكلات أو صعوبات معينة تحول بينهم وبين تحقيق أهدافهم وتحقيق التوافق النفسي وذلك من خلال جلسات إرشادية محددة الزمن، قد تكون فردية أو جماعية تعمل على مساعدتهم في تحقيق التوافق وتنمية قدراتهم ومهاراتهم الشخصية وتعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات جديدة ونهاية البرنامج الإرشادي هو حدوث عملية الاستبصار.

3- أهداف البرامج الإرشادية:

إن الهدف العام من البرامج الإرشادية هو تحقيق الصحة النفسية والجسمية والعقلية للفرد من جهة وتحقيق التكيف الاجتماعي والمهني من جهة أخرى (الخوجة، 2010 ص 168).

- تسهيل عملية تغيير السلوك المستهدف.
- زيادة مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة: فكل فرد يمر بالعديد من الصعوبات التي تتطلب منه مواجهتها والتصدي لها ويكون هذا بجملة من المهارات التي تساعد على مواجهته والتعامل مع هذه المواقف حتى يتمكن الفرد من استعادة توافقه.
- النهوض بعملية اتخاذ القرارات: ينفع الإرشاد إلى تمكين المسترشد من الوصول إلى اتخاذ قراراته بنفسه فتعمل البرامج الإرشادية على مساعدة الأفراد على تعلم عملية اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

- تحسين العلاقات الشخصية: الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لكن يتعرض لجملة من المواقف التي تؤثر في علاقاته مع الآخرين فيعمل المرشد من خلال البرامج الإرشادية على تحسين علاقات المسترشد الشخصية بحيث يكون أكثر فاعلية.

- المساعدة على تنمية الطاقات المسترشد تعمل على توفير فرص للمسترشدين لتنمية طاقاتهم وقدراتهم وامكانياتهم بأقصى قدر ممكن ويعمل أيضا على مساعدة المسترشد على أن يتغلب على السلوكيات متطرفة مثل التدخين (السرطان، 2018، ص 14-15).

4- أسس البرامج الإرشادية

(أ) **الأسس الفلسفية:** فالبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يعانون من المشكلة، والإطار العام الذي يتناول أسلوبها في تحقيق تلك الأهداف، بحيث يحرص على عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وبين خصائص الأفراد الخاضعين للبرنامج وأهدافهم، التي تتمثل في رغبتهم أو رغبة المحيطين بهم في التغلب على مشكلاتهم، وهو ما يهدف إليه الإطار العام للبرنامج، وذلك للوصول إلى أفضل الوسائل التي تناسب قدراتهم وإمكانياتهم (خطوط واخرون، 2018، ص 6).

(ب) **اسس اجتماعية:** الاهتمام بالفرد باعتباره عضو في جماعة يؤثر بها ويتأثر بها فلا يمكن أن ينعزل لوحده دون النظر للجماعة التي ينتمي إليها ومن الضروري أن يفهم الفرد دوره هو، وظيفته ومكانته في الجماعات والمؤسسات التي ينتمي إليها وتعتبر عملية تفاعل بين الفرد والجماعة محور عملية الارشاد النفسي (خطوط واخرون، 2018، ص 6 بتصرف).

(ت) **الأسس النفسية:** تتميز كل مرحلة من مراحل حياة الفرد بخصائص جسمية ونفسية معينة تميزه في مراحل نمو مختلفة وهذا بالضرورة يجب أن يؤثر على حاجات واهتمامات الفرد، وتتعلق بالمتعلم من حيث معرفة خصائصه وميوله ومطالب نموه وأنسب طرق التعليم والتعلم التي تتناسب مع تلك الخصائص، فهو الأساس الذي ينطلق منه البرنامج، فالمتعلم محور العملية التعليمية وجوهرها، وله خصائص ومطالب نمو يجب معرفتها ويجب مراعاتها عند تخطيط البرامج التعليمية (خطوط واخرون، 2018، ص 6).

ث) الأسس الفيزيولوجية: حيث أنه على المرشد أن يدرك تمام الإدراك هذه العلاقة الوثيقة بين النفس والجسد ويأخذها بالحسبان حينما يتعامل مع المعاق، وأن يدرك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمدة التي يتعرض لها، وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية (خطوط واخرون، 2018 ص6).

ج) اسس فنية وأخلاقية: على المرشد في عملية الارشاد النفسي أن يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانيات لمساعدة المسترشد على حلها ويكون مرناً في اتباع الوسيلة التي تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التي تواجهه، وأن يحافظ على معلومات المسترشد في سرية ولا يفشيها إلا في إطار الاجتماعات النفسية مع الاخصائيين حتى يحصل الأفراد على مساعدة معينة، ومن الأمور التي ينبغي مراعاتها أيضاً هي أن تكون القرارات صادرة عن العميل، وبناءً على اختياره ويجب أن تتغير طرق الارشاد تبعاً لحاجات المسترشرين وأن يقوم المرشد بإحالة المسترشد إلى الاخصائيين الآخرين إذا تطلب الأمر ذلك. (ملحم، 2015 ص 75 بتصرف).

5- مبادئ بناء البرنامج الإرشادي:

- مبدأ الحاجات المحسوسة التي يبنى على أساسها البرنامج الفعال.
- مبدأ المشاركة الجماعية بين المسؤولين عن تطوير البرامج والمسترشدين.
- مبدأ العملية: أي تكون عملية التخطيط غير معقدة والتعامل مع المشكلات والمواقف بطريقة عملية.

- مبدأ الشمولية تراعي كافة الشرائح الاجتماعية والاقتصادية للمسترشرين.
- مبدأ المرونة: أي القابلية والقدرة على تعديل الخطة وفقاً لما يطرأ من تغيرات.
- مبدأ البساطة من خلال بساطة البرنامج وفهم الجمهور واستيعابهم الكامل له.
- مبدأ التنسيق بين كافة العاملين في الجهاز الإرشادي.
- مبدأ الاقتناع أو الرضا لدى المسترشرين والقائمين بعملية التخطيط للبرنامج.
- مبدأ التقدمية: أي البدء بعمليات التخطيط من حيث انتهت الخطة القديمة.
- مبدأ الموازنة: أي الموازنة بين الموارد المتاحة والحاجات الفعلية.
- مبدأ التكامل بين الخطط في مستوياتها المختلفة.
- مبدأ مراعاة الظروف الداخلية والخارجية (السرطان، 2018).

6- أنواع البرامج الإرشادية:

توجد عدة أنواع للبرامج الإرشادية تصنف حسب طبيعتها وسنقتصر على نوعين من البرامج هما:

- 6-1- **برامج الإرشاد الجماعي:** هو إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعة علاجية صغيرة بحيث يستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد من تفاعل ويأتي متبادلا بين بعضهم البعض وبين المعالج مما يؤدي إلى تغيير سلوكه من المشكل أو المضطرب والعلاج الجماعي هو طريقة المستقبل (الداهري، 2016، ص 32).
- 6-2- **برامج الإرشاد الفردية:** يتقابل المرشد مع المسترشد على انفراد وجها لوجه أثناء الجلسات الإرشادية، وتتمو العلاقة الإرشادية بينهما بشكل مخطط بين الطرفين يسودها تفاعل في إطار الواقع وفي ضوء الأغراض المحددة ويستخدم في حل المشكلات الخاصة ذات الطابع الفردي (السرطان، 2018، ص 25).

7- خطوات بناء برنامج إرشادي

- 7-1- **تحديد الحاجات:** أي تحديد ما يلزم المسترشدين من مساعدة إرشادية ويجب أن تراعي البرامج الحاجات الحقيقية والمفترضة ، إذ تعتبر الحاجة المحرك الرئيسي لسلوك الإنسان وتغيير وفق الظروف ووفق الأطر الثقافية والاجتماعية للفرد، وهي المصدر الأساسي للأهداف ونقصها بها غياب شيء مفيد ، وهذا النقص يجعل الفرد يشعر بالتوتر والضيق والنتيجة هي الإحباط، وهي بهذا تعتبر شيئا جوهريا ينبغي إشباعه كما يجب أن يراعى عند تحديد الحاجات أن يتم تحليلها وترتيبها وفق الأولويات من الأكثر حدة إلى الأقل حدة. (عتوة، 2018، ص 20).

- 7-2- **تحديد الأهداف:** هو الإجابة على سؤال لماذا البرنامج أي ما الذي يسعى المرشد النفسي تحقيقه لدى المسترشد، تتضمن هذه الخطوة وضع تخطيط مكتوب لبرنامج ويتم ترجمة الأهداف العامة إلى أهداف إجرائية بناء على الحاجات واختيار الأساليب المناسبة لتحقيق الأهداف (العاسمي، 2008، ص 12).

يقصد بالأهداف الإجرائية ،الأهداف الجزئية الصغيرة التي تتم في الواقع ويمكن الشعور بها أو ملاحظتها في تغيير السلوك (حمدي، 2013، ص 15).

7-3- الخلفية النظرية والتطبيقية: وهي الأساس النظري الذي تبنى عليه البرامج الإرشادية، أي النظرية التي تستند إليها مثل النظرية السلوكية، النظرية المعرفية.... ويتم بناء البرنامج وفق مبادئ ومسلمات وفنيات النظرية كما يتم اعتماد هذه الخطوة لمساعدة المرشد على تقييم وتقويم النتائج التي توصل إليها في أثناء تطبيقه للبرنامج (العاسمي، 2008، 18).

7-4- تحديد الوسائل: يتم تحديد الوسائل اللازمة للاستفادة من البرنامج وليس هناك أدوات محددة تصلح لجميع البرامج بل موضوع وطبيعة البرنامج هي التي تحدد الأدوات (زهران، 1980، ص443).

7-5- تحديد الامكانات: أي تحديد الميزانية اللازمة لتنفيذ البرنامج في ضوء الوسائل والإمكانات المتاحة وتحديد مصادر التمويل لتغطيه نفقات البرنامج (بن دبة، 2019، ص31)

7-6- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ وهذا لتجنب الانزلاق إلى خطوات فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف ويجب التنسيق بين خطوات التنفيذ واجراءاته بحيث لا تتعارض. (زهران، 2018، ص444).

7-8- تحديد اجراءات تنفيذ البرنامج: يتم وضع خطة محكمة لتنفيذ الجلسات مع الفئة المستهدفة.

7-9- تقييم البرنامج: يتم إعداد كل ما يلزم لتقديم البرنامج وهذا بهدف تقييم مدى فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف ويتم ذلك من خلال قياس التغيرات التي تحدث لدى أعضاء المجموعة الإرشادية بعد تنفيذ البرنامج مقارنة بما قبلها (بن دبة، 2019، ص32)

8- الحاجة إلى برامج الارشاد:

يحتاج الفرد في جميع مراحل حياته إلى الارشاد النفسي وهذا لأنه يمر بتغيرات ومشكلات وتحديات تفرض نفسها، فتؤثر على صحته النفسية وتكيفه مثل الانتقال من البيت إلى المدرسة أو من الطفولة إلى المراهقة أو الانتقال من العزوبة إلى الزواج بغض النظر عن المشاكل والمواقف الاخرى ك وفاة أو زيادة فرد جديد في العائلة، وقد يعاني الفرد من تأخر نمائي في أحد جوانب النمو المختلفة فلكل طفل قدراته وخصائصه الشخصية التي تؤثر في نموه ونضجه، بحيث يبدأ الطفل في تكوين فكرة عن نفسه وعن المجتمع المحيط به وعلاقاته مع

الآخرين وهذا يوجب إعداد الفرد بفترة قبل الانتقال بضمان توافق الخبرات الجديدة من خلال خدمات الإرشاد النفسي حتى يتسنى له فهم نفسه وبيئته المحيطة به.

كذلك الجماعات تحتاج إلى خدمات الإرشاد كالمدرسة والمؤسسات الاقتصادية والأسر. فأفراد المجتمع يحتاجون إلى خدمات خاصة في عصر تفجرت فيه المعرفة السيكولوجية وكثرت الكوارث والحروب والآثار الاجتماعية والاقتصادية لها والواقع الذي فرضه التطور التكنولوجي جعل من العالم قرية كونية، ما جعل البعض يطلق عليه مصطلح عصر القلق والمؤسسات الاقتصادية تحتاج إلى الإرشاد لفهم العامل وحاجاته خاصة بعد دخول الآلات إلى عالم الشغل وأصبحت تشغل وظائف كان يشغلها الإنسان سابقا مما فرض على العاملين التكيف مع الآلة ومواكبة العصر؛ والمؤسسات التعليمية والتربوية وما حدث فيها من تفاعل بين عناصرها والمشاكل المختلفة التي تواجهها كالجوامع والمعاهد والمدارس القرآنية.....

و يرى حامد عبد السلام زهران أن أهمية الحاجة إلى البرامج الإرشادية تكمن في:

- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى للأفراد مثل المشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق ومشكلات السلوك العامة ومشكلات الأطفال اليومية في الغذاء والإخراج والكلام والنوم ... إلخ، ومشكلات الشباب جنسياً وصحياً وانفعالياً واجتماعياً، ومشكلات الشواذ اجتماعياً وأسرياً وتربوياً ومهنياً وانفعالياً وزواجياً ... إلخ .

- ضرورة مساعدة الأفراد في اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم وما قد يحدث اثنائها من مشكلات .

- أهمية حل المشكلات النفسية أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول أو المساعدة في حلها في الوقت المناسب .

- ضرورة مواجهة خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الاختيار والإعداد المهني ومشكلات التوزيع والالتحاق بالعمل وسوء التوافق المهني، مع الاهتمام بالتربية المهنية وتحليل الشخصية والعمل .

- ضرورة تقديم خدمات الإرشاد الزوجي على المستوى الإنمائي وخاصة التربية الزوجية والتربية الجنسية والاختيار الزوجي وغير ذلك من الخدمات النفسية والاجتماعية والطبية المتعلقة بالحياة الزوجية .

- أهمية الإرشاد الأسري واتصال المدرسة بالأسرة وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على الطالب، وتقديم خدمات التربية الأسرية (زهران، 1980، ص444).
- كل هذا يؤكد ضرورة الحاجة إلى المراكز المختصة في الارشاد النفسي فالواقع ومتطلباته فرض على المختصين في مجال الارشاد التصدي لكافة المشكلات والتحديات المحتملة ومواجهتها بكافة الطرق وهذا من خلال التدخل والقيام بجلسات ارشادية والتخطيط لبناء برامج ارشادية وتقديم ارشادات للأفراد.

خلاصة فصل:

من خلال عرض هذا الفصل، تم التعرف على برامج الارشاد النفسي على أنها خطة منظمة وفق إجراءات معينة وأن لها أهداف متنوعة أهمها تقديم المساعدة للمسترشدين، كما تم التعرف على أسس ومبادئ بناء البرامج، وأهم الخطوات الرئيسية المتبعة في بناء البرنامج وأخيرًا تبين أهمية الحاجة إلى البرامج الارشادية.

الفصل الرابع: النظرية العقلانية الانفعالية ALBERT ELLIS

تمهيد

- 1- لمحة عن النظرية العقلانية الانفعالية
- 2- أهداف الارشاد العقلاني الانفعالي
- 3- مفاهيم ومسلمات النظرية
- 4- نماذج الأفكار غير عقلانية وغير منطقية
- 5- نموذج ABC للعلاج العقلاني الانفعالي
- 6- العملية الإرشاد النفسي
- 7- تطبيقات النظرية العقلانية الانفعالية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد الارشاد العقلاني الانفعالي أحد الاساليب الفعالة في علاج والتخفيف من المشاكل والاضطرابات النفسية ولقد تناول هذا الفصل دراسة النظرية العقلانية الانفعالية لـ ALBERT ELLIS حيث تم إعطاء لمحة عن النظرية : اهدافها ومسلماتها ، ذكر نماذج للأفكار اللاعقلانية ، التعرف على نموذج ABC الارشاد العقلاني وخطوات العملية الارشادية و اخيرا التعرف على تطبيقات النظرية.

1- لمحة عن النظرية العقلانية الانفعالية:

هي أحد النظريات المعرفية مؤسسها هو العالم ALBERT ELLIS الذي استند على فكر الفيلسوف الاغريقي "ابيكطوس" الذي يرى أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الاحداث وإنما الافكار والمعارف (حمدي، 2013، ص 89).

يرى ALBERT ELLIS أن الانسان كائن يتمتع بقدرة على تفكير المنطقي وهو يقوم به في أغلب الأحيان مما يؤدي إلى الشعور بالاكتماء والسعادة، لكن في أحيان أخرى يفكر بطريقة غير منطقية مما ينتج عنها الشعور بالنقص، ويرجع هذا إلى القنوات الخاطئة التي زرعها الآباء في الأبناء فتستمر إلى الكبر (الكبيسي والحياني، 2012، ص 35).

إنّ الفكرة الأساسية للعلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي هي أن معتقداتنا غير العقلانية هي التي تدمر ذواتنا و هي مصدر الاضطراب (Miello, p 02).

تركز هذه النظرية على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة على نموذج التشغيل المعرفي للمعلومات الذي يُقر بأن تغير الحالة النفسية بشكل سلبي ينتج عنها جمود التفكير وتعميم الأحكام وتصبح معتقداته عن نفسه وعالمه الخارجي معقدة بدرجة كبيرة.

المشاكل النفسية عند المرشد السلوكي المعرفي أصلها مشاكل في التفكير حيث يقوم المسترشد بتحريك الواقع بشكل مفرط وتؤثر في نظريته نحو العالم وينتج عنها انفعالات مختلفة وظيفيا ومشكلات سلوكية ومن ثم يعمل المرشد النفسي على محاولة تعديل سلوك المسترشد خلال التأثير على تفكيره مساعدته على تعيين مفاهيمه الخاطئة وتوقعاته غير واقعية ومساعدته على اختيار مدى صدقها وموضوعيتها. (محمد، 1999، ص 21-22)

أي أنه يتم التعامل مع معتقدات المسترشد على أنها فروض تتم دراستها، وتتحدد أهداف هذا النوع من الإرشاد والعلاج النفسي على تعليم المرشد للمسترشد أن يصحح من أدائه المعرفية الخاطئة والمشوهة وتغيير معتقداته.

فالإنسان إذا فكر وعمل بقدر كافٍ لفهم ومناقشة نظم معتقداته فإنه يستطيع التوصل إلى تغييرات هامة ومهدئة وواقعية من نزاعاته المثيرة للاضطراب. (مليكه، 1990، ص183) يكمن الارشاد في هذه النظرية إلى إيصال الفرد إلى تفكير عقلائي وهذا ما يجعل المرشد قادرا على التحرك بسرعة نحو الاجراء التعليمي وعندها تختفي المشاكل النفسية وتعود السعادة إلى المسترشد. (الفرخ، 1999 ص 72).

ويعرف الارشاد العقلاني الانفعالي على أنه علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية انفعالية لمساعدة المسترشد أو المريض لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها الخلل الانفعالي والسلوكي إلى معتقدات عقلانية التي يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي (زهرا، 2009، ص 366).

2- أهداف الارشاد العقلاني الانفعالي

يهدف الارشاد العقلاني الانفعالي إلى تحقيق جملة من الأهداف نذكرها فيما يلي:

- مساعدة المسترشد في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه نحو العالم.
- حث المسترشد على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.
- محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى الفرد
- التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدى المسترشد.
- إزالة وتقليل النتائج الانفعالية غير العقلانية لدى المسترشد، وبصفة خاصة، تقليل القلق (لوم الذات وتقليل العدوان أو الغضب لوم الآخرين والظروف).
- تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير، وإعادة المسترشد إلى التفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه عقليا (زهرا، 2009، ص371).

- تزويد الأفراد بطريقة تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق ومن الغضب وذلك من خلال التحليل المنطقي لاضطراباتهم.
- تشجيع المسترشد على تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخادعة للذات، وإكسابه أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية. (ابريعم، 2016، ص 269).
- بالمختصر تهدف النظرية القلية الانفعالية إلى خفض السلوك الانفعالي لدى المسترشدين وتغيير نمط التفكير اللاعقلاني إلى تفكير منطقي موضوعي مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

3- مفاهيم ومسلمات النظرية

تستند هذه النظرية على مجموعة من المفاهيم والمسلمات التي تفسر من خلالها السلوك الانساني:

- الانسان مخلوق عقلائي وغير عقلائي في آنٍ واحدٍ.
- التفكير والعاطفة عمليتان متلازمتان.
- التفكير اللامنطقي يعودُ في أصله إلى مراحل التعلم المبكر.
- استمرار الاضطراب النفسي لا تقرر الظروف.
- يجب مواجهة الافكار السلبية عن طريق تنظيم الادراك (الخواجة، 2010، ص 199).

- يولد الناس منطقيين بنائين لذواتهم، ويسعون إلى تحقيق السعادة والتوازن في حياتهم. إلا أنه هناك بعض الظروف تجعل منهم أناساً غير عقلانيين وهازمين لذواتهم.
- إن أفكار ومعتقدات الفرد لها معاني شخصية عالية لديه ويمكن اكتشاف هذه المعاني من قبل المرشد.

- إن التشويهات المعرفية والتي تتمثل في الاستدلالات أو الاستنتاجات المبنية على معلومات خاطئة تؤدي إلى التفكير الخاطئ، والذي يقود بدوره إلى المشكلات النفسية.
- إن الحديث الذاتي الذي يتمثل بالأفكار والتعليمات الذاتية التي يكررها الفرد داخل نفسه بشأن موقف أو خبرة أو حدث أو شخص معين يلعب دوراً مهماً في تشكيل مشاعره وسلوكه نحو هذه المواقف أو الأشخاص.

-إن الشعور بالذنب سبب رئيسي من أسباب الاضطرابات الانفعالية، وأن الناس عرضة للانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والخجل بسبب تفكيرهم اللامنطقي.
-إن استجابة الفرد للضغوط النفسية تبدأ بالتفكير، ثم بعد ذلك الانفعال، ومن ثم الاستجابة السلوكية المرضية وليس العكس فالتفكير يحكم الانفعال والاثنين يحكمان السلوكيات البشرية (ابو زعيزع، ، 2009 ص 51-52).

4- نماذج الأفكار غير عقلانية وغير منطقية عند ALBERT ELLIS

أورد ALBERT ELLIS إحدى عشرة فكرة غير عقلانية أو غير منطقية أو خرافية تكمن وراء السلوك المضطرب والعصابي، وهي:

- من الضروري أن ينال المفرد الحب والرضا والتأييد من كل فرد في المجتمع.
- يجب أن يكون الإنسان كفاء تماماً ومنجزاً تماماً حتى تتحقق قيمته.
- بعض الناس شريريون ومجرمون، ولذلك لابد من عقابهم.
- إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد، فإن هذه كارثة مدمرة .
- الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد.
- يجب أن يحزن الشخص للمشكلات والاضطرابات وأحزان الآخرين.
- الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر واحتمال حدوثها يستحق القلق.
- من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسئوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها.
- يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.
- الخبرات والأحداث السابقة تحدد السلوك الحاضر ولا يمكن تجنب أثرها.
- هناك دائماً حل صحيح وكامل لكل مشكلة يجب الوصول إليه، وإلا حدثت كارثة (زهرا، 2005، ص 368).

و حدد ALBERT ELLIS أربع وجوبيات أساسية للأفكار غير منطقية متمثلة في:
(أ) المطالبة الوجوبية: حيث يقوم الفرد بتصعيد التفضيلات العقلانية إلى مطالبات وجوبيات مطلقة مثل يجب أن يحبني الجميع ويحترموني.

(ب) الرعب (الكوارثية): يحدث هذا عندما يتم تقدير حدث ما في حياة الشخص على أنه سيء 100% أو أكثر وأنه يجب ألا يحدث أو تحدث مأساة في حالة حدوثه، مثل إذا لم أحقق أهدافي كما ينبغي فذلك أمر مرعب.

(ت) لا أستطيع التحمل: يعني أن الشخص لا يستطيع تحمل حدوث أمر ما وينظر إلى الأمر على أنه يجب ألا يحدث مثل لا أستطيع تحمل أمر رسوبي في الامتحان .

(ث) الادانة واللوم: الميل إلى تقدير النفس أو تقدير الآخرين على أنهم أقل من غيرهم أو أنهم لا يستحقون شيئاً مثل إذا لم أحظى باستحسان الآخرين فهذا يعني أنني سيء ولا قيمة لي (بلان، 2015 ص 141-142) .

بعض النماذج العقلانية المقابلة للأفكار اللاعقلانية

- ليس بالضرورة وليست هذه حاجة ملحة جداً كما توهم البعض فهناك من يحب وهناك من لا يحب.

- التمام والكمال ليست من صفات الإنسان الكمال صفات الخالق الأعظم.

- في الحياة يوجد الكريم واللئيم ووجود جانب واحد ونوع واحد هو مغالطة منطقية وغير واقعية

- ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن.

- إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم، حين توجد الإرادة يوجد الطريق ويوجد النصر العقلانية والإرادة يغيران العالم.

- ما يوحي به العقل المنطقي للإنسان هو أساس السلوك المتقائل أو المتشائم اضحك للحياة بعقلك يضحك لك العالم كله.

- الهروب من المواقف ومواجهة المسؤوليات موت مبكر وإفلاس عقلائي وإرادة متزلزله والإقدام بداية لتأكيد الذات ونجاحها.

- ثق بنفسك، يأتي إليك الناس ليطلبوا مساعدتك اعتمد على غيرك، يهرب منك جميع الناس، ولا يبقى لك أصدقاء إلا قلائل (كن أنت دوماً).

- الاستسلام للماضي والهزيمة هو شلل للعقل والإرادة لدى الإنسان، في داخلك طاقات هائلة لا تستسلم لهزيمة الإرادة والعقل معا .

- وراء كل مشكلة عشرات الأسباب وهناك عشرات الحلول وكل حل يرتبط بسبب ولا يوجد لأي مشكلة سبب واحد أو حل واحد فالعقول الواهمة أحادية في تحليل سبب واحد والبحث الوهمي عن حل واحد مطلق الحياة نسبية وليس هناك حل واحد مطلق لأي شيء.
- ليس من الممكن أن يتفوق الإنسان دائماً من المحال دوام الحال.
- يجب أن يشارك الإنسان الآخرين أحزانهم دون أن يغرق في الحزن واليأس بل يتمالك نفسه ويحفظ عن الآخرين أحزانهم.
- لابد من عمل دؤوب للوصول إلى السعادة والنجاح، الجد في الجد والحرمان في الكسل. فانصب تصب عن قريب غاية الأمل واصبر على كل ما يأتي الزمان به صبر الحسام بكف الدارع البطل (العاسمي، 2015، ص 464).
- من خلال ماسبق يتضح ان التفكير اللاعقلانية يتمركز حول اربع ووجوبيات اساسية ترتبط بالشعور بالدونية و التعميم و ابتغاء الكمال و عدم لقدرة على التحمل و توقع الكوارث.... و انه يمكن التعامل معها و مواجهتها وإتباع حياة سليمة قائمة على التفكير العقلاني.

5- نموذج ABC للعلاج العقلاني الانفعالي:

عندما ALBERT ELLIS أسس نظريته، وظف نظام تقييم ABC وذلك لفهم المشاكل النفسية للعملاء (المسترشدين) .

بحيث A تعبر عن الحدث (المثير) المنشط، B تمثل معتقدات وأفكار الشخص عن الحدث، و C تشير إلى الاستجابات السلوكية والانفعالية للشخص. (العاسمي، 2015، ص 44).

ويرى ALBERT ELLIS أنه على الرغم من أن (A) هو الحادث الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي، إلا أنه ليس هو السبب الرئيسي المباشر للنتيجة التي نشاهدها في (C)، وإنما ينتج هذا الاضطراب عن نسق التفكير الموجود لدى الفرد والذي يرمز له بالحرف (B) سواء كان هذا النسق منطقياً أو غير منطقي.

وهذا يعني أن لدى الشخص إمكانية اختيار معتقدات عقلانية أو غير عقلانية، وذلك عندما توجد عوائق أمام تحقيقه لأهدافه. وعندما يختار الفرد تبني المعتقدات والتفسيرات غير

العقلانية للحدث المؤثر، فإن ذلك يؤدي إلى نتائج انفعالية وسلوكية سلبية وغير مناسبة وإلى حدوث الاضطراب النفسي لدى الفرد.

وعندما يختار الفرد تبني المعتقدات العقلانية غير المطلقة، فإن ذلك يؤدي إلى نتائج انفعالية وسلوكية مناسبة، وإلى عدم حدوث اضطراب نفسي لدى الفرد (بلان، 2015 ص24).

وحسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي يمكن تصنيف العوامل الفكرية المسببة للاضطراب النفسي والعقلي إلى فئتين من العوامل هما:

(ا) عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات .

(ب) عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات (قنوعة وقشاشطة، 2016).

ولقد أضاف ALBERT ELLIS (D) و (E) إلى ABC فالمعالج يجب أن يناقش وبشدة المعتقدات العقلانية (D) لأن العميل يتأثر أساسًا بالآثار والنتائج النفسية الإيجابية للمعتقدات العقلانية (E). (الفحل، 2014).

6- عملية الإرشاد النفسي عند ALBERT ELLIS

إن العملية الارشادية عند ALBERT ELLIS تنحصر في دائرة المعتقدات اللاعقلانية تقوم على معالجة اللا منطق بالمنطق وذلك من خلال الخطوات التالية:

أولاً: تحديد الأفكار والقيم والاتجاهات اللاعقلانية التي يعتقد بها المسترشد، والتي تؤثر على نمط تفكيره ومشاعره وبالتالي على تصرفاته وتسبب له الاضطراب النفسي (صالح، 2013 ص79).

ثانياً: إعادة تنظيم إدراك وتفكير المسترشد عن طريق المجهود الذي يقوم به المرشد ويسميه ALBERT ELLIS كفاح المرشد لإعادة تنظيم إدراك المسترشد حتى يصل إلى مرحلة الاستبصار للعلاقة بين النواحي الانفعالية والمعتقدات والأفكار والحوار الذاتي لدى المسترشد (بلان، 2015).

ثالثاً: مساعدة المسترشد على التخلص من هذه الأفكار وذلك باتخاذ الإجراءات التالية :

- إجبار المسترشد على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه وانتباهه ومساعدته على فهم لماذا هو غير عقلاني؟.

- التوضيح له كيف أن هذه الأفكار تسبب له تعاسته واضطرابه الانفعالي .

- توجيه انتباهه إلى الأفكار العقلانية لديه ومساعدته على المقارنة بينها وبين الأفكار اللاعقلانية (صالح، 2013 ص 79).

رابعاً: مهاجمة وتحدي الأفكار اللاعقلانية عن طريق استخدام الوسائل التالية :

- رفض الكذب وأساليب الدعاية الهدامة والممارسات السلبية التي يقوم ويؤمن بها المسترشد.

- تشجيعه في بعض المواقف التي يظهر بها أفكار منطقية، وإقناعه بممارسة السلوكات من وجهة نظره، وإن لم يتم ذلك يجبر على القيام بهذه التي يعتقد أنها خاطئة .

- مواجهة الأفكار اللاعقلانية حال ورودها، وكذلك الحيل الدفاعية التي يستخدمها المسترشد أثناء الجلسة الإرشادية.

خامساً: تدريبه على تغيير وتحدي الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وعملية عن طريق دمج سلوكيات تؤدي إلى تغيير هذه الأفكار فور الانخراط بها (صالح، 2013 ص 81).

تجدر الإشارة إلى أن الأسلوب العقلاني الانفعالي نوع من التعليم النشط المباشر بحيث يكون دور المرشد إيجابياً فيعيد تعليم المسترشد، ويوضح له الأفكار غير المنطقية لما يعانيه من مشاكل وأنها سوف تستمر باستمرار الأحاديث الذاتية الداخلية؛ وعلى المرشد أن يكشف للمسترشد هذه الأفكار وذلك من خلال:

- إبرازها بصورة واضحة لتصبح في مستوى الوعي لدى المسترشد.

- بيان كيف تسبب المشكل وتثبته.

- توضيح العلاقة غير المنطقية بين الأحاديث الداخلية الذاتية.

- تعليم المسترشد كيف يعيد النظر في تفكيره وكيف يتحدى هذه الأحاديث ويعيدها في

صورة أكثر منطقية وعقلانية حتى يتم إدخال الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل القديمة (بلان، 2015).

7- تطبيقات النظرية:

- الأمراض العصبية كالقلق والاكتئاب والهيستيريا.

- الإضطرابات السلوكية ك الجنوح والسيكوباتية والإدمان.

- المشكلات مثل مشكلات الزوجية ومشكلات الشباب.

- إرشاد العاطلين عن العمل وزيادة تقدير الذات (زهران، 1980).
- العلاج الفردي والجماعي .
- علاج الصداق النفسي .
- علاج التوتر الزائد لدى المعاقين .
- تعديل السلوك داخل الفصل الدراسي .
- تعزيز التحكم الذاتي (ابريعم، 2016، ص 270)
- التعافي من الاعتداء الجنسي.
- التكيف مع مشكلة صحية مزمنة أو إعاقة جسدية.
- مشاكل علاقات الاسرة (Froggatt,(2005),p 7).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تم التطرق للنظرية العقلانية الانفعالية والتي تعتمد على مبدأ أن الكثير من المشاكل النفسية والسلوكية التي يواجهها الأفراد تنشأ نتيجة لأفكار ومعتقدات غير عقلانية تؤدي إلى مشاعر سلبية وسلوكيات غير ملائمة. لذا، يهدف العلاج إلى مساعدة الأفراد على التعرف على هذه المعتقدات غير العقلانية، وتغييرها، وبالتالي تحسين انفعالاتهم وسلوكياتهم. ثم أهدافها، والمفاهيم ومسلمات النظرية العقلانية الانفعالية، أيضا تم عرض مجموعة من النماذج والأفكار اللاعقلانية حسب ALBERT ELLIS، ثم نموذج ABC كذلك تم التطرق أسس العملية وفق النظرية العقلانية الانفعالية وأخيرا التطبيقات الإرشادية لهذه النظرية.

الجانِب المِيداني

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الاساسية

3- أدوات الدراسة

4- الاساليب الاحصائية المستخدمة

5- حدود الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر الجانب الميداني من أهم الخطوات التي يمر بها الباحث خلال دراسته العلمية حيث يتضمن هذا الفصل وصفا دقيقا للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة كما يتم فيه تحويل المعلومات النظرية، التي تم عرضها في الجانب النظري إلى معلومات كمية، ويمثل هذا الفصل مدخلا للبحث الميداني إذ يأتي ليوضح الإجراءات الأساسية التي مرت بها الدراسة الميدانية والتعرف على المجال المكاني لتطبيق الدراسة وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المتبع وأدوات القياس المناسبة لمتغيرات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في المعالجة الإحصائية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية المحطة الأولى التي تتيح للباحث إلقاء نظرة أولية على موضوع البحث للإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وجمع المعلومات الكافية وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ تمكن الباحث من التعرف على مجتمع دراسته وتتيح له المساحة لإعداد وتجربة وسائل بحثيه والتأكد من سلامتها ودقتها ومدى ملائمتها للموضوع المدروس.

1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
- تحديد المقياس الأنسب لخصائص العينة .
- إعداد أسئلة المقابلة.
- التعرف على مشكل المسترشدين.
- تحديد ميدان الدراسة
- جمع وتحديد الدراسات السابقة

1-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم التعرف على عينة الدراسة.
- تحديد المقياس الذي سيتم اعتماده.
- تم تحديد ميدان الدراسة.
- تم بناء دليل المقابلة لتحديد الحاجات.

2- الدراسة الاساسية:

1-1- المنهج

تعد المناهج المحور الأساسي الذي تقوم عليه أي دراسة علمية وتختلف المناهج باختلاف طبيعة الموضوع، إذ أن لكل منهج خصائصه التي تميزه عن غيره من المناهج ويعرف المنهج العلمي بأنه " مجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظاهرة موضوع الإهتمام من قبل الباحثين في مختلف المجالات المعرفة الانسانية "(جلول واخرون، 2019).

وفي الدراسة الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة فقد تم اعتماد المنهج شبه التجريبي وهذا نظراً لملائمته طبيعة الدراسة، ويُعرف المنهج شبه التجريبي بأنه " عبارة عن تجريب لا يمكن أن يتحقق فيه ضبط الإجراءات التجريبية التي يتطلب ضبطها التصميم التجريبي عادة (سيد سليمان، 2014 ص 120).

2-1- مجتمع وعينة الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في متربصي التكوين المهني الذين يزاولون تكوينهم بمركز تكوين المهني هبيته إبراهيم - الوادي والبالغ عددهم 528 متربصاً ومتربصة في تخصصات مختلفة.

وتكونت عينة الدراسة من 100 متربص ومتربصة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من بين جميع مفردات المجتمع الأصلي وبعد تطبيق أدوات الدراسة تم اختيار بطريقة قسدية 10 أفراد ممن تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المهني.

الجدول رقم (1) يوضح نسب أفراد العينة من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	66	66%
إناث	34	34%
المجموع	100	100%

3- أدوات الدراسة

يعتمد الباحث في دراسته على استخدام وسائل علمية لجمع البيانات حول الظاهرة المدروسة وتختلف وتتعدد الأدوات بحسب طبيعة الدراسة ويمكن للباحث الجمع بين أكثر من أداة في الدراسة الواحدة وذلك ليتمكن من جمع أكبر عدد من المعلومات والبيانات التي تهمه وتفيد دراسته.

واعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

3-1- مقياس قلق المستقبل المهني

مقياس قلق المستقبل المهني لسالمي واحمادي 2014- 2015 والذي تكون من 38 فقرة وأربعة أبعاد: حيث البعد الأول التفكير السلبي تجاه المستقبل و البعد الثاني: التفكير في الدراسة وآفاق التخصص، والبعد الثالث: إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها أما البعد الرابع والأخير: فيتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي تم اعتماده بعد تأكدهما من خصائصه السيكو مترية .

والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس على ابعاد المقياس.

الجدول رقم(2) يوضح توزيع أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني

الرقم	أبعاد المقياس	ارقام العبارات	عدد العبارات
1	التفكير السببي في المستقبل	1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29	8
2	التفكير في الدراسة وآفاق التخصص	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 33	9
3	إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 34، 35، 36، 37، 38	13
4	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32	8

طريقة الإجابة: تتم الإجابة على الاستبيان بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن إجابة الطالب حسب البدائل المقدمة، وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة "ليكرت" الثلاثية موافق ، محايد ،غير موافق.

الجدول رقم (3) يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني

البدائل	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
الدرجة	3	2	1

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (38) درجة كحد أدنى، و(114) درجة كحد أعلى. وعليه حُدِّدَ مدى المقياس بـ: $76 = 114 - 38$

من خلال عدد مستويات قلق المستقبل المهني التي تتكون من ثلاثة مستويات يتحدد طول الفئة يقدر بـ: $25.33 = 3/76$ ومنه طول الفئات الثلاثة هو (25)، وعليه صُنفت مستويات قلق المستقبل المهني الى:

المستوى المنخفض ينتمي إلى المجال [38 إلى 63] ويشير إلى مستوى قلق منخفض.
المستوى المتوسط ينتمي إلى المجال [64 إلى 89] ويشير إلى مستوى قلق متوسط .
المستوى المرتفع ينتمي إلى المجال [90 إلى 114] ويشير إلى مستوى قلق مرتفع .
وقد تأكدت الباحثتين (سالمي واحمادي) من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني من خلال حساب:

أ) صدق المحكمين

تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرض جميع بنود المقياس بالترتيب حسب كل بعد من الأبعاد الأربعة على قائمة تضم (7) محكمين من أساتذة في علم النفس وعلوم التربية جامعة الوادي.

حيث طلب منهم تحديد مدى ملائمة كل بند للبعد الذي أُنِدرج تحته، ومدى وضوح البند والصياغة اللغوية له ومناسبتها لمستوى الطلبة، وإبداء أية ملاحظات أو اقتراحات بشأن حذف أو إضافة أو تعديل أية فقرات، وقد تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعضها في ضوء مقترحات المحكمين وتوصياتهم بشأن وضوحها ودقتها اللغوية، واستخدمت طريقة (Lawshe) لحساب معامل الاتفاق بين المحكمين على مدى تمثيل الفقرة للبعد الذي اندرج

تحتّه باستخدام المعادلة التالية:

$$CVR = \frac{n - N/2}{N/2}$$

$$N/2$$

حيث تشير CVR: إلى نسبة صدق المحتوى .

n: عدد المحكمين الذين اتفقوا على أن البند أساسية في قياس المجال الذي تندرج تحته.

N: تشير إلى العدد الكلي للمحكمين .

الجدول رقم (4) يوضح نسبة الاتفاق لصدق المحكمين

الرقم	أبعاد المقياس	عدد البنود	متوسط درجة الاتفاق
1	التفكير السببي في المستقبل	8	0.72
2	التفكير في الدراسة وآفاق التخصص	9	0.69
3	إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	13	0.64
4	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	8	0.56

أظهرت النتائج باستخدام معادلة " لاوشي" لحساب درجة الاتفاق بين المحكمين الذين يتراوح عددهم (7) محكمين وأن نسبة صدق محتوى البنود قد تراوحت بين (0.56) و(0.72)، وبعد أن تم استبعاد ثلاث فقرات كانت نسبة الاتفاق في تصنيفها وتقدير مدى ملاءمتها أقل من 20، وبذلك تتوافر دلالة صدق المحتوى للمقياس من خلال نسب الاتفاق المرتفعة بين المحكمين في تقدير مدى مناسبة الفقرات المستوى القلق المقاس.

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تم تعديل بعض العبارات، واستبدال بعضها بعبارات مناسبة للمقياس، وبالإضافة إلى ذلك تم حذف بعض العبارات واستبدالهم بعبارات تقيس السمة، وفي الأخير تم وضع المقياس في صورته الأولية، ليتم عرضه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

ب) الصدق التمييزي:

تم القيام بحساب الصدق التمييزي من خلال ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل المهني ترتيباً تنازلياً، ثم تم اختيار من الفئة العليا (27%) والفئة الدنيا (27)، ثم إجراء المقارنة بين درجات المجموعتين وذلك باستخدام اختبارات " لدلالة الفروق.

و الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (5) يوضح نتائج حساب صدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل المهني

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
10	99.30	2.54	9.45	16.72	2.87	18	0.01
10	50.50	8.87	78.67				

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (16.72) وهي أكبر من (ت) المجدولة المقدرة بـ (2.87) عند درجة الحرية (18) وهي دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعة الدنيا والعليا وهذا يؤكد أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ج)الصدق الذاتي :

ويعرف الصدق الذاتي بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي تنسب إليه صدق الاختبار، ولما كان ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة التي أُجري عليها في أول الأمر لهذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك كما يلي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

$$\text{ومنه صدق المقياس} = \sqrt{0.83} = 0.91$$

ح) ثبات التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون"، حيث تم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزأين، الجزء الأول يمثل الأسئلة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، والجزء الثاني كذلك تم اختياره بنفس الطريقة، ثم يحسب معامل الارتباط (ر) بين درجات الأسئلة المجموعة. الأولى ودرجات المجموعة الثانية.

بعد القيام بالعمليات الحسابية تم التحصل على معامل الثبات نصف الاختبار (0.83) وبعد تصحيح معامل الارتباط بين الأداء على النصفين المتساويين للمقياس، المجموعة الأولى والمجموعة الثانية عن طريق معادلة سبيرمان براون أرتفع معامل الثبات ليصل إلى (0.90)، وهو معامل مرتفع ومقبول، مما يعني أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

3-2- المقابلة

تعرف المقابلة بأنها "أسلوب متخصص للاتصال الشخصي والتفاعل اللفظي الذي يجري لتحقيق غرض خاص، ويركز فيه على البيانات والمعلومات خاصة ويستبعد ما عداها من المعلومات القريبة أو الدخيلة وغير الجوهرية في الموضوع هذا بالإضافة إلى أن المقابلة هي نوع من التفاعل الذي يكون فيه دور كل من المقابل والمجيب دورا متحددا يتوقف في خصائصه الخاصة على غرض المقابلة أو الطابع الغالب فيها. (الشريف، 1996).

تم تصميم دليل للمقابلة بعد تحديد الهدف من المقابلة والبحث الموسع في الموضوع وبالاطلاع على الأدب النظري والادوات المستخدمة في الدراسات السابقة بهدف التعرف على الحاجات الارشادية لأفراد العينة ثم تم صياغة أسئلة المقابلة بشكل واضح كما تم تحديد الأفراد الذين ستجرى معهم المقابلة.

بعد إعداد أسئلة المقابلة تم عرضها على مجموعة من المحكمين لمعرفة مدى ملائمة الاسئلة للهدف من الدراسة والغرض الذي أعدت من أجله وكذا إعطاء ملاحظات حول إعادة صياغة الأسئلة، والجدولين التاليين يوضحان نسبة الاتفاق بين المحكمين بالنسبة لجميع الأسئلة ونسبة الاتفاق بين المحكمين على كل سؤال من الأسئلة .

الجدول رقم (6) يوضح نسبة اتفاق المحكمين لجميع أسئلة المقابلة

عدد الأسئلة الكلي	عدد الاسئلة المجازة	نسبة الاتفاق
16	14	%87.5

الجدول رقم (7) يوضح نسبة اتفاق المحكمين على كل سؤال من المقابلة

رقم السؤال	عدد الموافقات	نسبة الاتفاق
السؤال 01	5	%100
السؤال 02	5	%100
السؤال 03	5	%100
السؤال 04	4	%80
السؤال 05	4	%80
السؤال 06	5	%100
السؤال 07	4	%80
السؤال 08	4	%80
السؤال 09	5	%100
السؤال 10	4	%80
السؤال 11	2	%40
السؤال 12	2	%40
السؤال 13	5	%100
السؤال 14	5	%100
السؤال 15	5	%100
السؤال 16	5	%100

بعد تحكيم الأداة تم حذف بعض الأسئلة وتعديل صياغة بعد الأسئلة الأخرى ليكون الشكل النهائي لدليل المقابلة.

4- الاساليب الاحصائية المستخدمة:

تم استخدام برنامج المعالجة الاحصائية spss لحساب الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي ، كما تم اعتماد النسب المئوية والتكرارات.

5- حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: في الفترة الممتدة من 1 أفريل إلى 20 أفريل 2025

الحدود المكانية: مركز التكوين المهني والتمهين هبيته ابراهيم -الوادي

الحدود البشرية: متربصي التكوين المهني.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم عرض أهم الاجراءات المنهجية التي مرت بها الدراسة، بداية من الدراسة الاستطلاعية أهدافها ونتائجها مروراً إلى الدراسة الأساسية التي اعتمدت المنهج شبه التجريبي ومقياس قلق المستقبل المهني "سالمي واحمادي" 2015 وبروتوكول المقابلة وكذا الأساليب الإحصائية المعتمدة وحدود الدراسة.

الفصل السادس: بناء البرنامج الارشادي المقترح

تمهيد:

- 1- التعرف على مشكلة المسترشد وتحديد الحاجات الارشادية
 - 2- بناء البرنامج
 - 3- تنفيذ البرنامج
 - 4- تقييم البرنامج وتقدير الكفاءة
- استنتاج عام

تمهيد:

تهدف الدراسة إلى بناء برنامج قائم على العلاج العقلاني الانفعالي بغرض التخفيف من قلق المستقبل المهني لدى متربصي التكوين المهني وعليه فهذا فصل خُصص لطرح البرنامج المقترح من خلال محتواه والاجراءات المتبعة في بناء هذا البرنامج، إذ يتناول طريقة التعرف على المشكل وتحديد حاجات المسترشدين ثم تقديم البرنامج المقترح أهدافه والاسس والمبادئ التي يقوم عليها ثم طرح محتوى البرنامج والفنيات المعتمدة فيه والادوات المستخدمة وأهداف كل جلسة والمدة الزمنية لها ومكان تطبيقها؛ وهذا بغرض تحقيق الهدف العام من البرنامج.

1- التعرف على مشكلة المسترشد وتحديد الحاجات الارشادية

1-1- التعرف على مشكلة المسترشد:

للتعرف على المشكل والاجابة على السؤال الجزئي الأول الذي ينص على "هل يعاني متربصي التكوين المهني من قلق يدعى قلق المستقبل المهني؟" قامت الباحثتان بتطبيق مقياس قلق المستقبل المهني ثم حساب المتوسط الحسابي لدرجات المتربصين وتمت مقارنته بالمتوسط الحسابي الفرضي للمقياس، ثم تم حساب الانحراف المعياري له وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على

مقياس قلق المستقبل المهني

الطلبة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
100	79.65	76	9.21

علما أن المتوسط الحسابي الفرضي والذي يمثل القيمة التي تعادل 50% من درجة المقياس الكلية يعطى بالعلاقة التالية:

المتوسط الفرضي = مجموع درجات البدائل / عدد البدائل × عدد فقرات المقياس

(الخفاجي وعبد الحميد، 2015)

$$76 = 3 / [(38 \times (3+2+1))]$$

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة تقدر بـ 79.65 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي المقدرة بـ (76) مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة في الدرجة الكلية للمقياس إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المتربصين 79.65 بانحراف معياري قدره 9.21 وعليه فإنه يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة.

و يمكن تفسير هذه النتائج بما توصلت إليه الدراسات السابقة كدراسة زقاوة (2012) حول قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين والتي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل في مجالات منها المجال المهني، كما توافقت مع نتائج دراسة سالمى واحمادي (2015) حول قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والتي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني وهو ما توصلت إليه دراسة طبشي وبوعزة (2024) حول قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والتي أسفرت على وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني، ويمكن أن يعود ارتفاع قلق المستقبل المهني إلى عدة اسباب كاختيارهم للتخصص مع غياب الرؤية لآفاق هذا التخصص ونقص المعلومات اللازمة عنه ويعد الدور الاعلامي لمستشاري التوجيه في المراكز مهما جدا للتعريف بالتخصصات المتاحة لكل تخصص وآفاقه المستقبلية في سوق العمل وغياب هذه المهمة من شأنه أن يساهم في كما يمكن أن يتأثر بعامل الرضا عن التخصص مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل.

كما يتأثر الشباب بقلّة فرص العمل المتاحة وزيادة نسبة البطالين من خرجي التكوين المهني والجامعات فهي عوامل من شأنها التأثير سلبا على المتربص إذا ما فكر بأنه لن يجد عملا في ظل هذه الظروف وما يفرضه الواقع فينتج عنه الشعور بالفشل والاحباط واليأس وكلها عوامل تساهم في ارتفاع مستوى القلق المهني، تفكير الانسان وتفسيره والمعتقدات الراسخة في ذهنه قد تكون سببا في ارتفاع القلق لديه وهذا راجع إلى أن العقل البشري يملك نمطين من التفكير الأول عقلائي إيجابي والثاني غير عقلائي وسلبى وفي حال أن المتربص تبني النمط الثاني سيواجه العديد من المشاكل وهو ما أقرببه في نظريته العقلانية الانفعالية اذ يرى ELLIS أن التفكير والانفعال وجهين لعملة واحدة، فتفكيره وإدراكه للأحداث الماضية وتوقع الكوارث وتضخيم الامور ومواقف الحياة الضاغطة وما تلقاه الفرد في بيئته المجتمعية

خلال الفترات الماضية ومعتقداته الراسخة كطلب الاستحسان كلها تتأثر بطريقة إدراك الفرد لها فإن كان ادراكه لها غير عقلاني يمكن أن يتسبب في ظهور المشكلات النفسية كالقلق ومن الممكن أن تصل إلى درجة الاضطراب إذا لم تعالج هذه الأفكار، وهو ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة "شلاش" 2015 حول قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية والتي توصلت إلى وجود علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية وكذا دراسة "سالمي" و "احمادي" 2015، التي ترى أنه كلما تبني الفرد أفكارا لاعقلانية كلما زاد قلق المستقبل المهني وكلما كان التفكير عقلانيا وأكثر واقعية ومنطقي كلما انخفض قلق المستقبل المهني لديه.

1-2- تحديد حاجات المسترشدين:

للتعرف على الحاجات الارشادية للمسترشدين والاجابة على السؤال الجزئي الثاني المتمثل في " ماهي الحاجات الارشادية لهؤلاء المتربصين حول قلق المستقبل المهني؟ تم إجراء مقابلات مفتوحة مع 10 مسترشدين من متربصي التكوين المهني الذين تحصلوا على مستويات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المهني بعد إعداد بروتكول المقابلة في شكلها النهائي وبعد تلخيص المقابلات وتحليلها تم حساب التكرارات والنسب المئوية الحاجات المتكررة لدى أفراد العينة وترتيبها وفق أولويات الأغلبية هو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (9) يوضح قائمة الحاجات

الرقم	الحاجات	التكرار	النسبة المئوية
1	الحاجة إلى التخلص من القلق بشأن المهنة المستقبلية	10	100%
2	الحاجة إلى تغيير انماط التفكير السلبي واللاعقلاني	10	100%
3	الحاجة إلى الشعور بالراحة والاستقرار النفسي	9	90%
4	الحاجة إلى ايجاد عمل	8	80%
5	الحاجة إلى مواجهة الخوف والفشل والاحباط	7	70%
6	الحاجة إلى زيادة الثقة بالنفس وتعزيزها	7	70%
7	الحاجة إلى وضوح الرؤية المستقبلية	6	60%
8	الحاجة إلى تحقيق الاهداف	6	60%
9	الحاجة إلى تحقيق الاستقرار المادي	5	50%

10	الحاجة إلى اكتساب مهارات حل المشكلات	3	30%
11	الحاجة إلى فهم الذات	3	30%
12	الحاجة إلى اكتساب مهارات التعبير عن الذات والتواصل مع الآخرين	2	20%
13	الحاجة إلى تجنب العزلة الاجتماعية	1	10%

يظهر من خلال الجدول رقم (9) تعدد الحاجات الارشادية لمتربصي التكوين المهني بحيث اختلفت بين الأفراد في حين وجدت حاجات متكررة لدى المسترشدين، حيث تصدرت القائمة كل من الحاجة إلى التخلص من قلق المستقبل المهني والحاجة إلى تبني أفكار عقلانية حيث بلغت نسبتهما 100% ثم تليها الحاجة إلى الشعور بالراحة والاستقرار النفسي بنسبة 90% ثم الحاجة إلى ايجاد عمل بنسبة 80% تليها كل من الحاجة إلى مواجهة الفشل والاحباط والخوف والحاجة إلى زيادة الثقة بالنفس وتعزيزها بنسبة 70%، ثم الحاجة إلى وضوح الرؤية المستقبلية وتحقيق الأهداف بنسبة 60%، ثم الحاجة إلى تحقيق الاستقرار المادي بنسبة 50 %، وبنسبة 30% الحاجة إلى اكتساب مهارات حل المشكلات ثم تليها كل من الحاجة إلى فهم الذات والحاجة إلى اكتساب مهارات التعبير عن الذات والتواصل مع الآخرين بنسبة 20% وبنسبة 10% الحاجة إلى تجنب العزلة الاجتماعية. من خلال تحليل هذه الحاجات يمكن تصنيفها إلى مجموعة من المحاور الرئيسية وهي:

- حاجات متعلقة بالجانب الانفعالي: الحاجة إلى تحقيق الاستقرار النفسي، الحاجة إلى التخلص من القلق بشأن المهنة المستقبلية، الحاجة إلى مواجهة الخوف والفشل والاحباط
- حاجات متعلقة بتوجيه الذات وتحقيق الأهداف: وهي حاجات ترتبط بالغموض وغياب الرؤية المستقبلية وفهم الذات والرغبة في تحقيق الاهداف.
- حاجات مهنية: تتمثل في الحاجة إلى ايجاد عمل، الحاجة إلى تحقيق الاستقرار المادي.
- حاجات لتنمية المهارات الشخصية: ترتبط بالجانب الشخصي للمسترشد حيث صرح عدد من المسترشدين بحاجتهم إلى تعزيز الدوافع زيادة الثقة بالنفس وتعلم مهارات حل المشكلات الحاجة إلى اكتساب مهارات التواصل والتعبير عن الذات.
- حاجات معرفية: وهي حاجات ترتبط بالمشاعر السلبية والمعتقدات التي يتبناها المسترشد حيث ظهرت ضمناً خلال المقابلة وهم بحاجة إلى تغييرها بأفكار واقعية إذ ظهر لديهم نمط التفكير السلبي والتعميمات الزائدة التي تزيد من تفاقم المشكل.

يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها بالرجوع إلى أن القلق انفعال غير سار يصاحبه شعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول يتعلق بالجانب المهني وإمكانية حصول على فرص عمل بعد التخرج، بحيث يرتبط هذا المفهوم بالحاجات الانفعالية والمعرفية والمهنية المعبر عنها ومتطلبات الحياة وما يفرضه الواقع من تحديات وضغوطات تتجلى انعكاساتها على المتربص فتجعله مشغولاً في البحث عن كيفية ايجاد عمل وهو مؤشر ايجابي لكن قد يأخذ منحى آخر اذا ما توقع أمور غير منطقية فيزداد خوفه وقلقه من المستقبل الغامض وقد إشارة "زقاوة" (2012) أن التوتر والاضطراب يزداد عندما يكتشف الفرد أن تخصصه غير مطلوب في سوق العمل، الأمر الذي يجعله في حالة من الاحباط والقلق وهذا ما أشار إليه أغلب المسترشدين الذين أفادوا بأن نظرتهم إلى تخصصاتهم تغيرت بعد مزاولتهم الدراسة وأنهم يشعرون بالملل والندم لأن تخصصاتهم غير مطلوبة اجتماعياً وهذه الأحداث من شأنها التأثير في أنماط تفكيرهم وانفعالاتهم.

إن اشباع الحاجات الشخصية المتعلقة بتحقيق الأهداف وتوجيه الذات وتنمية المهارات الذاتية كزيادة الثقة بالنفس وفهم الذات ورسم خطط واضحة تعد عوامل مهمة للتخفيف من مشكل قلق المستقبل وتنمية جوانب الشخصية، والعكس فانخفاض الثقة بالنفس وعدم القدرة على فهم الذات وغياب خطط مستقبلية واضحة المعالم يساهم في تفاقم المشكل وهذا يتفق مع دراسة وادة التي توصلت إلى أنه كلما زاد قلق المستقبل انخفضت فاعلية الذات وكلما زادت الفاعلية كلما انخفض القلق، كما أشار إلى أن اهتزاز الثقة بالنفس والنظرة السلبية للذات والاستسلام والعجز وعدم القدرة على مواجهة مطالب الحياة وتخيل الأسوأ يعيق التفكير بصورة ايجابية نحو المستقبل مما يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات وزيادة مستوى قلق المستقبل وبالتالي فإن اشباع الحاجات الواردة للمسترشدين يعد أهم خطوة للتخفيف من المشكل.

2- بناء البرنامج

2-1- تقديم البرنامج:

تعرف البرامج الارشادية بأنها مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات وفنيات ومبادئ الارشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والانشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم واكتسابهم مهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي والتغلب على مشكلاتهم اليومية (العاسمي، 2015، ص28).

وبناء على ما سبق يعرف هذا البرنامج بأنه خطة منظمة وفق خطوات المحددة تعتمد على مبادئ الارشاد العقلاني الانفعالي لـ " Albert ellis " يعتمد على مجموعة من الفنيات التي تركز عليها النظرية ويتضمن عددا من الانشطة والتدريبات والمعلومات مقدم لمتربصي التكوين المهني بهدف التخفيف من قلق المستقبل المهني لديهم، ويتكون البرنامج من (12) جلسة ولا تتجاوز مدة كل جلسة (90) دقيقة.

يكتسي هذا البرنامج أهميته البالغة من النظرية التي يقوم عليها (النظرية العقلانية الانفعالية) وكذا العينة التي يتناولها وهي متربصي التكوين المهني التي لا يخفى دورها البارز في المجتمع وإضافة إلى الهدف الذي وضع من أجله وهو التخفيف من قلق المستقبل المهني.

2-2- أهداف البرنامج الارشادي المقترح

أ) الهدف العام من البرنامج: يهدف هذا البرنامج إلى مساعدة متربصي التكوين المهني الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المهني في التخفيف من قلق المستقبل المهني لديهم.

ب) الاهداف الجزئية:

- مساعدتهم على اكتساب طرق سليمة في خفض قلق المستقبل المهني (كاستخدام أساليب حل المشكلات والحوار الايجابي مع الذات).
- مساعدتهم على التفكير العقلاني الايجابي.
- مساعدة المسترشد على اكتساب نظرة واقعية حول الذات والحياة.
- أن يزداد استبصار المسترشدين بالعوامل المؤدية إلى الشعور بالقلق.

- تدريب المسترشدين على فهم مشاعرهم وفهم الاسباب التي أدت إلى قلق المستقبل المهني.
- مساعدتهم على التخلص من الأفكار اللاعقلانية التي تدعو إلى القلق وإحلال مكانها أفكار ومعتقدات عقلانية وقناعات ايجابية.
- اكتساب المسترشدين المهارات اللازمة التي من شأنها التطوير من شخصيتهم.

2-3- أسس بناء البرنامج

توجد مجموعة من الأسس الهامة التي يقوم عليها الارشاد النفسي والتي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية بناء البرامج الارشادية ومن الأسس التي يقوم عليها هذا البرنامج ما يلي:

(أ) **الأسس الفلسفية:** يراعي هذا البرنامج النسق الفلسفي لمشكل قلق المستقبل المهني اذ تم بناؤه استنادا على النظرية العقلانية الانفعالية لـ "Albert ellis" التي تفسر الاضطرابات والانفعالات بإرجاعها إلى التفكير.

(ب) **الأسس الاجتماعية:** يراعي الانسان كعضو في جماعة يؤثر ويتأثر بمن حوله والبيئة التي ينتمي إليها ويعيش ضمن واقع اجتماعي له ثقافته وقيمه ومعاييرها فيأخذ بالحسبان امكانية تأثير الجماعة في الفرد (المتربص).

(ت) **الأسس النفسية:** يقف على حاجات الأفراد النفسية للمسترشدين وخصائص كل منهم والفروقات الشخصية بين المسترشدين.

(ث) **الأسس الفنية والاخلاقية:** الزمن المناسب لكل جلسة، مناسبة حاجات المسترشدين، يتيح للمسترشدين الفرصة للطرح تساؤلاتهم مع ضمان مشاركة جميع المسترشدين في جلسات البرنامج، يستخدم الوسائل والأنشطة والفنيات المسندة إلى النظرية اعلاه التي تعمل على مساعدة المسترشد وتحقيق أهداف البرنامج ويراعي المرشد أخلاقيات مهنة الارشاد النفسي.

2-4- مبادئ بناء البرنامج:

تم مراعاة مجموعة من المبادئ الاساسية في بناء البرامج الارشادية وهي:

- **مبدأ الحاجات المحسوسة:** تعدد حاجات المسترشدين .
- **مبدأ المشاركة:** يراعي مشاركة جميع الأفراد (المسترشدين والمرشدين).

• **مبدأ التخطيط:** تم التخطيط له مع مراعاة أن يناسب كافة الفئة وأن يكون سهل وغير معقد.

- **مبدأ المرونة:** إمكانية تعديله في حال استلزم الامر.
- **مبدأ البساطة:** بحيث بسيط يمكن للجميع فهمه واستيعابه.
- **مبدأ الموازنة:** يوازي بين الموارد والوسائل المتاحة وحاجاتهم.

2-5- الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج:

إن كل برنامج ارشادي يبنى وفق نظرية معينة وهذا يحدد وفقا لطبيعة موضوع الدراسة وفي الدراسة الحالية تم اعتماد النظرية العقلانية الانفعالية لـ "Albert ellis" كونها الأنسب لموضوع الدراسة هذا، وتقوم فلسفة هذه النظرية على أنّ التفكير والانفعال مرتبطان ببعضهما وأنّ السبب وراء الانفعال والسلوك هو اعتقادات الانسان وأفكاره حول الاحداث التي يتعرض لها.

تقوم هذه النظرية بتحديد أنظمة المعتقدات والافكار اللاعقلانية ومحاولة إلغائها أو استبدالها بأخرى عقلانية بحيث يتم تصحيح المعتقدات الخاطئة وذلك بتحويل معتقدات المسترشد اللاعقلانية إلى أفكار ومعتقدات معقولة انفعاليا وسلوكيا ويستخدم في ذلك فنيات الارشاد العقلاني المعرفية والسلوكية والانفعالية.

من أسس هذه النظرية:

- التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير.
- الانسان يملك نمطين من التفكير أحدهما عقلائي والآخر غير عقلائي في نفس الوقت .
- الاضطرابات النفسية ناتجة من التفكير اللاعقلاني.
- الأفكار التي تؤدي إلى استصغار الذات والنظر إلى المواقف بصورة سلبية يجب مهاجمتها لإعادة البناء المعرفي للأفكار والمعتقدات.
- تركيز على الحاضر والمستقبل.
- الأفكار وتفسير الفرد للحدث هي السبب في المشاعر والانفعالات.

2-6- مصادر بناء البرنامج:

تعد الدراسات السابقة، والابحاث العلمية والكتب والمجلات بمثابة ذخيرة مهمة وزاد معرفي للطلبة والباحثين، إذ يعتمد عليها في الدراسات الحديثة ومن المصادر التي تم الاعتماد عليها في بناء هذا البرنامج ما يلي:

- تم الاطلاع على العديد من الكتب والدراسات والمقالات التي تناولت قلق بشكل عام والدراسات التي تناولت قلق المستقبل المهني بشكل خاص كدراسة "القحطاني" (2011)، دراسة "زقاوة" (2012)، دراسة "الطخيس" (2014) ودراسة " خليل" و"احمامة" (2023)
- هذا بالإضافة إلى الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية التي تناولت موضوع القلق لتكوين الاطار العام للبرنامج من فنيات وعدد الجلسات المناسبة ومن هذه الدراسات دراسة "حسين" (2020)، دراسة "عتوتة" (2018)، دراسة "سالمي" (2021)، ودراسة "غربي" (2014)، ظاهر (2019).

2-7- الفنيات الارشادية:

تم اعتماد الارشاد الجماعي نظرا لاشتراك المسترشدين في نفس المشكل والبرامج الإرشادية بهذا تكون أكثر فاعلية في حل المشكلات، كما يتيح فرصا للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويستغل القوة الارشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد بالإضافة إلى إمكانية تجريب المسترشدين للسلوك المتعلم خلال عملية الارشاد كتطبيق فنية تستدعي أكثر من شخص وفي هذا البرنامج تم اعتماد الفنيات التالية:

- فنية المرح والقصد المتناقض:

حيث يلجأ المرشد إلى استخدام المرح والنكات ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد، وبهذا يجعل العميل يضحك على أخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، والقصد المتناقض وسيلة التضخيم الأفكار اللاعقلانية للعميل وكشفها ونتيجة لذلك فإن العميل يتجه إلى تبني نهج مضاد وهو الواقعية والعقلانية.

- فنية الواجبات المنزلية:

تفضل لتعزيز الفلسفة العقلانية لدى المسترشد تكليفه ببعض الواجبات المنزلية المقروءة وكذلك يمكن كتابة بيان عقلائي عن الذات، ويمكن أيضاً استخدام طرق وفنيات أخرى لتدريب العميل على عملية التفكير من خلال حوار يفيد المفاهيم العقلانية.

وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية مما يمكنه من تعميم التغيرات الايجابية التي يكون قد أنجزها مع المرشد. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف العميل بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها وفي مواقف حية، فالفرد الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حية قد تعرضه للرفض كان يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر، يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد (سالمي والطاهر، 2022، ص 171).

- فنية الدحض:

البرنامج الإرشادي ونظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يتم استخدام فنية الدحض خلال مناقشة المرشد مع المسترشد، بحيث يتم هجوم المرشد على أفكار المسترشد اللاعقلانية واللامنطقية تسمى كذلك بالجنونية، ويحثه على التخلي عنها، واستبدالها بأفكار أخرى منطقية (غربي، 2014، ص 55)

- تمارين مكافأة الذات ومحاسبة الذات:

وتتم هذه التمارين لحث المسترشد وتشجيعه لاستخدام الفنيات والطرائق السلوكية الجديدة التي تعلمها، وفي نفس الوقت تدريبه على محاسبة نفسه بطريقة صحية دون أن تنتابه مشاعر ذنب تؤدي إلى تحقير الذات (سالمي والطاهر، 2022، ص 170)

- الاسترخاء:

هو شد العضلات وإرخاؤها من أجل الوصول إلى الراحة والهدوء الجسدي والنفسي والفكري ومن فوائده :

- يساعد الاسترخاء الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها .
- يساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب .
- يساعد على التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة (أبو أسعد، 2009، ص 156).

- التخييلات العقلية والانفعالية:

ويستخدم بطريقتين: التخييلات السلبية حيث يتخيل العميل نفسه يشعر شعوراً سلبياً وغير ملائم كرد فعل لموقف معين ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية مثل الندم والعزم على تغيير السلوك التخييلات الإيجابية وهو أن يتخيل العميل موقف غير سار ويركز على الأفكار التي تبني عليه مشاعره ثم يناقش العميل هذه الأفكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية.

- **القبول غير المشروط:** وهو تعليم العميل بصورة مباشرة على قبول نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات (سالمي وطاهر، 2022، ص171).

- فنية المحاضرة:

البرنامج الإرشادي ونظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يقوم أسلوب المحاضرة على تقديم المرشد المعلومات مختلفة بشكل مباشر وموجه للمسترشدين، بحيث تقدم تلك المعلومات بطريقة موضوعية، تنمي لدى المسترشدين الرغبة في اكتساب المزيد من المعارف والمعلومات النفسية حول موضوع المشكل أو الاضطراب. وتعتبر طريقة المحاضرة إحدى الوسائل الهامة لنقل المعلومات والأفكار والحقائق من المرشد إلى مجموعة من المسترشدين (كاملة، 1999، ص169).

- فنية المناقشة:

يقوم المرشد المعرفي السلوكي خلال جلسات البرنامج الارشادي بإدارة مناقشات جماعية بينه وبين المسترشدين من جهة، وبين المسترشدين فيما بينهم، ويهدف هذا الأسلوب أساساً إلى تدريب المسترشدين على القدرة على المواجهة، والشجاعة أمام الآخرين، والثقة بالنفس وبالتالي يساعد هذا الأسلوب الأفراد على الخروج من دائرة التمرکز حول الذات (غربي، 2014، ص 54)

- النمذجة

تعتبر النمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة، ثم محاولة الاقتداء بها، فالمعالج يعرض على العميل النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم، ثم يحثهم على أن يقوموا بتقليدها مع تعزيز أدائهم للسلوك ومن الأهداف الكبرى لاستخدام أسلوب النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات غير المرغوبة. (غربي، 2014، ص 60).

- فنية لعب الأدوار

لعب الدور يتضمن العنصرين العاطفي والسلوكي؛ حيث يقوم المسترشد أو العملاء بتمثيل كيفية تفاعلهم مع الآخرين كي تُثار عواطفهم وينفعلون، وبالتالي يقوم المرشد باستخدام هذه المشاعر ليبين للعميل الأفكار اللاعقلانية التي تقف وراء تلك المشاعر (الظاهر، 2019، ص 37)

2-8- جلسات البرنامج الارشادي

- الجلسة الأولى:

الجدول رقم (10) يوضح الجلسة الاولى للبرنامج

رقم الجلسة	الجلسة الاولى
عنوان الجلسة	- جلسة تمهيدية
اهداف الجلسة	- التعرف على اعضاء المجموعة - تعريف المسترشدين بمحتوى البرنامج - الاتفاق على الاوقات وضرورة الالتزام بالبرنامج
محتوى الجلسة	- التعارف بين أعضاء المجموعة الارشادية (المسترشدين والمسترشدين). - التعرف على البرنامج واعطاء نبذة عنه من حيث أهدافه وأهميته. - إعلام المسترشدين بالزمن الكلي للبرنامج وعدد الجلسات ومكان تنفيذها وموعد كل جلسة. - التعارف على المعايير والاخلاقيات التي ينبغي الالتزام بها مدة تنفيذ البرنامج. - توقيع بيان التعاهد بالالتزام. - مناقشة توقعات المسترشدين للبرنامج. - تكليفهم بواجب منزلي
الفنيات المستخدمة	-المناقشة والحوار
الاجهزة والوسائل	-بيان التعاهد، سبورة، عارض ضوئي، جهاز حاسوب، كراس الواجبات المنزلية
مدة الجلسة	45 د
مكان تنفيذها	قاعة مخصصة
واجب منزلي	-كتابة تعبير حول موضوع قلق المستقبل المهني مع توقع الأسباب وراء شعورهم بقلق المستقبل المهني.

عملية سير نشاط الجلسة الاولى

بعد حضور جميع المشاركين في البرنامج يبدأ المرشد في الترحيب بهم وشكرهم على موافقتهم المشاركة في البرنامج، ثم يقوم المرشد بتقديم نفسه للمجموعة ويطلب منهم التعريف بأنفسهم من خلال نشاط بسيط وهو أن يطلب منهم أن يقوم كل منهم بالتعريف بنفسه بشرط ان يتضمن التعريف ثلاث كذبات ويحاول الآخريين تمييز الكلام الصحيح من الكذب ثم يعيد هو التعريف الصحيح، وهذا النشاط بهدف تعريف أعضاء المجموعة الارشادية على بعضهم وكسر الحواجز بينهم ومساعدتهم على الانسجام.

ثم يقوم بتعريفهم على فكرة البرنامج والهدف منه والمدة الزمنية للجلسات وتوقيت ومكان كل جلسة وذلك بعرض البطاقة الفنية للبرنامج ويطلب منهم التعاون فيما بينهم من أجل إنجاز البرنامج؛ ويتم الاتفاق بين المرشد والمسترشدين حول الضوابط والقوانين التي ينبغي الالتزام بها طوال مدة البرنامج من حيث الالتزام بالوقت والانضباط في الحضور واحترام الآخريين وعدم السخرية من أفكارهم وآراء بعضهم البعض، ثم يقوم بتوزيع بيان التعاهد ويطلب منهم توقيعه.

يقوم المرشد بتقديم كراس الواجبات المنزلية وشرح كيفية استخدامه ويؤكد على ضرورة احضاره وضرورة إنجاز الواجبات المكلفين بها في كل جلسة، ثم تتم مناقشة توقعاتهم وانتظاراتهم من البرنامج وتوزيع مقياس قلق المستقبل المهني للقيام بالقياس القبلي ويطلب منهم انجاز الواجب المنزلي الأول على كراس الواجبات المنزلية ويذكر بتاريخ وتوقيت الجلسة الثانية.

الجلسة الثانية :

الجدول رقم (11) يوضح الجلسة الثانية للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الثانية
عنوان الجلسة	مشكل قلق المستقبل المهني
اهداف الجلسة	- التعرف على المشكل: أسبابه أعراضه وآثاره. -توعية المسترشدين بالمشكل والانفعالات الناتجة عنه. - اكتساب المزيد من المعلومات النفسية حول الموضوع.
محتوى الجلسة	- مراجعة التمرين السابق. - تقديم معلومات عن مشكل قلق المستقبل المهني من حيث التعريف به وأعراضه. - تعريف المسترشد بأهم أسبابه وآثاره النفسية. - مناقشة المسترشدين حول وعيهم بالمشكل. - عرض نموذج لشخصية عانت من قلق المستقبل المهني واستطاعت تجاوزه.
الفنيات	المناقشة، الحوار، النمذجة
الاجهزة والوسائل	-عارض ضوئي، شريط فيديو، حاسوب، كراس الواجبات المنزلية
مدة الجلسة	60 د
مكان تنفيذها	-قاعة مخصصة

عملية سير نشاط الجلسة الثانية

يقوم المرشد بالترحيب بالمجموعة الارشادية ويسألهم عن الواجب المنزلي، بحيث يتم إعطاء الفرصة لكل أعضاء المجموعة بتقديم الواجب والثناء على إنجازهم، ثم يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وأهدافها ويطلب منهم أن ينقسموا إلى مجموعة ورشات وتقوم كل مجموعة بتعين قائد لها، ثم يطرح سؤال "عندما تسمع كلمة القلق ماذا يتبادر في ذهنك؟" ويترك الفرصة لاستقبال إجابات المسترشدين، ثم يقوم بالتعريف بالمشكل، ثم يطلب من كل مجموعة أن تدون الاسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالقلق ثم تناقش الاجابات ويضيف أسباب أخرى لم تذكر ويذكر مظاهره والآثار الناتجة عنه ثم يقوم بمناقشة بعض أساليب مواجهته. ويعرض المرشد نموذج لشخصية عانت من مشكل قلق المستقبل المهني واستطاعت تجاوزه ويناقش المسترشدين حول وعيهم بالمشكل ومشاعرهم.

الجلسة الارشادية الثالثة

الجدول رقم (12) يوضح الجلسة الثالثة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الثالثة
عنوان الجلسة	الارشاد العقلاني الانفعالي
اهداف الجلسة	- أن يتعرف المسترشدين على كيفية الإرشاد العقلاني الانفعالي - معرفة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالانفعالات والمشاكل النفسية
محتوى الجلسة	- التعريف بمفهوم الارشاد العقلاني الانفعالي وخصائصه. - التعرف على العلاقة بين أنماط التفكير والمشكلات النفسية - القيام بلعب الادوار لشرح العلاقة بين الحدث والتفكير والانفعال - تقييم ومناقشة المسترشدين لسيكودراما بناءً على معطيات الجلسة وفتح باب الحوار والمناقشات وتكليفهم بواجب منزلي.
الفنيات	مناقشة، لعب الادوار، محاضرة
الاجهزة والوسائل	طاولة، كراسي، سبورة، قلم لباد، كراس الواجبات المنزلية
مدة الجلسة	80 د
مكان تنفيذها	قاعة مخصصة
واجب منزلي	تدوين أمثلة عن أفكار لا عقلانية

عملية سير الجلسة الارشادية الثالثة

الترحيب بالحضور وشكرهم على الالتزام بالوقت، يقوم بتذكيرهم بما دار في الجلسة الماضية وي طرح موضوع الجلسة الحالية ويبدأ في تعريفهم بأسلوب الارشاد العقلاني ويذكر أهميته والطريقة التي يتم بها ويشرح لهم تأثير نمط التفكير على السلوك والانفعال وكيف يعمل على تكوين المشكلات النفسية وذلك بشرح نموذج **Abc** للإرشاد العقلاني من خلال المثال التالي:

"أختان تشتركان في غرفة نوم واحدة. وعندما تأويان إلى الفراش تطفئ الأم النور وتغلق باب الغرفة الخبيرة (A) (الظلام) واحدة بالنسبة للأختين. الأخت الأولى ليس لديها معتقدات (B) وأفكار غير عقلانية عن الظلام. والأخت الثانية لديها معتقدات وأفكار غير عقلانية عن الظلام، حيث تنتظر في أي لحظة أن يدخل من الشباك عفريت يؤذيها أو أنه موجود فعلا تحت السرير وينتظر حتى ينطفئ النور فينقض عليها والنتيجة (C) أن الأخت الأولى

تشعر بالسعادة لذهابها لتنام وتستريح وتستغرق في النوم، أما الأخت الثانية فإنها تشعر بالخوف الشديد "

و يشرح الموقفين في المثال ويوضح أن أهم أسباب الشعور بقلق المستقبل المهني هي الأفكار التي يتبناها الفرد تجاه مستقبله وتناقش الآثار السلبية الناتجة عن التفكير اللاعقلاني كالانطواء والانسحاب والهروب من الواقع والعزلة والغضب والعدوانية....

يتم تقسيم أعضاء المجموعة الارشادية إلى ورشتين ويطلب منهم إعداد موقف يؤدي إلى الشعور بقلق المستقبل المهني وذلك باتباع نموذج Abc (الحدث، المعتقد، السلوك) ثم يقوم أعضاء الفريق بتمثيل الموقف (سيكودراما) بعد الانتهاء من النشاط تتم مناقشة الادوار بناء على معطيات الجلسة ويسأل عن شعور الفرد وهو يمثل الموقف.

يوضح المرشد سلبيات وإيجابيات القلق حتى لا يعتقد المسترشد أن القلق سمة سلبية فقط.

في نهاية الجلسة يتم تلخيص أهم ما تم التطرق إليه ثم يكلف المجموعة بواجب منزلي يتمثل في تدوين بعض الامثلة حول المعتقدات اللاعقلانية التي تتبادر إلى ذهنه في مواقف معينة تتعلق بالعمل المستقبلي وتذكيرهم بمكان وموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة

الجدول رقم (13) يوضح الجلسة الرابعة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الرابعة
عنوان الجلسة	الاسترخاء
اهداف الجلسة	- إعداد المسترشدين نفسيا وانفعاليا وجسديا - تهدئة المسترشد واسترخائه - تحقيق نوع من الاتزان الانفعالي للمسترشدين
محتوى الجلسة	- تعرف على فنية الاسترخاء وأهميتها في السيطرة على المشاعر السلبية كالقلق والتوتر والانزعاج. - شرح فنية الاسترخاء. - تدريب المسترشدين على الاسترخاء
الفنيات المستخدمة	الاسترخاء
مدة الجلسة	90 د
مكان تنفيذها	ملعب المركز

عملية سير الجلسة الارشادي الرابعة

يتم الترحيب بالمشاركين ثم يتم تعريفهم بمهارة الاسترخاء وأهميتها في التخفيف من أعراض القلق والتوتر عند مواجهة المواقف المثيرة للخوف والقلق بعدها يقدم شرح لطريقة الاسترخاء ثم يتم تدريبهم على عملية الاسترخاء باتباع تعليمات المرشد.

يعطي المسترشدين انطباعاتهم حول شعورهم بعد تطبيق العملية ويخلص المرشد ما دار في الجلسة ويؤكد على أهمية الاسترخاء ودوره في التخلص من القلق والتوتر ثم يذكر بموعد الجلسة القادمة ومكانها.

- الجلسة الارشادية الخامسة

الجدول رقم (14) يوضح الجلسة الخامسة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الخامسة
عنوان الجلسة	مناقشة الافكار اللاعقلانية.
اهداف الجلسة	- أن يميز المسترشدين أنماط تفكيرهم. - دحض الافكار اللاعقلانية. - ان يتعلم التفكير بعقلانية.
محتوى الجلسة	- مراجعة الواجب المنزلي السابق. - يطلب من المسترشدين ابداء آرائهم اتجاه مستقبلهم المهني. - مناقشة الافكار الواردة وتحليلها. - يستخدم المرشد النكت والمرح لسخرية من الأفكار التي يضخمها المسترشد واللاعقلانية - محاولة منه لتصغيرها لدى المسترشد. - يتم تنفيذ الافكار اللاعقلانية.
الفنيات المستخدمة	الجدل اللفظي، فنية المرح والقصد المتناقض، الدحض
الاجهزة والوسائل	كراس الواجبات المنزلية، كراسي
مدة الجلسة	90 د
مكان تنفيذها	قاعة مخصصة
واجب منزلي	وضع بدائل للأفكار اللاعقلانية

عملية سير نشاط الجلسة الارشادية الخامسة

يقوم المرشد بالترحيب بالمشاركين والسؤال عن الواجب المنزلي المكلف به في الجلسة الثالثة ثم يطلب من كل فرد ابداء رأيه حول مستقبله المهني وذلك بترك فرصة لكل مشارك لتعبير عن رأيه امام الجماعة الارشادية، ثم تتم مناقشة الافكار الواردة ويقوم المرشد باستخدام النكت والمرح بغرض السخرية من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد، فيستطيع بذلك جعل المسترشد يضحك على افكاره واخطائه ويتقبل نفسه كما هو وبذلك يتبنى المسترشد أفكارا واقعية؛ كما يقوم المرشد بتنفيذ الافكار اللاعقلانية مع الوقوف على أهم الأفكار الواردة خلال المقابلات (المتعلقة بطلب الاستحسان، التهويل، التعميم....)

في نهاية الجلسة يسأل من يمكنه أن يلخص أهم النقاط التي تم التطرق اليها وما إستفادوه خلال هذه الجلسة؛ ثم يكلف المجموعة بإنجاز واجب منزلي رقم (3) من كراس الواجبات المنزلية مع التذكير بموعد الجلسة القادمة ومكانها.

4 الجلسة الارشادية السادسة

الجدول رقم (15) يوضح الجلسة السادسة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة السادسة
عنوان الجلسة	التخيل
اهداف الجلسة	- اكتساب المسترشدين مهارة التخيل الإيجابي والتفكير الواقعي.
محتوى الجلسة	- توضيح اهمية التخيل وضرورة ممارسته لمواجهة الافكار التي تتسبب في زيادة نسبة قلق المستقبل المهني. - شرح عملية التخيل. - تدريب المسترشدين على عملية التخيل. - توزيع استمارة تقييمية لمعرفة نسبة التقدم في البرنامج وتحقيق اهدافه.
الفنيات المستخدمة	التخيلات العقلانية
المقاييس والاختبارات	استمارة تقييمية
مدة الجلسة	75 د
مكان تنفيذها	ملعب المركز

عملية سير نشاط الجلسة السادسة

يقوم بالترحيب بالمشاركين ثم البدء في طرح موضوع الجلسة وإعطاء فكرة على فنية التخيل وفوائدها ويشرح كيفية القيام بعملية التخيل ثم يستقبل استفسارات المسترشدين. بعدها يعمل على تدريبهم على التخيل وهذا بأن يطلب المرشد من المجموعة بتخيل أنفسهم في موقف غير سار يتسبب في مشاعر سلبية ثم يرى المسترشد نفسه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر ايجابية؛ ثم يعاد تطبيق التخيلات الايجابية وهذا بأن يطلب منهم تخيل موقف غير سار ثم يركز المسترشد على الأفكار التي ترد في ذهنه وتبنى عليها مشاعره، ويركز على شعوره بعد تركها؛ ثم يناقش المرشد آراء المسترشدين حول شعورهم عند تطبيق هذه العملية ويذكر بفوائد هذا النوع من التخيلات العقلانية؛ يقوم بتوزيع استمارة تقييمية ويطلب

منهم الاجابة عليها بكل مصداقية لمعرفة مدى التقدم في البرنامج ومدى تحقيق أهداف البرنامج ثم يشكرهم على المشاركة الفعالة ويذكر بموعد الجلسة القادمة.

– الجلسة الارشادية السابعة

الجدول رقم (16) يوضح الجلسة السابعة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة السابعة
عنوان الجلسة	– التفكير العقلاني
اهداف الجلسة	– تثبيت لأفكار العقلانية.
محتوى الجلسة	– مراجعة التمرين السابق – يقوم المرشد بتعزيز التفكير العقلاني والايجابي للمسترشدين . – تدريبهم على تمرين مكافأة الذات ومحاسبتها، بحيث يقوم بمكافأة نفسه عندما يفكر بعقلانية ومحاسبتها بطريقة صحيحة دون ان يشعر بالذنب أو الاحباط في حال تبني التفكير اللاعقلاني. وتكليفهم بواجب منزلي
الفنيات	التعزيز، المناقشة
الوسائل	سبورة، اقلام، اوراق
مدة الجلسة	45 د
مكان تنفيذها	قاعة مخصصة
واجب منزلي	– ترسيخ الافكار العقلانية باستخدام خطوات ABCDEF

عملية سير نشاط الجلسة السابعة

يرحب بالمشاركين ويذكر بما تطرقت اليه الجلسة السابقة ويقوم بمراجعة الواجب المنزلي رقم (3) من خلال مناقشة الافكار البديلة التي وضعها المسترشدين ويشكرهم على حرصهم على إنجاز واجباتهم. ثم يوضح انه في هذه الجلسة سيتم استثمار ما تم اكتسابه خلال الجلسات السابقة لتثبيت التفكير العقلاني الايجابي فيتم تقسيمهم إلى مجموعات ويضع كل مجموعة في موقف مثير لقلق المستقبل المهني ويطلب منهم تصور نتيجة هذا الموقف والافكار اللاعقلانية التي يمكن ان ترد ومن ثم مناقشة الافكار الواردة ودحضها ثم تغير المعتقدات اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية وتصور الشعور الجديد ويترك لهم فرصة لإنجاز هذا النشاط، ثم تدون الاجابات على السبورة ويتم مناقشتها والثناء على انجازهم. ثم يعرض المرشد نموذج المعتقدات ABCDEF ويشرحه؛ بعد الانتهاء من شرح يحثهم على القيام

بتمارين مكافئة الذات ومحاسبتها، بحيث يقوم المفرد بمكافئة نفسه عندما يفكر بعقلانية ويحاسبها بطريقة صحيحة دون أن يشعر بالذنب والاحباط في حال تبني التفكير اللاعقلاني. يقوم بالثناء على التقدم الذي أحرزوه ويؤكد على أهمية الاستمرار في التفكير الواقعي ويكلفهم بالواجب منزلي رقم (5).

– الجلسة الارشادي الثامنة

الجدول رقم (17) يوضح الجلسة الثامنة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الثامنة
عنوان الجلسة	– تقبل الذات وتعزيز الثقة بالنفس
أهداف الجلسة	– أن يتقبل المسترشد ذاته. – زيادة الثقة بالنفس وتعزيزها.
محتوى الجلسة	– مراجعة التمرين السابق. – تدريب المسترشد على تقبل ذاته كما هي بسلبياتها وإيجابياتها. – شرح أهمية تقبل الذات في تعزيز الثقة بالنفس. – التدريب على الحوار الذاتي الإيجابي. – حثهم على ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي في المنزل. – تكليفهم بواجب منزلي.
الغيات	– التعزيز، القبول المشروط
الوسائل	– أقلام، قصاصات، بالونات
مدة الجلسة	60 د
مكان تنفيذها	– قاعة مخصصة
واجب منزلي	– كتابة بيان عقلاني عن الذات

سير نشاط الجلسة الارشادية الثامنة

ترحيب بالمشاركين ويعرفهم بموضوع الجلسة ثم يوزع المرشد قصاصات وبالونات ثم يطلب منهم أن يكتبوا عن انفسهم (من أنت؟) بتدوين الأمور الايجابية عن أنفسهم بعد الانتهاء يطلب منهم وضع القصاصة داخل البالون وينفخه قليلا ثم يطلب منهم تدوين أشياء سلبية عن أنفسهم على البالون بعد إكمال التدوين يقوم كل مسترشد بنفخ بالونه إلى غاية أن

تتفجر كل البالونات، ثم يطرح سؤال كيف كان شعورك وأنت تحاول بكل جهدك لفرقة البالون وما هو انطباعك؟ ويترك مساحة لإبداء آرائهم.

ثم يقوم المرشد بشرح الغاية من هذا النشاط وهي أن يدرك الفرد أن شخصيته بها جوانب إيجابية وجوانب سلبية لكن الجوانب السلبية هي التي تكون ظاهرة وبارزة بحيث تغطي على الجانب الإيجابي فتجعل الفرد ينظر إلى نفسه من زاوية السلبية فقط وبالتالي كلما طغت الجوانب السلبية كلما قل تقديره لذاته وتزعزعت ثقته بنفسه، لكنه قادر على مواجهتها والقضاء عليها إذا ما بذل جهدا وأن هذا الجهد يختلف من فرد إلى آخر حسب قدرات كل منهم (يمثله الجهد المبذول في نفخ البالون وانفجاره فظهر وبقي فقط التعريف الإيجابي عن الذات) .

فيحثهم على ضرورة تقبل ذواتهم كما هي وعلى بذل القليل من الجهد لمواجهة مخاوفهم؛ ثم يدرّبهم على الحوار الذاتي الايجابي للعمل على إبعاد الحديث الداخلي المثبط للذات والمزعزع لثقة مثال:

لقد خسرت هذه المرة لكن هذا لا يعني أنني فاشل يمكنني إعادة المحاولة والنجاح في هذا العمل، ليست نهاية العالم، كل شخص يمر بتجربة فشل معينة وأنا أحد هؤلاء الناس، لكن الأهم أن أتعلم من هذه الخسارة وأجعلها لصالحني لازالت أمامي فرص أخرى ويمكنني المحاولة من جديد....

و يؤكد على ضرورة المواصلة في التفكير الايجابي والثناء على تفاعلهم وإنجازهم في نهاية الجلسة يتم تكليفهم بواجب منزلي رقم (5) على كراس الواجبات المنزلية والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة الارشادية التاسعة:

الجدول رقم (18) يوضح الجلسة التاسعة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة التاسعة
عنوان الجلسة	التخطيط البناء
اهداف الجلسة	- اكتساب المسترشد مهارة التخطيط البناء . - أن يتمكن المسترشد من رسم اهداف مدروسة.
محتوى الجلسة	- مراجعة التمرين السابق - شرح اهمية التخطيط البناء ورسم الاهداف في تحقيق الاهداف المستقبلية. - بيان كيف تساهم الاهداف والتخطيط المنظم والمحكم في وضوح الرؤية المستقبلية. - توضيح تأثير التفكير العقلاني في تحديد الاهداف وصنع القرار. - يتم تدريبهم على كيفية التخطيط الجيد خطوة بخطوة. - عرض نموذج لتخطيط البناء . - تكليفهم بواجب منزلي.
الفنيات المستخدمة	- المناقشة والنمذجة
الاجهزة والوسائل	- جهاز حاسوب، عارض ضوئي
مدة الجلسة	60 د
مكان تنفيذها	- قاعة مخصصة
واجب منزلي	- القيام بوضع أهداف وفق خطة محكمة.

سير الجلسة الارشادية التاسعة:

الترحيب بالمشاركين ثم تلخيص ما جاء في الجلسة الماضية ومراجعة التمارين والثناء على انجازهم للواجب؛ ثم يذكر بأن مجموعة من أعضاء المجموعة الارشادية قد عبّروا عن حاجاتهم إلى وضوح الرؤية المستقبلية وحاجتهم إلى تحديد الأهداف وغموض مستقبلهم المهني لغياب خطة واضحة وبناءً على هذه الحاجات تم تحديد موضوع هذه الجلسة المعنون بالتخطيط البناء، ثم يبدأ في إلقاء معلومات عن مهارة التخطيط وأهميتها في رسم أهداف واضحة المعالم وكيف لتخطيط المدروس أن يساهم في وضوح الرؤية المستقبلية والتقليل من

الخوف والقلق تجاه المستقبل المهني، كما يبين تأثير التفكير العقلاني واللاعقلاني على عملية تحديد الاهداف وصنع القرار .

يقوم المرشد يشرح خطوات التخطيط الاستراتيجي خطوة بخطوة و إعطاء مثال كنموذج لهذه العملية، ثم يفتح المجال للاستفسارات والحوار في الاخير يقوم بتكليفهم بواجب منزلي " الواجب رقم (6)" والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة الارشادية العاشرة

الجدول رقم (19) يوضح الجلسة العاشرة للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة العاشرة
عنوان الجلسة	مهارات حل المشكلات
اهداف الجلسة	- أن يكتسب المسترشد مهارات حل المشكلات والصعوبات التي تواجهه.
محتوى الجلسة	- مراجعة التمرين السابق - يتم تقديم معلومات عن مهارات حل المشكلات. - توضيح كيف ان لمهارات حل المشكلات الاثر في مواجهة المشكلات والصعوبات التي يمكن ان تعترض المسترشد. - التدريب على بعض المهارات التي من شأنها ان تساهم في حل المشكلات اذا ما واجهته
الفنيات المستخدمة	- لعب الادوار، المناقشة
الاجهزة والوسائل	عرض باوربوانت، عارض ضوئي، جهاز حاسوب كراس الواجبات مطويات
مدة الجلسة	60 - د
مكان تنفيذها	- قاعة مخصصة

سير نشاط الجلسة الارشادية العاشرة:

الترحيب بالمشاركين ويسالهم عن موضوع الجلسة السابقة ثم يناقش التمرين والثناء على الإنجاز؛ يعرض موضوع الجلسة الحالية وإيضاح كيف يمكن مواجهة الصعوبات والمشكلات والموقف المثيرة للقلق من خلال مهارات حل المشكلات.

تعريف المسترشدين ببعض المهارات التي من شأنها أن تساعدهم في حل مشكلاتهم والتعامل مع المواقف التي تثير التوتر والقلق ثم يتم القيام بتدريب على مهارة معينة على سبيل المثال مهارة الانسحاب من المواقف المقلقة، مهارة التعلم من تجارب الآخرين. في آخر الجلسة توزع مطوية بموضوع مهارات حل المشكلات والتذكير بموعد الجلسة القادمة ومكانها.

- الجلسة الحادية عشر

الجدول رقم (20) يوضح الجلسة الحادية عشر للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الحادية عشر
عنوان الجلسة	- الاسترخاء
اهداف الجلسة	- اتقان مهارة الاسترخاء - تحقيق الهدوء النفسي والجسدي
محتوى الجلسة	- التأكيد على دور عملية الاسترخاء في مواجهة المشكلات الانفعالية واحداث التوازن النفسي. - القيام بعملية الاسترخاء . - توزيع مطوية خاصة بموضوع الاسترخاء.
الفنيات المستخدمة	- فنية الاسترخاء
مدة الجلسة	60 د
مكان تنفيذها	- ملعب المركز

سير نشاط الجلسة الارشادية الحادية عشر:

الترحيب بالمشاركين والتذكير بموضوع الجلسة ثم يسأل المشاركون: من يذكرنا بفوائد فنية الاسترخاء؟ ويفتح الاجابة ثم يسأل اذا ما أنهم مارسوا هذه الفنية في الفترة الماضية أو لا؟

ثم يقوم بتذكيرهم بكيفية القيام بعملية الاسترخاء ويطلب منهم البدء في التدريب عليها وهذا باتباع تعليمات المرشد؛ بعد الانتهاء من العملية يتم التأكيد على دور الاسترخاء في مواجهة المشكلات الانفعالية وتهدة النفس والجسم وإحداث التوازن النفسي ثم يؤكد على موعد الجلسة القادمة وأنها ستكون الأخيرة.

الجلسة الثانية عشر

الجدول رقم (21) يوضح الجلسة الثانية عشر للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	الجلسة الثانية عشر
عنوان الجلسة	جلسة ختامية
اهداف الجلسة	- مناقشة البرنامج - تقييم السلوك الجديد - تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني لتقويم البرنامج - اختتام البرنامج
محتوى الجلسة	- يتم مناقشة المحاور التي وردت في البرنامج واعطاء انطباعاتهم حول البرنامج - توزيع استمارة تقييمية للبرنامج. - يطلب الاجابة على مقياس قلق المستقبل المهني - شكر المشاركين على الانضباط والالتزام بقواعد البرنامج والثناء على التفاعل والمشاركة الايجابية. - التذكير بضرورة العمل بما ورد خلال الجلسات السابقة. - التذكير بمتابعة اثر البرنامج بعد شهرين. - اختتام البرنامج بحفل بسيط. - تقديم شهادات مشاركة للمجموعة الارشادية.
الفنيات المستخدمة	- المناقشة والحوار
الاختبارات والمقاييس	مقياس قلق المستقبل المهني، استمارة تقييم البرنامج
الاجهزة والوسائل	شهادات، طاولات، كراسي
مدة الجلسة	60د
مكان تنفيذها	قاعة مخصصة

سير الجلسة الارشادية الثانية عشر

يتم الترحيب بالمشاركين وشكرهم على مشاركتهم في البرنامج وفاعليتهم أثناء الجلسات ثم يتم مناقشة المحاور التي وردت في البرنامج وإعطاء انطباعاتهم حول البرنامج؛ ويوزع المرشد استمارة تقييم البرنامج أعدت مسبقاً كما يطلب منهم الاجابة على مقياس قلق المستقبل المهني من أجل القياس البعدي لأثر البرنامج.

يشكر أعضاء المجموعة على الانضباط في الحضور والالتزام بقواعد البرنامج والثناء على حسن التفاعل والمشاركة الايجابية، ثم يذكر بضرورة العمل بما ورد خلال الجلسات ويذكر بمتابعة أثر البرنامج بعد شهرين، ويبيدي استعداداً لمساعدتهم في كل وقت ويطلب منهم عدم التردد في طلب المساعدة إذا ما احتاجوا لذلك ثم تختتم الجلسة بتقديم شهادات مشاركة لأعضاء المجموعة الارشادية وتوزيع العصائر والحلويات (الاکراميات).

3- تنفيذ البرنامج

زمن البرنامج: يفترض أن يكون تطبيق البرنامج بالإرشاد الجمعي المباشر ويتم تنفيذه خلال شهرين بمعدل جلستين في الاسبوع وتكون مدة كل جلسة ما بين 45 إلى 90 دقيقة ليكون الزمن الكلي للبرنامج 13 ساعة و20 دقيقة موزعة على 12 جلسة.

المشاركون: 10 أفراد من متربصي التكوين المهني الذين تم اختيارهم بطريقة قصدية من بين مفردات العينة التي طبق عليها مقياس قلق المستقبل المهني بحيث تحصلوا على درجات مرتفعة على المقياس

الاختبارات والمقاييس: مقياس قلق المستقبل المهني، استمارة تقييم البرنامج

الاجهزة والوسائل: عارض ضوئي، جهاز حاسوب، كراس الواجبات المنزلية، مطويات، اشرطة فيديو، عرض باوربوانت، طاولات، كراسي، قصاصات، بالنونات، اقلام، سبورة، اقلام لباد.

المنفذ: المرشدتين (الباحثتين)

4- تقويم البرنامج وتقدير الكفاءة:

يفترض أن يكون تقييم البرنامج من خلال ما يلي:

التقييم الاول: يتم إجراءه قبل تطبيق البرنامج باختبار قبلي.

التقييم البنائي: ويتم أثناء تنفيذ الجلسات من خلال ملاحظة المرشد للمسترشدين وتقويم مقترحاتهم من خلال استمارة تقييم مستوى التقدم.

التقييم النهائي: ويتم إجراءه في نهاية البرنامج وذلك بتطبيق الاختبار البعدي والاجابة على استمارة تقييم البرنامج.

التقييم التتبعي: يتم بعد شهرين من إنهاء تطبيق البرنامج.

صدق البرنامج

بعد تصميم البرنامج الارشادي المقترح تم عرضه على مجموعة على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء آرائهم في صلاحية هذا البرنامج لموضوع الدراسة ومحتواه والهدف العام للبرنامج والاهداف الاجرائية ومدى مناسبة الاساليب والفنيات والانشطة والمدة الزمنية للبرنامج، مدى مناسبة أهداف الجلسات للموضوع واقتراح أي تعديلات أخرى لتكون الصورة النهائية للبرنامج كما ورد اعلاه.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم بناء البرنامج الإرشادي، بداية من تحديد مشكلة المسترشدين إلى تحديد الحاجات الارشادية للمشاركين، كما تم بناء البرنامج الارشادي وفق أسس ومبادئ الارشاد النفسي وذلك بالاعتماد على الارشاد العقلاني ثم عرض لمحتوى جلسات البرنامج الارشادي.

استنتاج عام:

انطلقت هذه الدراسة من أجل بناء برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من مستوى قلق المستقبل المهني لدى المتربص بالتكوين المهني، ولتحقيق الهدف من الموضوع، فإنها تطرقت إلى التعرف على مشكل القلق ومستوياته لدى أفراد العينة، والتي أسفرت لاحقاً على وجود مستوى مرتفع من القلق، ثم حددت الحاجات الإرشادية للمجموعة الإرشادية في المحاور التالية: حاجات انفعالية كالحاجة إلى التخلص من القلق والخوف والحاجة إلى الاستقرار النفسي، حاجات معرفية وترتبط بأسلوب التفكير والمعتقدات اللاعقلانية وحاجات شخصية ترتبط بتطوير المهارات الشخصية وتوجيه الذات وتحقيق الأهداف، ومما تم استنتاجه أن متربص التكوين المهني بحاجة ماسة إلى برامج إرشادية لمساعدتهم في تخفيف من مستوى قلق المستقبل المهني والتي تؤثر في حياتهم المستقبلية، وعليه تم بناء البرنامج الإرشادي وفق خطوات إعداد البرامج وفي ضوء الهدف العام من الدراسة والأهداف الإجرائية للبرنامج بالاعتماد على الأسس والمبادئ العامة لبناء البرامج الإرشادية ومسلمات النظرية الانفعالية لـ ALBERT ELLIS حيث تكون في صورته النهائية من 12 جلسة، وكل حصة تتضمن أهدافاً خاصة وتطبق فيها فنيات محددة .

الافاق المستقبلية لدراسة:

- انطلاقاً مما توصلت إليه الدراسة، وما تم ملاحظته من خلال المقابلات وما تم التطرق إليه في الإطار النظري فإن الفاق المستقبلية لدراسة تتمثل في:
- العمل على بناء برامج إرشادية مماثلة تستهدف مواضيعاً أخرى موجهة لفئة متربص التكوين المهني.
- زيادة الإعلام في مراكز التكوين المهني حول التخصصات الدراسية والمهن التي تقود إليها.
- إدراج خدمات الإرشاد النفسي في مراكز التكوين المهني والتمهين.
- زيادة الاهتمام بمشاريع تشغيل الشباب وتوفير فرص عمل .
- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

(أ) المراجع العربية

- (1) ابراهيم، علا عبد الباقي(2010). الخوف والقلق التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجها واجراءات الوقاية منهما. ط1. القاهرة: عالم الكتب
- (2) أبو أسعد، حمد عبد اللطيف.(2011). تعديل السلوك الإنساني، ط 1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- (3) أبو زعيزع، عبد الله.(2009). أساسيات الارشاد النفسي والتربوي. ط1. الاردن: دار يافا العلمية
- (4) أبو زيد، أسماء السيد قبيصي.(2020). قلق المستقبل . كلية التربية بقنا، (45)
- (5) بلان، يونس كمال.(2015). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ط 1. الاردن: دار الاعصار العلمي
- (6) بلحسيني، وردة رشيد .(2014). اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي، ط1 الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع
- (7) بن دبة، حنان.(2019) فاعلية برنامج ارشادي في تحسين الدافعية لتعلم (مذكرة ماستر). جامعة غرداية
- (8) بن شلاش شلاش، عمر بن سليمان.(2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والافكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، مجلة البحث العلمي في التربية.(26)
- (9) البهنسي، أمل ناصر حلمي. (2023). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالتنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة (. بحث مستل من رسالة الدكتوراه) . جامعة دمياط. مجلة كلية التربية المجلد (38) العدد (8) الجزء 2
- (10) جبر جبر، رضا عبد الرزاق.(2021) . قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصلابة النفسية والافكار اللاعقلانية. مجلة البحث العلمي في التربية (16) 264-283.
- (11) جلول، أحمد. بوترعة، بلال واخرون.(2019). محاضرات في المدارس والمناهج، ط1. الوادي: سامي لطباعة والنشر.

- 12) الحريري، رافدة. الامامي، سمير (2011) الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية. ط1. عمان: دار المسيرة
- 13) حسين، فاتح حسين. (2013) علم النفس المرضي والعلاج النفسي . الأردن
- 14) حسين، وفاء سيد محمود. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية. مجلة الارشاد النفسي، (62)، ج1، 105-172
- 15) الحسيني، حسين محمد سعد. (2016). التوجيه والارشاد النفسي. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 2(3)
- 16) حمدي، عبد العظيم عبد الله. (2013). مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي، ط1. مصر: مكتبة اولاد الشيخ لتراث
- 17) حمدي، عبد العظيم عبد الله. (2013). البرامج الارشادية للأخصائيين النفسانيين وطرق تصميمها، ط1. مصر: مكتبة الشيخ لتراث
- 18) الحوامدة، هديل محمد. الخريسات، إبتهاال محمد. (2023). الاتجاه نحو التخصص وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة التربية الخاصة، مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 7 (46)، ص52-68
- 19) خطوط، رمضان. وآخرون (2018-04-23). بناء وتقييم البرامج التكوينية المهنية والارشادية. بحث مقدم في ندوة علمية بجامعة لمسيلا. الجزائر
- 20) الخفاجي، ادريس محمود. حميد عبد اله مجيد. (2015). الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية. ط1. دار دجلة
- 21) خليل، امنة. حمامة، عمار. (2023) قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوافق الاكاديمي. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، 7(1)، 222-244
- 22) خليل، سمية يونس. (2017) الخصائص السيكمترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة أسوان (بحث مستل من اطروحة ماجستير). مجلة كلية التربية .جامعة اسوان العدد (32)
- 23) الخواجة، عبد الفتاح. (2010) مفاهيم اساسية في الصحة النفسية. ط1. عمان: دار البداية

- 24) الخواجه، عبد الفتاح.(2010). مفاهيم اساسية في الصحة النفسية. ط . الاردن: دار البداية
- 25) الداهري، صالح حسن.(2016). الاشراف في الارشاد النفسي التربوي، ط1. عمان: دار الاعصار
- 26) ربيع، محمد شحاته.(2008). علم النفس الصناعي والمهني .ط1. القاهرة: عالم الكتب
- 27) زقاوة، احمد.(2012). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني. مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس، 7(2)، 187-199
- 28) زهران، حامد عبد السلام . (1980). التوجيه والارشاد النفسي، ط2. القاهرة: عالم الكتاب
- 29) زهران، حامد عبد السلام.(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4. القاهرة: الشركة الدولية لطباعة
- 30) سالمى، مسعودة . أحمادي، سهيلة. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة (مذكرة ماستر منشورة). جامعة الوادي
- 31) سالمى، مسعودة. (2021). فاعلية برنامج جمعي قائم على نظرية البيرت اليس في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين (اطروحة دكتوراه). جامعة الوادي
- 32) سالمى، مسعودة. الطاهر، سعد الله (2022)، العملية الارشادية وفق نظرية البيرت اليس للإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة الباحث في العلوم السياسية والاجتماعية. 14.(01) 163-176
- 33) السامرائي، نبيهة صالح. (2007). أعراض الأمراض النفسية العصابية . ط1 الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع
- 34) السدحان، عبد الله بن ناصر.(2018). تصميم البرامج الاسرية في الارشاد الاسري. ب ط. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 35) سهير، احمد كامل. (2010). التوجيه والارشاد النفسي. ب ط. مركز الإسكندرية للكتاب: القاهرة .
- (36)

- 37) سيد سليمان، عبد الرحمان.(2014). مناهج البحث، ب ط. جامعة عين الشمس. عالم الكتب
- 38) سيد، حسن أحمد حمدي. (2016). بناء مقياس قلق المستقبل المهني وتحليل خصائصه السيكومترية للمعوقين بصريا. المجلة العلمية لكلية التربية (23)
- 39) الشريف، عبد الله محمد (1996). مناهج البحث العلمي. ط1. مكتبة الاشعاع. الإسكندرية.
- 40) صالح، عبد الرحمان إسماعيل. (2013). فنيات وأساليب العملية الارشادية، ط1. الاردن: دار المناهج
- 41) الطخيس، ابراهيم سعد علي.(2014). فاعلية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية. جامعة الملك عبد العزيز: السعودية
- 42) ظاهر، محمد ايهاب نزار.(2019). فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين (اطروحة ماجستير). جامعة النجاح نابلس فلسطين
- 43) العاسمي، رياض نايل.(2008) أهمية برامج الارشاد النفسي في تحقيق الادوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الاعاقة العقلية. المكتبة الالكترونية اطفال الخليج دوي الاحتياجات الخاصة.
- 44) العاسمي، رياض نايل.(2012). المبادئ العامة في التخطيط وإدارة برامج الارشاد النفسي. ب ط، دمشق: دار النور
- 45) العاسمي، رياض نايل.(2015). التصميم الناجح لبرامج الارشاد النفسي، ط1، الاردن: دار الاعصار العلمي
- 46) العاسمي، رياض نايل.(2015). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة. ط 1. الاردن: دار الاعصار العلمي
- 47) عتوته، صالح.(2018) البرامج الإرشادية المدرسية والمهنية الشاملة من اسئلة التقويم إلى تقويم النتائج، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، مجلد 7 (04).
- 48) العرجان، سامي صالح. (2019). مختصر العلاج المعرفي السلوكي. ط1. دار الفكر

- (49) غربي، عبد الناصر. (2014) فاعلية برنامج ارشادي في ضوء نظرية البرت اليس العقلانية الانفعالية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانوية (اطروحة دكتوراه). جامعة الوادي.
- (50) الفحل، نبيل محمد. (2014). دليلك لبرامج الارشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي، ط1. القاهرة: دار العلوم
- (51) فرج، عبد اللطيف حسين. (2009). الاضطرابات النفسية "الخوف - القلق - الانفصام - الامراض النفسية للأطفال". ط1، المملكة العربية السعودية: دار الحامد للنشر والتوزيع
- (52) الفرخ، كاملة. (1999) مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، ط 1. عمان: دار الصفاء لنشر والتوزيع
- (53) القحطاني، ال شري. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بالافكار غير عقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. (41)، 1-62
- (54) قنوعة، عبد اللطيف. قشاشطة، عبد الرحمان. (2016). دراسة الافكار اللاعقلانية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبيرت إليس في إطار توطين العلوم الاجتماعية على البيئة العربية، مجلة. الدراسات والبحوث جامعة الوادي، (18)، 231-248
- (55) الكبيسي، عبد الواحد حميد. الحياي، صبرى بردان. (2012). الارشاد والتوجيه التربوي. ط1. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير
- (56) -كفافي، علاء الدين (1990) الإرشاد والعلاج النفسي المنظور النفسي الاتصالي . ط1 . القاهرة: دار الفكر العربي
- (57) محمد، عادل عبد اللطيف. (1999). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، ب ط. الزقازيق: دار الارشاد
- (58) مخائيل نايف، امطانيوس. (2016). الدليل الموسع لاستخدام مقاييس القلق والسمات المزاجية في البيئة العربية . ط1 . الأردن.
- (59) مخيمر، هشام بن محمد بن ابراهيم. (2013). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. المجلة المصرية لدراسات النفسية، 23(79)، ص550-479

- 60) المطيري، معصومة سهيل. (2005). الصحة النفسية مفهومها ...اضطرابات لها . ط1 . الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع
- 61) ملحم، سامي محمد. (2015). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر، ط1. الاردن: دار الاعصار العلمي
- 62) مليكه، لويس كامل. (1990) العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط1. الكويت: دار القلم لنشر والتوزيع
- ب) المراجع الاجنبية:

- 63) Bourne, edmund j.(2020). The abxiety phabia worbook
- 64) Ellis, albert. Robert, harper. Agwide to rationl living.
- 65) Ftoggat, wayne. (2005). Rational emot Ive behaviour. Therapy. Third ed
- 66) gyoerkoe, kevinl. Pamela s, wiegartz.(2006). 10 simpl solutions towovry.
- 67) Miello, Michael. Cogvitve behavioral, thaerapy a rational emolive Approach

الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس قلق المستقبل المهني (لسالمي واحمادي 2015)



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص ارشاد وتوجيه



في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه نضع بين أيديكم أخي الطالب، أختي الطالبة هذه الاستمارة المرتبطة بالمستقبل المهني، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمال التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها، والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي تجاه مستقبلك المهني.

والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (✓ □) أمام (الدرجة أو الإجابة) التي تريدها بنفسك. أرجو منك ملء الفراغات الخاصة بالبيانات الشخصية، وقراءة العبارات جيدا ثم وضع إشارة (✓ □) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منها.

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء، ولك خالص الشكر والتقدير علما أنه:

- لا يوجد هناك جواب صحيح وجواب خاطئ.
- أجب ما تراه تناسب معك

بيانات عامة:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الاسم واللقب:

تخصص: رقم الهاتف:

الرقم	العـــــــــــــــبة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في مستقبلي المهني			
2	بعض المناهج الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل			
3	أشعر بعدم الارتياح عند التفكير حياتي المهنية مستقبلا			
4	يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي			
5	تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي المهني			
6	ينتابني القلق بشأن نتائج الضعيفة في الامتحانات			
7	يسيطر عليا التفكير في مستقبلي المهني			
8	أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي			
9	تفكيري المستمر في المستقبل المهني هو مصدر قلقي			
10	اشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراساتي			
11	اخاف من قلة فرص العمل في المستقبل			
12	يضمن حصولي على عمل مكانة لائقة داخل المجتمع			
13	ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
14	يقلقني التفكير في مستقبلي الدراسي			
15	أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج			
16	يساعدني العمل في زيادة ثقتي بنفسي			
17	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني			
18	تراودني أفكار سلبية كتوقع الفشل والرسوب			
19	استغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني			
20	لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لي تكوين أسرة مستقبلا والإنفاق عليها			
21	مشاكل الحياة تسيطر على تفكيري			
22	اشعر بالقلق لعدم مواكبتي للتطور العلمي			
23	قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا يجعلني أكثر قلقا			
24	لا يحقق لي العمل الاستقرار النفسي بالضرورة			
25	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
26	أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج			
27	لا أتوقع أنني سأجد عملا في ظل انتشار البطالة			
28	يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع			
29	سيطر على شعور بالخوف من المستقبل المهني			
30	يضم تخصصي عدد كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل			
31	مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجآت السارة			

32	أخشى أن تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل		
33	تخصصي في التكوين يؤهلني للعمل الذي أرغب فيه		
34	أشعر أنني سأحصل على فرصة عمل مباشرة بعد تخرجي		
35	الحصول على عمل يساعدني على كسب الاحترام من الآخرين		
36	يوفر لي العمل فرصا للتقدم والوصول إلى مستويات أعلى		
37	أشعر بالتوتر عندما أفكر في أنني سأعمل في مهنة لا أحبها		
38	لا يمكنني العمل من تطوير قدراتي		

الملحق رقم (2): نتائج الاحصاء الوصفي لقلق المستقبل المهني

	N	Moyenn e	Ecart type
قلق المستقبل المهني	100	2.0903	.24686
N valide (liste)	100		

Caractéristiques

	N	Moyen ne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minim um	Maxim um
					Borne inférieure	Borne supérieure		
ذكر	66	2.0975	.25038	.03082	2.0360	2.1591	1.61	2.85
أنثى	34	2.0764	.24297	.04167	1.9916	2.1611	1.47	2.54
Tota l	100	2.0903	.24686	.02469	2.0413	2.1393	1.47	2.85

Statistiques

mmm

N Valide	100
Manquant	0
Moyenne	79.6500
Ecart type	9.21064

Mmm

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 57.00	1	1.0	1.0	1.0
61.00	2	2.0	2.0	3.0
64.00	1	1.0	1.0	4.0
65.00	3	3.0	3.0	7.0
67.00	1	1.0	1.0	8.0
69.00	3	3.0	3.0	11.0
70.00	6	6.0	6.0	17.0
71.00	2	2.0	2.0	19.0
72.00	6	6.0	6.0	25.0

73.00	3	3.0	3.0	28.0
74.00	2	2.0	2.0	30.0
75.00	6	6.0	6.0	36.0
76.00	2	2.0	2.0	38.0
77.00	2	2.0	2.0	40.0
78.00	3	3.0	3.0	43.0
79.00	8	8.0	8.0	51.0
80.00	3	3.0	3.0	54.0
81.00	5	5.0	5.0	59.0
82.00	5	5.0	5.0	64.0
83.00	4	4.0	4.0	68.0
84.00	3	3.0	3.0	71.0
85.00	2	2.0	2.0	73.0
86.00	5	5.0	5.0	78.0
87.00	3	3.0	3.0	81.0
88.00	1	1.0	1.0	82.0
89.00	2	2.0	2.0	84.0
90.00	5	5.0	5.0	89.0
92.00	2	2.0	2.0	91.0
93.00	1	1.0	1.0	92.0
94.00	2	2.0	2.0	94.0
95.00	1	1.0	1.0	95.0
96.00	2	2.0	2.0	97.0
97.00	1	1.0	1.0	98.0
100.00	1	1.0	1.0	99.0
105.00	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

الملحق رقم (3) قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس قلق المستقبل المهني

	الاسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية
1	سلاف مشري	علوم النفس	استاذ تعليم عالي
2	الزهرة الاسود	علم التدريس	استاذ تعليم عالي
3	علي خرف الله	علم النفس العيادي والمعرفي	استاذ تعليم عالي
4	عبد الناصر غربي	علم النفس المدرسي	استاذ تعليم عالي
5	بوبكر منصور	تنظيم وعمل وتسيير موارد بشرية	استاذ تعليم عالي
6	فارس اسعادي	السلوك التنظيمي وتنظيم الموارد البشرية	استاذ تعليم عالي
7	محمد السعيد قيسي	علم النفس المدرسي	بروفيسور

الملحق رقم (4) استمارة تحكيم اسئلة المقابلة



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه



تحية طيبة وبعد :

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه بعنوان: " برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية العقلانية الانفعالية للتخفيف من قلق المستقبل المهني لدى متربصي التكوين المهني " (دراسة على عينة متربصي التكوين المهني هبيته ابراهيم - الوادي) قمنا في هذه الدراسة بإعداد دليل للمقابلة بقصد التعرف على حاجات متربصي التكوين المهني وذلك بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل على أفراد العينة وكذا الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع قلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة. علما أن التعريف الإجرائي لقلق المستقبل المهني هو :

"حالة انفعالية غير سارة يعاني منها المتربص عندما يشعر بالتوتر والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان والخوف نتيجة توقع خطر يهدد دراسته وتخصصه بالإضافة إلى مستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي". ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية، فنحن كباحثين نأمل منكم التكرم بإبداء آرائكم الموقرة في الحكم على مدى صلاحية هذه الاسئلة لمثل هذه الدراسة وذلك من خلال معرفة ملائمة وصلاحية السؤال للموضوع أو عدمه .

التعديلات المقترحة سوف يكون لآرائكم القيمة وملاحظاتكم السديدة الأثر الفاعل في تطوير الأداة حيث قمنا بصياغة هذا الدليل المكون من 16 سؤال.

معلومات خاصة بالأستاذ المحكم

الاسم	
اللقب	
التخصص	
الدرجة العلمية	

الرقم	السؤال	يقيس	لا يقيس	الملاحظة
-------	--------	------	---------	----------

1	هل أنت راضي عن تخصص الدراسي ؟		
2	هل ستعتمد على التخصص الذي تكونت فيه البحث عن عمل ام ستعمل في مجالات اخرى؟ لماذا ؟		
3	كيف ترى مستقبلك المهني؟		
4	هل لديك قلق بشأن عدم الالتحاق بالمهنة التي تريدها ؟ لماذا ؟		
5	أيهما تفضل الوظيفة العمومي أو الخاص، ولماذا ؟		
6	ماذا تعني لك الوظيفة وما الذي ستغيره في حياتك؟		
7	هل تفكر باستمرار في مستقبلك المهني؟		
8	بماذا تشعر عندما ترى أنك لا تستطيع تحقيق أهدافك؟		
9	هل أهدافك المستقبلية مرتبطة بعملك أي به تتحقق وبدونه لا؟		
10	هل لديك امل بشأن حصولك على فرصة عمل مناسبة مستقبلا؟		
11	عندما ترى نفسك غير قادر على مساعدته أسرته وغير قادر على تحقيق الظروف المادية لها بماذا تشعر وما هو موقفك حيال ذلك ؟		
12	هل تهتم بما يقوله الناس عنك في حال عدم الالتحاق بالوظيفة أو في حال الالتحاق بوظيفه أقل من مستواك التكويني؟		
13	مع انتشار نسبة البطالة وقلة فرص العمل هل ترى انك ستحظى بفرصة عمل ام لا؟		
14	هل لديك القابلية على تطوير نفسك وقدراتك لتحقيق أهدافك ولماذا ؟		
15	هل يضمن لك العمل الاستقرار النفسي والاجتماعي ولماذا ؟		
16	هل أنت متقائل أو متشائم تجاه مستقبلك المهني ولماذا ؟		

الملحق رقم (5) قائمة الأساتذة المحكمين للمقابلة

الاسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية	
1	الساسي حوامدي	بناء برامج ومناهج	أستاذ محاضر - أ
2	نيس حكيمة	علم النفس التربوي	دكتوراه علوم التربية
3	منى بن ناصر	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر - أ
4	رشيد سواكر	علوم تربية	أستاذ محاضر أ
5	زينب صغير	تربية خاصة وتعليم مكيف	دكتوراه تربية خاصة

الملحق رقم (6): بروتوكول المقابلة في شكله النهائي

أسئلة المقابلة في شكلها النهائي.

1 -هل أنت راضي عن تخصص الدراسي ؟

2 -هل ستعتمد على التخصص الذي تكونت فيه البحث عن عمل أم ستعمل في مجالات اخرى؟

لماذا؟

3-كيف ترى مستقبلك المهني؟

4-هل لديك قلق بشأن عدم الالتحاق بالمهنة التي تريدها ؟ الاجابة تبرر بالتفسير

5-أيهما تفضل الوظيفة العمومي أو الخاص، ولماذا ؟

6-ما الذي ستغيره الوظيفة في حياتك؟

7-هل تفكر باستمرار في مستقبلك المهني؟

8-بماذا تشعر عندما ترى أنك لا تستطيع تحقيق أهدافك؟

9-هل اهدافك المستقبلية مرتبطة بعملك؟

10-هل لديك أمل بشأن حصولك على فرصة عمل مناسبة مستقبلا؟

11-مع انتشار نسبة البطالة وقلة فرص العمل هل ترى أنك ستحظى بفرصة عمل أم لا ؟

12-هل لديك القابلية على تطوير نفسك وقدراتك لتحقيق أهدافك؟

13-هل يضمن لك العمل الاستقرار النفسي والاجتماعي؟

14-هل أنت متفائل أو متشائم اتجاه مستقبلك المهني؟

الملحق رقم (7) يوضح استمارة تحكيم البرنامج

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص ارشاد وتوجيه

تحية طيبة وبعد:

في اطار انجاز مذكرة ماستر في الإرشاد والتوجيه بعنوان برنامج إرشادي لتخفيض قلق المستقبل المهني لمتربصي التكوين المهني قائم على نظرية العلاج العقلاني المعرفي لـ **"Albert Ellis"**، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية ، فنحن كباحثتين نرجو منكم التفضل بالقليل من وقتكم لتحكيم هذا البرنامج من خلال العناصر المدونة في الجدولين ادناه ولكم منا جزيل الشكر والعرفان.

معلومات خاصة بالأستاذ المحكم

الاسم	
اللقب	
التخصص	
الدرجة العلمية	

اشراف الاستاذ -د:

محمد السعيد قيسي

اعداد الطلبة:

- نعمة الله عزابي
- فاطمة شهوبة

الملاحظات	الحكم		
-----------	-------	--	--

	مناسب	غير مناسب	الموضوع
1			عنوان البرنامج
2			اهداف البرنامج
3			محتوى البرنامج
4			الوسائل والاجهزة المعتمدة
5			فنيات البرنامج
6			مدة تنفيذ البرنامج
7			ملائمة مواضيع الجلسات للبرنامج ككل
8			ترتيب الجلسات
9			الزمن الكلي المخصص للبرنامج

ملاحظات ومقترحات:

-
-
-
-
-

وسوف يكون لآرائكم القيمة وملاحظاتكم السديدة الاثر الفعال في صلاحية جلسات البرنامج .

الملحق
رقم (8):
قائمة الأساتذة
المحكمين
للبرنامج
الارشادي

		مدى وضوح أهداف الجلسة		مدى صلاحية المحتوى		مدى صلاحية الفنيات المستخدمة		مدى صلاحية الأدوات و الوسائل المستخدمة		مدى تناسب الوقت المحدد للجلسة	
		مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب
الجلسة 1											
الجلسة 2											
الجلسة 3											
الجلسة 4											
الجلسة 5											
الجلسة 6											
الجلسة 7											
الجلسة 8											
الجلسة 9											
الجلسة 10											
الجلسة 11											

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

الملحق رقم (9): كراس الواجبات المنزلية

كراس الواجبات المنزلية

الاسم:

اللقب:

الواجب الأول

خاص بالجلسة الأولى

أجب عن الأسئلة التالية

1) ما هو تعريفك لقلق المستقبل المهني؟

[illegible]

2) ماهي أعراضه؟

[illegible]

الواجب الثاني:

خاص بالجلسة الثالثة

من خلال تعرفك على الاسلوب العقلاني الانفعالي وتعرفك على نماذج الافكار اللاعقلانية قم بتدوين
أمثلة لأفكار قد تراها غير عقلانية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب الثالث

خاص بالجلسة الخامسة

إليك نماذج لأفكار غير عقلانية قم بإيجاد بدائل لها

1) يجب أن يحبني الجميع ويحترموني .

.....

2) يجب أن يكون الإنسان كفاءً تماماً ومنجزاً تماماً حتى تتحقق قيمته.

.....

3) بعض الناس شريريون ومجرمون، ولذلك لابد من عقابهم.

.....

4) إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد، فإن هذه كارثة مدمرة

.....

5) الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد.

.....

6) يجب أن يحزن الشخص لمشكلات واضطرابات وأحزان الآخرين.

.....

7) الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر واحتمال حدوثها يستحق القلق.

.....

8) من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسئوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها.

.....

9- يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.

.....

10- الخبرات والأحداث السابقة تحدد السلوك الحاضر ولا يمكن تجنب أثرها.

.....

11- هناك دائماً حل صحيح وكامل لكل مشكلة يجب الوصول إليه، وإلا حدثت كارثة.

.....

الواجب الرابع

خاص بالجلسة السابعة

مما لا شك فيه أن كل نجاح يحققه الانسان يكون سببه الاساسي بعد التوكل على الله تعالى هو ثقة الانسان بنفسه وتقديره لذاته وقدرته على مواجهة التحديات والمشكلات بثبات وقوة.

المطلوب في 15 سطر أكتب بيانا عقلانيا عن ذاتك.

[illegible]

.....

الواجب الخامس

خاص بالجلسة السابعة

أنجز هذا النشاط باتباع الخطوات التالي:

(A) صف شعورا أو موقفا معينا حدث لك

(B) اذكر الأفكار التي سببت لك الانفعال

(C) صف انفعالك واستجابتك للموقف

(D) قم بحوار داخلي محاولا دحض الفكرة الموجودة في (B) مُستعينا بالتساؤلات التالية:

هل هذه فكرة منطقية ويقبلها العقل؟ ما هو الأمر غير المنطقي في الفكرة ؟ هل توجد تفسيرات أخرى أكثر

عقلانية للموقف؟ أذكرها على النحو التالي:

ربما....

(E) ما أثر هذه الأفكار البديلة؟

(F) ما هو شعورك الجديد؟

الموقف المثير A	الأفكار اللاعقلانية B	النتيجة الانفعالية C	مناقشة ودحض الأفكار اللاعقلانية D	الأفكار العقلانية وأثرها E	الشعور الجديد F

الواجب السادس

خاص بالجلسة الثامنة

"يفشل الكثيرون في الحياة ليس لضعف القدرة أو الفهم ولا حتى لنقص الشجاعة وإنما لأنهم ببساطة لم يوجهوا طاقاتهم نحو هدف محدد"

المطلوب:

من خلال تعرفك على موضوع التخطيط البناء وأهميته والخطوات التي يجب مراعاتها عند رسم الأهداف بناءً على ذلك قم بصياغة هدف معين وفق خطة محددة وواضحة.

[illegible]

♡ بالتوفيق

الملحق رقم (10): بيان التعاهد

التعهد بالالتزام بالقوانين أثناء سيرورة البرنامج

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نضع بين ايديكم هذه الوثيقة التي تتضمن هذه جملة من القوانين والضوابط التي يجب الالتزام بها والحرص على تنفيذها:

- المحافظة على مواعيد الجلسات سواء في اوقات الحضور أو المغادرة .
- الانضباط والحرص على حضور جميع الجلسات الارشادية .
- التحلي بالتركيز والانصات الجيد للتعليمات والتوجيهات المقدمة في كل جلسة ارشادية.
- الحرص على تطبيق التعليمات الارشادية التي تعطى أثناء الجلسات الارشادية .
- المشاركة الإيجابية في النقاشات والحوارات الفعالة التي تتخلل كل جلسة .
- احترام كل فرد لزميله أثناء سيرورة البرنامج.
- ضرورة الحفاظ على كراس الواجبات المنزلية واحضاره في جميع الجلسات.
- التعهد بأداء الواجبات المنزلية المكلف بها في كل جلسة .
- تنفيذ كل المهارات التي سوف تتعرف عليها بعناية دقيقة .
- الرغبة الصادقة والجدية في الاستفادة من الجلسات الارشادية .

بيانات شخصية

انا الممضي اسفله..... المتربص بتخصص..... أتعهد
بالالتزام بالتعليمات الواردة في هذا البيان.

الإمضاء :.....

الملحق رقم (11): استمارة تقييم البرنامج

هل كان مكان تنفيذ البرنامج مناسباً ؟

.....

هل خطوات البرنامج كانت متسلسلة ومتراصة ؟

.....

- هل محتوى وتنفيذ البرنامج كان منظماً ؟

.....

- هل اتسم البرنامج المشاركة الجماعية والتفاعل بين المشاركين ؟

.....

- هل حقق البرنامج توقعاتك ؟

.....

- هل زادك البرنامج من ثققت بنفسك ؟

.....

- هل ساعدك البرنامج في تنمية مهارات شخصية ؟

.....

- هل ساعدك البرنامج في وضوح الرؤية المستقبلية لك ؟

.....

- هل ساهم البرنامج في تنظيم أفكارك وإدراك أنماط تفكيرك ؟

.....

- هل أصبحت لديك أفكار عقلانية اتجاه مستقبلك المهني ؟

.....

- هل لديك القابلية للمشاركة في برامج إرشادية أخرى ؟

.....

- هل كانت لديك أفكار لم يتم التطرق إليها في هذا البرنامج ؟

.....

- ماهي إيجابيات البرنامج؟

.....

- ماهي سلبيات البرنامج؟

.....

- هل كانت الأساليب المستخدمة في تنفيذ البرنامج مناسبة؟

.....

- كيف كانت إدارة المرشد للجلسات الارشادية؟

.....

الملحق رقم 12 قائمة الاساتذة المحكمين للبرنامج الارشادي

	الاسم و اللقب	التخصص	الدرجة العلمية
1	ا.د.سلام بوجمعة	علوم تربية	أستاذ تعليم عالي
2	ا.د.دبابي بوبكر	علوم تربية	أستاذ تعليم عالي
3	ا.د. جلالتي ناصر	علم النفس المدرسي	أستاذ تعليم عالي

الملحق رقم 13: نماذج للمقابلات

الحالة رقم 1

البيانات العامة: الاسم: L. الجنس: انثى
التخصص: تسيير و محاسبة مالية. العمر: 19 سنة

ملخص المقابلة

عبرت المسترشدة عن قناعتها بالتخصص الدراسي إلا أنها لن تعمل في نفس المجال لقلّة فرص العمل فيه وترى بأن حصولها على وظيفة صعب نوعاً ما وهذا ما يجعلها قلقة، بالإضافة إلى أن المجتمع الذي تعيش فيه ينبذ المرأة العاملة في بعض المجالات، وترى بأنه يلزمها واسطة لكي تحصل على مهنة وأن المهنة ستحسن من حياتها وترى أنها استثمار لجهودها كما أبدت تفضيلاً للتوظيف الخاص نظراً لأنه يترك لها الحرية.

أما عن أهدافها فلديها رغبة بالالتحاق بالجامعة ودراسة التخصص صحافة لكنها مترددة لأن هذه الوظيفة تتطلب الجرأة وهي تعاني من الخجل والارتباك وعدم القدرة على مواجهة الجمهور، وصرحت بأنها لا تهتم لما يقال لها إلا أنها من جهة أخرى تظهر متأثرة بالآراء السلبية للآخرين وهو ما ظهر في آخر مقابلة وأنها ربطت أهدافها بأشخاص معينين مما أثر عليها سلباً عند غيابهم "دايرة فيها كامل الأمل والثقة رسمت أحلامي معها بعد خلعتي في نص الطريق مع عباد لا علاقة بهم" وقولها "المشكلة رسمت أحلامي معها وكى راحت تحطمت"، كما أنها تميل إلى العزلة الاجتماعية وترى أن الاستقرار النفسي والاجتماعي مرتبط بمدى ارتياح الشخص في العمل وليس بالعمل في حد ذاته "وفي آخر المقابلة لم تحدد موقفها بدقة إن كانت متشائمة أو متفائلة وأشارت إلى أن سبب تشاؤمها هو أن هناك مجموعة من زملائها يحبطونها بشأن تخصصها ومجالاته "و أكدت على تأثرها بآراء زملائها "المشكل أنها راسخة في الطاقة السلبية".

تحليل المقابلة

المسترشدة لديها وعي جيد بقدراتها ونقاط قوتها وتملك القدرة على تجاوز الصعوبات ومواجهة مشكلاتها و دعم نفسها، إلا أنها تعاني من ضعف الثقة بالنفس وتذبذبها ويظهر هذا في تأثرها الشديد بكلام الآخرين وإعطائه قيمة كبيرة إذ تعتقد أن كلام الآخرين صحيح ولن تجد عملاً في هذا التخصص، ورغم إدراكها لقيمة العمل إلا أنها محتارة وقلقة بشأن مستقبلها المهني وإمكانية تحقيق رغبتها في العمل في مجال الصحافة يعود هذا لعامل المجتمع والثقافة السائدة فيه حيث تكونت لديها فكرة أن المجتمع لا يقبل أن تعمل المرأة في بعض المجالات مما أدى إلى شعورها بالقلق والخوف والتردد في اتخاذ القرارات المستقبلية لها.

تبدي المسترشدة حساسية زائدة تجاه العلاقات الاجتماعية ولديها ميل إلى العزلة والانطواء كما تربط أهدافها المستقبلية بأشخاص معينين واعتقادها أنها لن تستطيع تحقيقها في غيابهم "انسحاب صديقتي من الدراسة يعني أنني بقيت

وحيدة ولن تستطيع تحقيق أهدافي" مما أدى إلى ترددها في اتخاذ القرارات الدراسية وعدم تقبل فكرة إكمال الدراسة لوحدها وانعكس ذلك في تفاعلها مع أقرانها وأثر على مزاجها.

كما ترى بأن فرص العمل في مجال التخصص قليلة ولن تجد عملاً مما يعني أنها تفكر بأسلوب يحتوي على تعميم زائد وهو السبب في شعورها بالقلق؛ في حين صرحت بشكل واضح عن حاجتها إلى تحدي الخوف من مواجهه الجمهور والخلل.

الحالة رقم 2

البيانات العامة: الاسم S: الجنس: أنثى

التخصص: أمن وإدارة الشبكات العمر: 25

ملخص المقابلة

المسترشدة غير راضية تماماً عن تخصصها الدراسي وقالت هذا وهي تضحك لأنها كانت تتوقع مجالا مختلفا، كما أنها غير متفائلة بشأن فرص العمل المتاحة وتفكر بصفة مستمرة في مستقبلها المهني وترتبط تحقيق أهدافها المستقبلية بحصولها على عمل، وصرحت بأنها تتأثر بأراء الآخرين وتغيرها اهتماما لكنها لا تظهر ذلك أمامهم ويظهر هذا في قولها كما أنها غير متفائلة بشأن فرص العمل في ظل انتشار البطالة ولديها فكرة راسخة بأنها لن تنجح ولن تحصل على منصب "في بالي نقول مش راح ننجح مش راح تصح لي الفرصة وتخرج صح" كما أنها تهتم بالقيمة التي يعطيها لها العمل ونظرة الناس لها "تلقاهم مقيمك" كما صرحت بأنها ليس لديها القدرة على مواجهة الفشل وإعادة المحاولة من جديد بل تستسلم للفشل رغم شعورها بالحسرة والندم وتعتبر أن الاستقرار النفسي والاجتماعي يعتمد على المال أكثر منه على العمل "الدرهم اللي تدير لك الاستقرار" صرحت بأن لديها نوع من القلق بخصوص مستقبلها المهني وتعتبره غامضا نوعا ما يتراوح بين التفاؤل والتشاؤم، وغالبا ما تضخم تصورهما للعقبات والحوازر المحتمل حدوثها "عقلك راح تمديله الأفكار بالصح غامض تقول راح يصرالي هك ممكن ممكن يصرا كذا" صرحت بحاجتها إلى تعلم مواجهة التحديات .

تحليل المقابلة: المسترشدة لديها شعور عام بالقلق ولديها يقين بعدم حصولها على فرصة عمل مناسبة مستقبلا تفضيلها للتوظيف العمومي بسبب التعويضات يظهر ان لديها اولويات بحيث تركز على الأمان المالي الذي يضمنه التوظيف العمومي.

كما تواجه صراعا بين تطلعاتها الذاتية ونظرة المجتمع لها الذي يظهر خلال تصريحها بأنها تبقى تفكر بما قيل لها وهذا يدل على أنها تعطي أهمية مفرطة لأراء الآخرين وهو ما قد يولد القلق والصراع الداخلي لديها، كما لديها تفكير سلبي في المستقبل وغالبا ما تنتبأ بالفشل وهو نتاج ارتفاع نسبة البطالين من خريجي التكون المهني والجامعات وقلة فرص التوظيف الذي أدى إلى تكوين فكرة أنها لن تحصل على وظيفة "حتى ولو شاركت مش راح ننجح وتخرج صح" استسلامها للفشل وعدم المبادرة للوصول إلى الأهداف المخطط لها قد يكون نتاج فكرة أنه يجب علي أن أصل إلى هدفي دون أي عقبات وإلا فأنا فاشلة وهو أساس تولد الحسرة لديها والندم وهي بهذا تتعامل مع أهدافها بصلابة وتصعدها إلى وجوبيات مطلقة؛ كما ترى في العمل وسيلة لتحقيق الغايات.

المسترشدة واعية بمشاعرها وبوجود أفكار سلبية لديها كما أن لديها جانب من التصور الواقعي حيث تربط بين تصور المستقبل بالواقع المعاش وتعطي احتمالات ممكنة، واعترافها بإمكانية التغير وتفاؤلها النسبي يعكس مرونتها الفكرية، المسترشدة تعاني من القلق من المستقبل مجهول وغياب الدافعية للإنجاز وكذا تبنيها لمعتقدات غير عقلانية تؤثر عليها.

الحالة 3

الاسم: H. الجنس: انثى

التخصص: أمن وإدارة الشبكات العمر: 23

ملخص المقابلة

التحت بالتخصص فقط من أجل أن تزيد من شهادتها لكن عندما درست انصدمت بالواقع وترى بأن العمل في تخصص تكونها صعب لدى ليس لديها اعتراض عن العمل خارج التخصص أظهرت علامات من الحيرة والتعجب بشأن الاعتماد على التخصص أو التوجه لمجالات أخرى، كما عبرت عن شعورها بخيبة الأمل وبالإحباط وصعوبة تقبل عدم تحقيق أهدافها وتعتبر الوظيفة وسيلة يمكن أن تغير من وضعها الاجتماعي وأنها لن تعتمد على غيرها في توفير حاجاتها إذا تحقق لها الاستقرار المالي ، أظهرت خلال المقابلة عدم تقبلها للتخصص وكأنها مجبرة عليه وترى أنه صعب "راني ندير في الكوراج لكن جايني صعب" وترى أن العمل يكسبها قيمة لدى الآخرين "كي تعودي بخدمتك يقدسوك مش كيما اللي ما عندوش" كما اظهرت اهتماما لما يقال عنها ورأي الغير المسترشدة كانت متحفظة في الإجابة ومتوترة قليلا.

تحليل المقابلة ترددت في تحديد موقفها هل ستعتمد على التخصص في البحث عن عمل أو تلجأ لمجالات أخرى وهذا يشير الى عدم وضوح الرؤية المستقبلية لها وغياب الرؤية بعيدة المدى بحيث أنها تفكر فقط في الحاضر والمستقبل القريب.

وتفكيرها أن تخصص محدود ولا توجد فيه فرص عمل يحمل نوع من التعميم السلبي. لديها قلق يظهر ضمناً في حديثها عن وضعها المهني يشير الى وجود فكرة تتمحور حول أن كل شيء صعب والحصول على مهنة غير ممكن لأن الفرص شبه معدومة حتى وإن كان التخصص مطلوباً، وهذا فيه نوع من التعميم الزائد لأنه يمكن أن تحصل على فرصة في ظل الصعوبات. كما تظهر لديها مشاعر الشعور بالفشل والاحباط في قولها " جايني صعب درت الكوراج أما صعب "وهي بهذا عبرت عن عجزها وعدم استعدادها للتحمل والمواصلة قد يكون هذا راجع لوجود فكرة " بما أنني لا أحب هذا التخصص فهذا يعني أنني لن أستطيع أن أنجز فيه" وهي بهذا تُظهر عدم قدرتها على التحمل وتضخيم الصعوبات أكثر من حجمها الحقيقي.

لكن من ناحية أخرى تظهر تفاؤل نسبيا رغم الصعوبات التي في طريقها، كما يتضح أن لديها نوع من المرونة والاصرار وامكانية دراسة تخصصات أخرى.

المسترشدة تحمل مجموعة من المشاعر والأفكار المختلفة تترجم في شعورها بالإحباط والحيرة والقلق والتردد وهي بحاجة إلى الدعم النفسي وكذا تظهر أنها تبني أفكارا غير واقعية لابد من تعديلها، وفي الحين نفسه تظهر متفائلة الى حدٍ ما ولديها قدرة على التحدي العراقي.