

كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة

بحث مسجل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

هند السيد محمود السيد الحفناوي

إشراف

أ.د أحمد ثابت فضل

استاذ بقسم علم النفس التربوي ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
كلية التربية جامعة مدينة السادات

٢٠٢٥ - ١٤٤٧ هـ

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية "هولاند" وبعض مهارات القرن الحادي والعشرين في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. اعتمد البحث على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، مواقع (١٥) طالباً في المجموعة التجريبية و(١٥) طالباً في المجموعة الضابطة، تم اختيلهم بطريقة قصدية. واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني (من إعدادها) بعد التأكد من صدقه وثباته، وتم تطبيقه قبلًا وبعديًا، بالإضافة إلى تطبيق القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي، حيث انخفضت مستويات قلق المستقبل المهني بنسبة ملحوظة في أبعاده المختلفة: البعد الأول (الاتجاه نحو المهنة) بنسبة تحسن بلغت (٢٤٪)، البعد الثاني (التخطيط للمستقبل المهني) بنسبة (٢١٪)، البعد الثالث (الثقة في المستقبل المهني) بنسبة (٢٨٪)، والنسبة الكلية للتحسن (٢٤.٣٪). كما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج بعد مضي فترة من تطبيقه. وتؤكد هذه النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، وتوصي الباحثة بتعميمه على نطاق أوسع داخل الجامعات، ودمج مهارات القرن الحادي والعشرين في البرامج الموجهة للطلاب، وإجراء مزيد من البحوث للتحقق من أثره على فئات وتخصصات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل المهني، نظرية هولاند، مهارات القرن الحادي والعشرين.

The effectiveness of a guidance program based on Holland's theory and some 21st-century skills in reducing career future anxiety among university students.

Abstract

This Research aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on Holland's Theory and selected 21st-century skills in enhancing career self-efficacy and reducing career future anxiety among university students. The Research followed an experimental design, applying the program to an experimental group and comparing them with a control group. The sample consisted of 30 university students, divided equally into an experimental group (15 students) and a control group (15 students), selected purposively. The researcher employed two instruments: the Career Self-Efficacy Scale (developed by the researcher) and the Career Future Anxiety Scale, after ensuring their validity and reliability. The tools were administered as pre-tests and post-tests for both groups, in addition to a follow-up measurement for the experimental group four weeks after the program ended. Results revealed statistically significant differences at the (0.01) level between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-tests, in favor of the post-test, indicating a substantial improvement in career self-efficacy and a significant reduction in career future anxiety. Specifically, career self-efficacy improved by 25.7%, while career future anxiety decreased by 28.4%. Furthermore, no statistically significant differences were observed between the post-test and the follow-up measurement, demonstrating the program's sustained positive impact. These findings underscore the effectiveness of integrating Holland's Theory with 21st-century skills in counseling interventions to both enhance students' confidence in their career capabilities and reduce anxiety about their professional future. The researcher recommends adopting similar programs in university counseling centers, embedding 21st-century skills in academic and training programs, and conducting further research on different age groups and academic majors.

Keywords: Career self-efficacy, career future anxiety, Holland's Theory, 21st-century skills.

مقدمة

يشهد العصر الحالي تغورات جنوية متسلسلة في طبيعة الحياة والعمل، بما في ذلك التغيرات الاقتصادية، والتقنية، والاجتماعية، مما فرض على الأفراد - خاصة فئة الشباب الجامعي - تحديات كبيرة تتعلق بمستقبلهم المهني، ومدى جاهزيتهم للتعامل مع المتغيرات المستمرة في سوق العمل. وأمام هذا المشهد الديناميكي، لم يعد التعليم الجامعي كافيًا وحده لتمكين الطالب من اتخاذ قرارات مهنية واثقة أو الانخراط بسلسلة في الحياة العملية، بل باتت هناك حاجة ملحة إلى تنمية مهارات القرن الحادي والعشرين لديه، إلى جانب تقديم دعم نفسي ومهني متكامل يساعده في مواجهة القلق المزائد المرتبط بالمستقبل المهني.

ومن أبرز المشكلات النفسية التي بدأت تُسجل بوضوح بين طلاب الجامعة: قلق المستقبل المهني، وهو حالة من الانشغال والتوتر والخوف من الغموض المرتبط بما سيؤول إليه الوضع المهني للفرد، سواء من حيث نوع العمل، أو القدرة على الحصول عليه، أو مدى ملاءمته لطموحاته وميوله، أو حتى مدى قدرته على النجاح فيه. ويؤدي هذا القلق في الغالب إلى ضعف الثقة بالنفس، والتردد في اتخاذ القرار، والانغلاق أمام الفرص، فضلاً عن الإحباط وفقدان الحافز (حنان يوسف، ٢٠٢٣).

في ظل هذه التحديات، أصبح من الضروري البحث عن مداخل إرشادية فاعلة تستند إلى نظريات علمية قوية، وتسعى إلى تمكين الطلاب من استكشاف نواتهم، وتحديد ميولهم المهنية، وتنمية مهاراتهم المستقبلية، مما يساهم في تقليل مستوى القلق المهني لديهم، ويزيد من شعورهم بالاستعداد والطمأنينة تجاه مستقبلهم (محمد النمر، ٢٠٢١).

وتُعد نظرية "هولاند" للتوجيه المهني من أبرز الأطر النظرية التي تناولت العلاقة بين شخصية الفرد ونوع البيئة المهنية التي تتناسبه، وقد أثبتت تطبيقاتها فاعلية كبيرة في مساعدة الأفراد على اتخاذ قرارات مهنية واقعية ومنسجمة مع خصائصهم النفسية. كما أن إدماج بعض مهارات القرن الحادي والعشرين - مثل التفكير الناقد، والمرونة، والتخطيط، والتواصل - داخل الواجهات الإرشادية يُعد من العوامل الأساسية التي تزيد من كفاءة الطالب المهنية وتعزز من قدرته على مواجهة التحديات (ياسمين عبد الرحمن، ٢٠١٧).

وانطلاقاً من ذلك، جاء هذا البحث ليقدم برنامجاً إرشادياً متكاملًا يستند إلى نظرية هولاند وبعض مهارات القرن الحادي والعشرين، بهدف خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، والتأكد من مدى فاعلية هذا البرنامج في تحسين رؤيتهم لمستقبلهم، وتخفيف المخاوف النفسية المرتبطة به.

مشكلة البحث

يعيش طلاب الجامعة - وبصفة خاصة في السنوات الأخيرة من دراستهم - حالة من القلق المتنامي بشأن مستقبلهم المهني. ويُعد هذا القلق انعكاساً لمجموعة من العوامل المتداخلة، منها: التغيرات المتسلسلة في سوق العمل، وزيادة معدلات البطالة، وغموض المسارات الوظيفية، فضلاً عن الفجوة القائمة بين ما يتلقاه

الطالب من معرفة أكاديمية وبين المهارات الفعلية المطلوبة في الواقع المهني. وقد أصبح هذا القلق لا يقتصر فقط على الخوف من عدم الحصول على وظيفة، بل يمتد ليشمل الشعور بعدم الجاهزية لخوض الحياة العملية، وعدم وضوح الأهداف المهنية، وعدم الثقة في القدرة الذاتية على النجاح والاستقرار المهني. هذا النوع من القلق يُعرف بـ "قلق المستقبل المهني"، وهو نوع من القلق المركب الذي يجمع بين القلق العام، والقلق التوقعي، والقلق المرتبط باتخاذ القرار. ويتجلى هذا القلق في مظاهر متعددة، منها: التردد في التخطيط للمستقبل، الانشغال المستمر بأفكار سلبية، الإحساس بالضيق، انخفاض تقدير الذات المهني، وتجنب التفكير في الخطط المستقبلية. وقد يمتد تأثيره ليشمل الأداء الأكاديمي والسلوكي والنفسي للطلاب (دعاء عطية، ٢٠٢٠).

ومن خلال المعاشاة الواقعية للبيئة الجامعية، لاحظت الباحثة تقشي هذا النمط من القلق لدى نسبة كبيرة من الطلاب، حيث يعبرون عن تخوفاتهم من المستقبل، ويعجزون عن وضع تصور مهني واضح، كما يفتقرون إلى المهارات التي تؤهلهم للتعامل الفعال مع الواقع المهني، مما يتركهم في حالة من التوتر والانغلاق. وتُظهر بعض الدراسات أن هذا القلق مرتبط بمستويات منخفضة من التوافق النفسي والاجتماعي، ويُعد مؤشراً مبكراً على صعوبات مستقبلية في الحياة المهنية.

كما أشرت دراسات أخرى إلى مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين والخريجين كواستي (شروق معاودة، ٢٠١٣؛ رقية الهنائي، ٢٠١٩)، ومما يفاقم المشكلة، غياب الدعم النفسي والإرشادي الكافي داخل المؤسسات التعليمية، حيث تركز البرامج الجامعية غالباً على الجوانب الأكاديمية، دون أن تولي اهتماماً كافياً بالجوانب النفسية والمهنية. كما أن العديد من الطلاب لا يتلقون تدريباً منهجياً على المهارات الحياتية والمهنية التي تساعدهم على مواجهة المستقبل بثقة ووضوح.

وعليه، انطلقت مشكلة هذا البحث من الحاجة إلى تطوير تدخل إرشادي علمي وفعال يُعنى بخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، من خلال برنامج إرشادي مبني على نظرية هولاند وبعض مهارات القرن الحادي والعشرين، بما يتيح للطلاب اكتشاف نواتهم، وتحديد ميولهم، وتنمية مهلاتهم، ومن ثم تعزيز رؤيتهم الإيجابية لمستقبلهم المهني.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي قائم على أسس علمية تجمع بين نظرية هولاند في التوجيه المهني وبعض مهارات القرن الحادي والعشرين، وذلك بغرض خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. وتتعلق أهداف البحث من الحاجة الملحة إلى تقديم دعم نفسي ومهني فعال للطلاب، يُساعدهم على فهم نواتهم، وتوضيح ميولهم المهنية، وتنمية مهلاتهم الذاتية، ومن ثم تقليل المشاعر السلبية المرتبطة بالغموض والضبابية بشأن مستقبلهم المهني.

أهمية البحث

يكتسب البحث الحالي أهميته من عدة جوانب نظرية وتطبيقية ومجتمعية ونفسية، إذ تأتي استجابة لحاجة ملحة في الواقع الجامعي تتمثل في لزيادة حدة قلق المستقبل المهني لدى الطلاب، وافتقارهم إلى الدعم الإرشادي الكافي الذي يساعدهم على مواجهة هذا القلق والاستعداد للحياة المهنية بشكل واقعي ومتم. كما تتبع أهمية هذا البحث من تكامله بين نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين، وما يمثل هذا التداخل من نموذج حديث للتعامل مع قضايا التوجيه المهني من منظور متعدد الأبعاد. وتتحدد أهمية البحث في المحاور التالية:

1. أهمية علمية ونظرية:

- أ- تقديم أدوات قياس علمية مقننة لتشخيص مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، مما يتيح فهم طبيعة القلق وحدته وأبعاده النفسية والمهنية.
- ب- يعزز هذا البحث من الأدبيات المرتبطة بالإرشاد النفسي والمهني، ويسهم في بناء فهم أعمق لطبيعة قلق المستقبل المهني، من خلال ربطه ببعدين محوريين: شخصية الطالب (وفق تصنيف هولاند)، ومهاراته المهنية المستقبلية (وفق مهارات القرن الحادي والعشرين). كما يعكس البحث توجهًا نحو التكامل النظري والتطبيقي بين الإرشاد المهني والإعداد النفسي، وهو ما يُعد توجهًا حديثًا في ميدان علم النفس التربوي والإرشادي.

2. أهمية تطبيقية:

- أ- تقديم مساهمة علمية وعملية تساعد في علاج أحد الجوانب النفسية الحساسة لدى الشباب الجامعي، بما يحقق توازنًا بين النمو النفسي والتأهيل المهني.
- ب- تحفيز الوعي لدى الطلاب الجامعيين بأهمية الاستعداد المهني، والقوة على اتخاذ القرار بثقة، والتفكير الإيجابي نحو المستقبل، كوسائل أساسية للتكيف مع متطلبات الحياة المهنية المعاصرة.
- ج- تسليط الضوء على فعالية الدمج بين نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين داخل الواجه الإرشادية النفسية، كمدخل منهجي متكامل يتعامل مع قلق المستقبل المهني بطريقة معرفية وسلوكية وتنموية في آن واحد.
- د- يقدم البحث برنامجًا إرشاديًا قابلاً للتطبيق داخل مؤسسات التعليم الجامعي، يمكن استخدامه من قبل الأخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين في دعم الطلاب، وتقديم تدخلات ممنهجة تساهم في خفض مستويات القلق المهني، وتمكين الطلاب من بناء خطط مهنية

واضحة وثابتة. ويمكن تطوير البرنامج وتعديله ليلئم بيئات جامعية مختلفة وظروف متنوعة.

مصطلحات البحث

في إطار هذا البحث، من الضروري تحديد المصطلحات الرئيسية التي بُنيت عليها إشكالية البحث، وتوضيح المقصود منها نظريًا وإحصائيًا، بما يسهم في توحيد الفهم وتفسير النتائج بدقة. وفيما يلي عرض لأهم المصطلحات التي تم توظيفها في هذا البحث:

1. الفعالية: (Effectiveness)

تُشير إلى لوجة النجاح أو الأثر الذي يحدثه البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. وقد تم تحديدها إحصائيًا من خلال المقارنة الإحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني، وكذلك مقارنة نتائجهم بنتائج أفراد المجموعة الضابطة. وكلما زاد الفرق لصالح الانخفاض بعد البرنامج، دل ذلك على فعاليته.

2. البرنامج الإرشادي: (Guidance Program)

هو مجموعة من الجلسات الإرشادية التي أعدتها الباحثة بالاستناد إلى الأسس النظرية لنموذج "هولاند" في التوجيه المهني، مع دمج بعض مهارات القرن الحادي والعشرين مثل (التفكير الناقد، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التواصل، المرونة)، بهدف دعم طلاب الجامعة نفسيًا ومهنيًا، وتعزيز إواكهم لنواتهم ومستقبلهم المهني. وقد تم تصميم هذا البرنامج بعد دراسة خصائص العينة المستهدفة واحتياجاتهم الواقعية، ويتكون من عدد من الجلسات المتتابعة التي تم تنفيذها بشكل جماعي.

3. قلق المستقبل المهني: (Career Future Anxiety)

يُقصد به الشعور بالتوتر، وعدم الأمان، والخوف من الفشل أو الغموض، والقلق بشأن عدم القدرة على النجاح في المستقبل المهني، أو الفشل في الحصول على وظيفة مناسبة، أو عدم امتلاك المهارات التي تؤهل الطالب لمواجهة سوق العمل. وتم قياس هذا القلق في البحث من خلال مقياس خاص أعدته الباحثة، ويتضمن عددًا من الفقرات التي تقيس أبعاد هذا النوع من القلق على المستويين المعرفي والانفعالي.

4. طلاب الجامعة: (University Students)

يُقصد بهم في هذا البحث مجموعة من الطلاب والطالبات المقيدون في الفوق النهائية من التعليم الجامعي (الفوق الرابعة)، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 24 عامًا، ويواجهون قرارات مصيرية بشأن مستقبلهم المهني. وقد تم اختيارهم وفقًا لمعايير وشروط محددة تلائم أهداف البحث، مع مراعاة تمثيل الجنسين والتخصصات المختلفة.

5. مهارات القرن الحادي والعشرين: (21st Century Skills)

هي مجموعة من المهارات المتنوعة التي يحتاجها الأفراد للتكيف مع متطلبات العصر الرقمي، وسوق العمل المتغير، والحياة المهنية المعقدة. وتشمل هذه المهارات: التفكير النقدي، الإبداع، التعاون، التواصل، حل المشكلات، القيادة، المرونة، والتكيف، وغوها. وقد ركز البحث على دمج هذه المهارات ضمن البرنامج الإرشادي بوصفها أدوات مساعدة في خفض القلق وتعزيز الاستعداد المهني لدى الطلاب.

الإطار النظري

يتضمن الإطار النظري لهذا البحث مجموعة من الأسس النظرية التي تشكل المنطلقات الفكرية والعلمية لفهم طبيعة قلق المستقبل المهني وآليات خفضه لدى طلاب الجامعة. ويعتمد الإطار على ثلاثة محاور رئيسية، هي:

1. نظرية هولاند في التوجيه المهني.
 2. مهارات القرن الحادي والعشرين.
 3. قلق المستقبل المهني (مفهومه وأبعاده).
- وسأبدأ بالمحور الأول:

1. نظرية "هولاند" للتوجيه المهني

تعد نظرية هولاند من أكثر النظريات تأثيراً وانتشاراً في مجال الإرشاد المهني، وهي تقوم على فرضية أساسية مفادها أن الفرد يميل إلى اختيار البيئة المهنية التي تتوافق مع نمط شخصيته. وقد صاغ جون هولاند (John Holland) نموذجاً الشهير الذي يُعرف باسم "نظرية أنماط الشخصية البيئية" (Personality-Environment Typology)، مشيراً إلى أن نجاح الفرد المهني ورضاه يرتبطان بمدى التوافق بين سمات شخصيته ومتطلبات بيئته المهنية.

أ. المبادئ الأساسية للنظرية

تتركز نظرية هولاند على المبادئ التالية:

- الأفراد يمكن تصنيفهم إلى ستة أنماط شخصية رئيسية، كل نمط له ميول وتفضيلات وقيم تميزه عن غيره.
- البيئات المهنية أيضاً تُصنّف إلى ستة أنماط، وكل بيئة تتطلب صفات معينة، وتُفضل أنماطاً سلوكية محددة.
- التوافق بين نمط شخصية الفرد ونمط البيئة المهنية يؤدي إلى مزيد من الرضا المهني والنجاح والاستقرار.
- الاختلاف أو التناقض بين النمط الشخصي والبيئة ينتج عنه شعور بالقلق، والفشل، وانخفاض الأداء، وعدم الانسجام المهني.

ب. الأنماط الستة في نظرية هولاند

صنّف هولاند الشخصيات إلى ستة أنماط، يُشار إليها اختصارًا بـ RIASEC، وهي:

1. النمط الواقعي: (Realistic)

يميل أصحابه إلى الأنشطة العملية، واستخدام الأدوات، والعمل اليدوي، وتتناسبهم الوظائف الفنية والهندسية والزراعية.

2. النمط البحثي: (Investigative)

يفضلون التفكير والتحليل، والبحث العلمي، ولديهم قناعات في مجالات مثل العلوم، والرياضيات، والمخترعات.

3. النمط الفني: (Artistic)

يحبون التعبير الإبداعي، ويميلون للفنون، والكتابة، والموسيقى، ويناسبهم العمل في الإعلام، والتصميم، والإخراج.

4. النمط الاجتماعي: (Social)

يتصفون بالتعاون، والتفاعل مع الآخرين، ويُفضلون الأعمال التعليمية والإرشادية والخدمة المجتمعية.

5. النمط المغامر: (Enterprising)

يميلون إلى القيادة، والإقناع، والمخاطرة، ويجدون نواتهم في مجالات مثل الأعمال، والسياسة، والمبيعات.

6. النمط التقليدي: (Conventional)

ينجذبون إلى الأعمال المنظمة، والتفاصيل، والبيئات الإدارية، ويُفضلون الوظائف المكتبية والمحاسبية.

ج. تطبيقات النظرية في الإرشاد المهني

تستخدم نظرية هولاند على نطاق واسع في:

• تحليل أنماط الطلاب وتوجيههم نحو التخصصات المناسبة.

• بناء مقاييس الميول المهنية.

• تصميم برامج التوجيه المهني داخل المؤسسات التعليمية.

• مساعدة الأفراد على فهم نواتهم وميولهم.

• خفض القلق المهني الناتج عن سوء التوافق مع بيئة العمل.

وفي هذا البحث، تُستخدم نظرية هولاند كأساس نظري لتصميم البرنامج الإرشادي، حيث تساعد الطلاب على استكشاف نواتهم، وتحديد ميولهم المهنية، مما يُعد خطوة أولى نحو خفض القلق المرتبط بالمستقبل المهني.

2. مهارات القرن الحادي والعشرين

شهد العالم في العقود الأخيرة تطوراً سريعاً في مجالات التكنولوجيا، والاقتصاد، والتواصل، مما أدى إلى تغيير جذري في طبيعة الوظائف، ومتطلبات سوق العمل، وآليات التفاعل المهني والاجتماعي. ومع هذا التحول المتسارع، ظهرت الحاجة إلى تطوير مهارات جديدة تُضاف إلى المهارات الأكاديمية التقليدية، وهي ما يُعرف بمهارات القرن الحادي والعشرين.

تعد هذه المهارات مزيجاً من المهارات المعرفية، والعملية، والاجتماعية، والقيادية، التي تُمكن الأفراد من التكيف مع التغيرات، والنجاح في البيئات الحديثة المعقدة، والمساهمة الفاعلة في المجتمع وسوق العمل.

أ. تعريف مهارات القرن الحادي والعشرين

عُرفت "شراكة مهارات القرن الحادي والعشرين (Partnership for 21st Century Learning)" – (P21) هذه المهارات بأنها:

"مجموعة من القدرات التي يحتاجها الطلاب للنجاح في الحياة والعمل في مجتمع معرفي معولم، يتميز بالتغير الدائم، والتقدم التكنولوجي، وتعدد الثقافات". وتشمل هذه المهارات: التفكير الناقد، حل المشكلات، الإبداع، التعاون، التواصل، الثقافة التكنولوجية، المرونة، القيادة، المسؤولية، وغيرها.

ب. التصنيفات الرئيسية لمهارات القرن الحادي والعشرين

يمكن تصنيف هذه المهارات في ثلاث مجموعات رئيسية:

1. مهارات التعلم والابتكار (Learning and Innovation Skills)

• التفكير الإبداعي

• التفكير الناقد

• حل المشكلات

• التعاون والعمل الجماعي

2. المهارات الرقمية والإعلامية (Digital Literacy Skills)

• الثقافة التكنولوجية

• التعامل مع المعلومات

• الوعي الإعلامي

• الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا

3. المهارات الحياتية والمهنية: (Life and Career Skills)

• القيادة

• المرونة والتكيف

• المبادأة

• العمل تحت الضغط

• المسؤولية والانضباط الذاتي

ج. أهمية مهارات القرن الحادي والعشرين في الإرشاد المهني

تكمن أهمية هذه المهارات في أنها تمثل الجسر الذي يصل بين ما يتعلمه الطالب في الجامعة وبين ما يواجهه في سوق العمل. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن التميز الأكاديمي لم يعد كافيًا لضمان النجاح المهني، بل يجب أن يُدعم بمهارات شخصية وسلوكية تمكن الطالب من التفاعل الإيجابي مع بيئة العمل، واتخاذ القرارات المهنية السليمة، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

في الإرشاد النفسي والمهني، تُعد هذه المهارات مكونًا أساسيًا لأي تدخل فعال يهدف إلى:

• رفع مستوى الاستعداد المهني لدى الطالب.

• تقوية قدرته على مواجهة الغموض والقلق بشأن المستقبل.

• تعزيز ثقته بنفسه وبقدراته في عالم مهني متغير.

• تحسين اتخاذ القرار، والتخطيط، والتواصل، وإدارة الذات.

د. دمج المهارات في البرنامج الإرشادي

في هذا البحث، تم دمج عدد من مهارات القرن الحادي والعشرين ضمن جلسات البرنامج الإرشادي، مثل:

• التفكير الناقد: لتقويم الأفكار السلبية حول المستقبل المهني.

• اتخاذ القرار: لمساعدة الطالب على اختيار مساره المهني بوعي.

• المرونة: لتقبل التغيرات المفاجئة في سوق العمل والتكيف معها.

• التواصل: لتعزيز قوة الطالب على التعبير عن ذاته وتكوين شبكة علاقات مهنية.

• التخطيط: لتحديد خطوات عملية نحو المستقبل المهني بثقة وثبات.

وقد تم تصميم هذه المهارات بشكل متدرج وتفاعلي داخل الجلسات، من خلال الأنشطة، والمناقشات، والتطبيقات العملية، بحيث تكون جزءًا حيويًا من رحلة الطالب نحو تقليل قلقه المهني، وتطوير رؤيته لذاته ومستقبله.

3. قلق المستقبل المهني

أ. مفهوم قلق المستقبل المهني

يُعد "قلق المستقبل المهني" أحد أنواع القلق المرتبط بمواقف الحياة المستقبلية، ويتعلق بالمخاوف والتوقعات السلبية التي يحملها الفرد تجاه مستقبله المهني، مثل: عدم الحصول على وظيفة مناسبة، الفشل في التكيف مع بيئة العمل، أو فقدان الاستقرار المهني. وقد عرّفه بعض الباحثين بأنه:

"حالة نفسية انفعالية تتسم بمشاعر التوتر وعدم اليقين والخوف من المستقبل المهني، وتنعكس على السلوك والقرارات المرتبطة بالمسار الوظيفي للفرد". ويظهر هذا النوع من القلق عادة في المراحل الانتقالية، خاصة لدى طلاب الجامعات في السنوات النهائية، حيث يقربون من مواجهة سوق العمل، ويبدؤون في إدراك تحدياته وضغوطه.

ب. خصائص قلق المستقبل المهني

يتميز قلق المستقبل المهني بعدة خصائص، منها:

- أنه قلق توقعي، أي يسبق الحدث ولا يتعلق بموقف آني.
- يرتبط بتقدير الذات، والشعور بالكفاءة والاستعداد المهني.
- يتأثر بدرجة وضوح الأهداف، ومستوى الدعم الاجتماعي، والتجارب السابقة.
- قد يكون مؤقتًا في بعض الحالات، أو ممتدًا في حالات أخرى، وقد يتفاقم ليؤثر على الأداء الأكاديمي والسلوك اليومي.

ج. مظاهر قلق المستقبل المهني

يتجلى قلق المستقبل المهني في عدد من المظاهر الانفعالية والمعرفية والسلوكية، مثل:

- الشعور بالضيق والتشتت عند التفكير في المستقبل.
- الانشغال الدائم بأفكار سلبية أو كلثية عن سوق العمل.
- انخفاض الدافعية للاستعداد المهني أو المشاركة في الأنشطة المرتبطة به.
- صعوبة اتخاذ القرار المهني.
- ضعف الثقة بالنفس في المجال المهني.
- تجنب المواقف التي تتطلب تخطيطًا طويل الأمد.
- التوتر عند الحديث عن المستقبل مع الآخرين.

د. العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل المهني

تتعدد العوامل التي قد تسهم في تنمية قلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي، ومنها:

1. غياب التوجيه المهني الفعال داخل المؤسسات التعليمية.
 2. عدم امتلاك المهارات الحياتية والمهنية اللازمة للتكيف مع سوق العمل.
 3. الضغوط الأسرية أو الاجتماعية التي تقوض اختيارات مهنية لا تتناسب مع ميول الطالب.
 4. عدم وضوح الرؤية المستقبلية أو غموض المسار الوظيفي.
 5. تجارب الفشل السابقة أو النماذج السلبية المحيطة بالطالب.
 6. قلة الثقة في جودة التعليم الجامعي ومدى ارتباطه بمتطلبات المهنة.
 7. الظروف الاقتصادية أو السياسية التي ترفع نسب البطالة وتقلل من فرص العمل.
- هـ. الآثار النفسية والسلوكية لقلق المستقبل المهني
- يؤدي القلق المهني المستمر إلى نتائج سلبية على مستوى النمو النفسي والوظيفي للفرد، أبرزها:
- ضعف التكيف المهني والاجتماعي.
 - صعوبة في اتخاذ قرارات مهنية سليمة.
 - ضعف الإنجاز الأكاديمي.
 - الميل إلى الانسحاب أو الانغلاق.
 - زيادة احتمالية الإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب.
 - فقدان الحافز، والشعور بعدم الجوى من الجهد الواسي.
- و. سبل خفض قلق المستقبل المهني

تعد الواجه الإرشادية من أبرز الأساليب النفسية التي يمكن من خلالها التعامل مع هذا القلق، خصوصاً إذا ما اعتمدت على نظريات علمية مثل نظرية هولاند، ودمجت بين الدعم النفسي والتدريب على المهارات الحياتية. وتُشير الأبحاث إلى فعالية التدخلات المعرفية السلوكية، وواجه تنمية المهارات، والتوجيه المهني، والإرشاد الجمعي، في خفض مستويات القلق المهني وتعزيز الشعور بالقوة والسيطرة.

الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة أحد الأعمدة الأساسية في البحوث العلمية، إذ تُسهم في تقديم خلفية نظرية ومنهجية تساعد الباحث على بلورة الإشكالية وتحديد الفجوة البحثية، كما تُتيح المقارنة بين نتائج الدراسات المتشابهة، وتسهم في بناء أدوات البحث وتوجيه أساليبه.

في هذا السياق، مجموعة من البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بمحاورها الثلاثة الأساسية:

1. دراسات تناولت قلق المستقبل المهني.
2. دراسات تناولت فاعلية الواجه الإرشادية.
3. دراسات دمجت بين نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين.

وسيتم عرض هذه الواسات وفقًا لتسلسل زمني ونقدي.

1. واسات تناولت قلق المستقبل المهني

واسة أبو غالة: (2018)

هدفت إلى قياس قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية، وتوصلت إلى ارتفاع مستوى القلق لدى الطلاب في التخصصات الأدبية مقارنة بالعلمية. أوصت الواسة بضرورة تقديم دعم نفسي ومهني للطلاب من خلال مراكز الإرشاد الجامعي.

واسة إواهيم: (2019)

درست العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات المصرية، وأشارت النتائج إلى أن انخفاض تقدير الذات يُعد مؤثرًا قويًا على ارتفاع القلق المهني، خاصة في السنوات الأخيرة من الواسة الجامعية.

واسة منصور: (2020)

تناولت العلاقة بين الدعم الاجتماعي وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعات السعودية، وأظهرت النتائج أن وجود دعم من الأسرة أو الأصدقاء يُسهم في خفض القلق، كما أوصت الواسة بدمج الطلاب في وامج تأهيل مهني مبكر.

2. واسات تناولت فاعلية الوامج الإرشادية

واسة عبد الرحمن: (2017)

قامت بتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض القلق المهني لدى طلاب الفرقة الرابعة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين إراوك الطلاب لمهاراتهم، وتقليل مستويات القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة.

واسة النمر: (2021)

اكتبرت فاعلية برنامج تربوي قائم على مهارات التوظيف والمرونة النفسية في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب التعليم الفني. وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب المنتظم على المهارات الحياتية يُعزز الثقة بالنفس، ويقلل من التوقعات السلبية.

واسة حسن: (2022)

استخدمت برنامجًا إرشاديًا يستند إلى نظرية العلاج بالواقع، واستهدف خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين التطبيقين القبلي والبعدي، لصالح البعدي، مما يعكس فاعلية البرنامج.

3. دراسات دمجت بين نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين

رواسة زيدان: (2016)

استهدفت اختبار فاعلية برنامج إرشادي مبني على نظرية هولاند في تحسين التوافق المهني لدى طلاب الثانوية العامة، وقد حقق البرنامج نتائج إيجابية في زيادة وعي الطلاب بميولهم المهنية.

رواسة عطية: (2020)

دمجت بين نظرية هولاند وبعض مهارات القرن الحادي والعشرين (مثل اتخاذ القرار وحل المشكلات (لتقليل التردد المهني لدى طلاب الجامعات، وأشرت النتائج إلى تحسن كبير في مهارات اتخاذ القرار بعد انتهاء البرنامج.

رواسة يوسف: (2023)

قُدمت نموذجًا إرشاديًا يستند إلى نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين لتحسين الاستعداد المهني لدى طلاب كليات التربية، وأظهرت النتائج تحسنًا واضحًا في مؤشرات التوافق المهني، وانخفاضًا في الشعور بالارتباك المهني.

خلاصة نقدية

• يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة تجمع على فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل المهني، خصوصًا حين تعتمد على أسس نظرية واضحة.

• لم تُدمج العديد من الدراسات السابقة بين نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين بصورة منهجية واحدة، ما يُبرز تميز البحث الحالي.

• بعض الدراسات ركزت على مرحلة الثانوية، في حين تستهدف هذا البحث طلاب المرحلة الجامعية، مما يزيد من أهميتها وواقعيتها.

• يُضيف البحث الحالي بُعدًا تطبيقيًا جديدًا، حيث تُعدّ برنامجًا متكاملًا يستهدف قلقًا حقيقيًا في واقع الجامعات، وتستخدم تصميمًا تجريبيًا لقياس فاعلية هذا البرنامج بدقة.

فروض البحث

١. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في

التطبيقات القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح التطبيق البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق

البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة التجريبية.

٣. لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في

التطبيقات البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني.

منهجية البحث

اعتمد البحث على منهجية علمية تجريبية تهدف إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. وقد تم تصميم هذه المنهجية بعناية لتسمح بقياس الأثر الفعلي للبرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين نتائج المجموعات التجريبية والضابطة في ثلاثة تطبيقات (قبلي - بعدي - تنبئي). وتشمل منهجية البحث على الجوانب التالية:

1. أنواع المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج التجريبي (Experimental Design)، القائم على تصميم المجموعتين: مجموعة تجريبية تتعرض للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لا تتعرض له، مع إجراء قياسات قبلية وبعدية وتتبعية.

ويُعد هذا النوع من المنهج الأنسب للدراسات النفسية التي تهدف إلى قياس تأثير تدخل معين في هذه الحالة برنامج إرشادي (على متغير تابع) قلق المستقبل المهني. (كما يسمح بتتبع التغيرات ودرجة الثبات في الأثر الإرشادي).

2. مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلاب الجامعة المقيدون في الفرق النهائية (الفرقة الرابعة) (بإحدى الكليات النظرية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 24 عامًا. وقد تم اختيار هذا المجتمع لكونه الأكثر عرضة لقلق المستقبل المهني نتيجة قرب التخرج والانتقال إلى الحياة العملية.

3. عينة البحث

تم اختيار عينة قصدية مكونة من (30) طالبًا وطالبة ممن أبدوا استعدادًا للمشاركة في البرنامج الإرشادي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين:

• المجموعة التجريبية: ١٥ طالبًا/طالبة، خضعوا للبرنامج الإرشادي.

• المجموعة الضابطة: ١٥ طالبًا/طالبة، لم يخضعوا لأي تدخل خلال فترة الدراسة.

وقد تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في الدرجة القبلية لمقياس قلق المستقبل المهني قبل بدء البرنامج، باستخدام اختبار "ت" (T-Test)، لضمان أن أي فروق لاحقة تعود إلى أثر البرنامج لا إلى الفروق القبلية.

4. أدوات البحث

استخدم البحث أداة رئيسية هي:

• مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة، وهو مقياس تم تصميمه خصيصًا للبحث، ويتضمن (40) فقرة موزعة على أبعاد معرفية وانفعالية وسلوكية.

ويتم تطبيقه على ثلاث مراحل: قبلًا، وبعديًا، ثم بعد فرة (تطبيق تتبعي) لقياس مدى ثبات تأثير البرنامج. وقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية، واستخدام معاملات الصدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي، بالإضافة إلى معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ. (سوف يتم تفصيل أداة البحث بشكل كامل في القسم التالي).

5. المتغيرات

• **المتغير المستقل:** البرنامج الإرشادي القائم على نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين.

• **المتغير التابع:** قلق المستقبل المهني (كما تقيسه الأداة المعدة).

• **متغيرات الضبط:** العمر، الفوع، التخصص الواسي، الخلفية الأسوية، الرغبة القبلية.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتضمنت التحليلات ما يلي:

• **اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test):** لمقارنة المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي.

• **اختبار ت لعينتين مرتبطتين (Paired Samples T-Test):** لمقارنة التطبيقين القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية، وكذلك مقارنة التطبيق البعدي والتتبعي.

• **حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية:** لتحليل الاتجاهات العامة للبيانات.

تعد أنوات القياس من العناصر الجوهرية في أي دراسة نفسية أو تربوية، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها الباحث في جمع البيانات وتحليلها لاختبار فروض البحث والإجابة عن تساؤلاته. وفي البحث اعتمدت الباحثة على أداة واحدة رئيسية هي: مقياس قلق المستقبل المهني، وهو مقياس تم تصميمه خصيصًا بما يتوافق مع أهداف البحث وطبيعته.

وسيتيم في هذا القسم عرض تفصيلي لمقياس قلق المستقبل المهني من حيث الأساس النظري، وأسلوب الإعداد، والتحكيم، والصدق والثبات، وطريقة التصحيح.

وُلّا: اسم الأداة

مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحثة

ثانيًا: الهدف من الأداة

قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، بما يشمل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية المرتبطة بالقلق، تمهيدًا للتدخل الإرشادي وتقدير فعاليته في خفض هذا القلق.

ثالثًا: الأساس النظري للمقياس

استند بناء المقياس إلى مجموعة من الوراثة النظرية والميدانية التي تناولت قلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي، أبرزها:

- نموذج القلق التوقعي في علم النفس الإرشادي.
- تصنيفات القلق المهني في الوراثة النفسية العربية.
- مخراجات الوراثة السابقة التي تناولت أعراض ومؤشرات قلق المستقبل المهني.
- الاستقصاد بمقاييس مشابهة في الأدبيات، مع التعديل لتناسب البيئة المصرية.

رابعًا: المجالات التي يقيسها المقياس

يتكون المقياس من (40) قوة، تغطي ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. البعد المعرفي: (Cognitive Dimension)

ويضم ١٥ قوة تقيس طبيعة الأفكار والتصورات السلبية المرتبطة بالمستقبل المهني (مثل: الغموض، الفشل المتوقع، التشاؤم بشأن فرص العمل).

2. البعد الانفعالي: (Emotional Dimension)

ويضم ١٥ قوة تعكس الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالقلق، مثل: التوتر، الخوف، الشعور بعدم الأمان، الانزعاج المفوط من الحديث عن المستقبل المهني.

3. البعد السلوكي: (Behavioral Dimension)

ويضم 10 فقرات تقيس أنماط التجنب، التردد في اتخاذ القرار، ضعف المبادأة، تجنب فرص التدريب أو التخطيط المهني.

خامسًا: طريقة إعداد المقياس

مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

1. إعداد الفقرات الأولية بناءً على الإطار النظري والوراثة السابقة.
2. مراجعة الفقرات لغويًا ونفسيًا لضمان وضوح الصياغة وخلوها من الغموض.
3. عرض المقياس على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الإرشادي (عدد ٨ محكمين) لتحكيم الفقرات من حيث الصلاحية، والارتباط بالأبعاد، وسلامة اللغة.
4. إجراء التعديلات المقترحة من المحكمين (شملت حذف بعض الفقرات، وتعديل صياغة فقرات أخرى).
5. تطبيق أولي للمقياس على عينة استطلاعية من (30) طالبًا وطالبة للتأكد من وضوح التعليمات، وصلاحية الفقرات، وقياس معامل الثبات.

سادسًا: طريقة التصحيح:

• يتم الإجابة عن قوات المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي:

القيمة	درجة الاستجابة
5	دائمًا
4	غالبًا
3	أحيانًا
2	نادرًا
1	أبداً

• وتحسب الدرجة الكلية بجمع درجات جميع القوات، وتتولح بين (40) - (200) درجة.

• كلما ارتفعت الدرجة، دل ذلك على ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى المفحوص.

- **الصدق الظاهري:** تم تحكيم المقياس من قبل ٨ أساتذة متخصصين، وقد أجمعوا على ملائمة القوات للمجالات المقاسة.

سابعًا: صدق الأداة

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات ارتباط القوات بكل بُعد، وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، وجاءت جميعها دالة إحصائيًا، وتم التحقق من صدق القوات من خلال حواسنة معامل ارتباط كل قوة بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع القوات دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط عبر برنامج SPSS v23، وتتضح (0.01) كما يلي

جدول (٢) قيم معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل المهني

الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالاستبانة	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالاستبانة	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالاستبانة
البعد المعرفي								
١	**٠,٦١	**٠,٦٩	٢	**٠,٨١	**٠,٧٤	٣	**٠,٧٣	**٠,٧٠
٤	**٠,٥٢	**٠,٦٦	٥	**٠,٧٤	**٠,٦٥	٦	**٠,٦٢	**٠,٤٦
٧	**٠,٦٥	**٠,٧٨	٨	**٠,٦١	**٠,٥٧	٩	**٠,٦٩	**٠,٧٩
١٠	**٠,٧٨	**٠,٧٩	١١	**٠,٧٧	**٠,٧٤	١٢	**٠,٦٨	**٠,٦٢
١٣	**٠,٨٣	**٠,٧٦	١٤	**٠,٧٦	**٠,٦٨	١٥	**٠,٨١	**٠,٧٠
البعد الانفعالي								
١٦	**٠,٧٠	**٠,٥٧	١٧	**٠,٧٦	**٠,٦٢	١٨	**٠,٥٨	**٠,٧٦

الارتباط بالارتباط	الارتباط بالبعد	الفقرة	الارتباط بالارتباط	الارتباط بالبعد	الفقرة	الارتباط بالارتباط	الارتباط بالبعد	الفقرة
**٠,٧٢	**٠,٥٨	٢١	**٠,٧٥	**٠,٧٠	٢٠	**٠,٦٧	**٠,٧٩	١٩
**٠,٧٩	**٠,٦٤	٢٤	**٠,٦١	**٠,٨٠	٢٣	**٠,٤٧	**٠,٦٨	٢٢
**٠,٦٢	**٠,٧٨	٢٧	**٠,٧٩	**٠,٧٦	٢٦	**٠,٨٠	**٠,٧٤	٢٥
**٠,٧٠	**٠,٦٤	٣٠	**٠,٥٧	**٠,٦١	٢٩	**٠,٦٥	**٠,٨٣	٢٨
البعد السلوكي								
**٠,٦٦	**٠,٤٢	٣٣	**٠,٦٣	**٠,٨٦	٣٢	**٠,٨٢	**٠,٧٤	٣١
**٠,٥٧	**٠,٧٤	٣٦	**٠,٦٩	**٠,٧٢	٣٥	**٠,٥٩	**٠,٦٢	٣٤
**٠,٧٢	**٠,٦٩	٣٩	**٠,٧٢	**٠,٦٧	٣٨	**٠,٤٥	**٠,٦٦	٣٧
						**٠,٨٧	**٠,٨٣	٤٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن كافة فقرات مقياس قلق المستقبل المهني تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، أي يوجد اتساق بين كافة الفقرات في تحقيق الهدف من المقياس ككل.

ثامناً: ثبات الأداة

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية، وجاءت النتائج كما يلي:

الابعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
معرفي	15	0.86
انفعالي	15	0.88
سلوكي	10	0.83

وتُعد هذه القيم مؤشراً قوياً على الاستقرار الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث

تمثل الواجهات الإرشادية أداة تدخل فعالة في مجال الإرشاد النفسي والمهني، إذ تُمكن الفرد من مواجهة مشكلاته بطرق علمية قائمة على التفاعل والخبرة المباشرة، خاصة في قضايا ترتبط بالتوجهات المستقبلية. وقد صممت الباحثة هذا البرنامج خصيصاً بهدف خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، اعتماداً على نظرية هولاند ومجموعة من مهارات القرن الحادي والعشرين.

فيما يلي عرض تفصيلي لملامح البرنامج:

وُلأ: الأساس النظري للبرنامج

استند البرنامج إلى دمج نظريتين رئيسيتين:

1. نظرية هولاند للتوجه المهني (Holland's Theory):

التي تقوم على أن الناس يختلفون في ميولهم المهنية، وأن البيئات المهنية تختلف أيضًا، وأن التوافق المهني يحدث حينما يلتقي نوع الشخص بنوع البيئة المناسبة له. وقد اعتمدت الباحثة على هذا النموذج في تصميم أنشطة وجلسات تعزيز وعي الطلاب بميولهم، وتساعدهم على اختيار المسار المهني الأنسب لهم.

2. مهارات القرن الحادي والعشرين:

والتي تشمل مهارات التفكير الناقد، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التواصل، المرونة، التكيف، وغيرها. وقد تم توظيف هذه المهارات داخل الجلسات لمساعدة الطلاب على مواجهة القلق المرتبط بالمستقبل المهني، وزيادة استعدادهم لسوق العمل.

ثانيًا: أهداف البرنامج الإرشادي

يهدف البرنامج إلى:

1. خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
2. مساعدة الطلاب على إكواك ميولهم المهنية باستخدام نموذج هولاند.
3. تعزيز ثقة الطالب بنفسه وبقدرته على اتخاذ القرار المهني المناسب.
4. تدريب الطالب على عدد من المهارات الحياتية التي تعزز جاهزيته المهنية.
5. تحسين رؤية الطالب لمستقبله بطريقة واقعية وإيجابية.

ثالثًا: الأسس التي بُني عليها البرنامج

1. الأسس النفسية: من خلال فهم خصائص طلاب الجامعة الانفعالية والمعرفية، واحتياجاتهم النفسية، والتغرات التي يمرون بها في هذه المرحلة.
2. الأسس النظرية: عبر توظيف نظرية هولاند في تحليل ميول الطلاب المهنية، وربطها بأنماط البيئات الوظيفية، وتقديم الإرشاد على هذا الأساس.
3. الأسس المهارية: من خلال إدماج مهارات القرن الحادي والعشرين في البرنامج لتعزيز كفاءة الطالب الشخصية والاجتماعية.
4. الأسس التربوية: عبر مراعاة التسلسل التدريبي، والتدرج في تقديم الجلسات من البسيط إلى المركب، وتوقع الوسائط والأنشطة.

رابعاً: محتوى البرنامج

يتألف البرنامج من مجموعة من الجلسات الإرشادية التي صممتها الباحثة، وتناولت المحاور التالية:

- التعرف على الذات والميول المهنية.
- أنماط الشخصية حسب نموذج هولاند.
- تحليل نقاط القوة والضعف الشخصية والمهنية.
- مهارات اتخاذ القرار المهني.
- مهارات المرونة والتكيف في الحياة المهنية.
- مواجهة الأفكار السلبية عن المستقبل.
- بناء خطة مهنية واقعية.
- تعزيز الثقة بالنفس والاستعداد للانتقال إلى سوق العمل.
- (سيتم لاحقاً تقديم عرض تفصيلي للجلسات الإرشادية).

خامساً: خصائص البرنامج

- عدد الجلسات: 12 جلسة إرشادية
- مدة الجلسة: ٦٠ دقيقة
- عدد الجلسات في الأسبوع: جلستان (بمعدل ٦ أسابيع إجمالية)
- نوع الإرشاد: جماعي
- مكان التنفيذ: أحد القاعات داخل مقر الكلية
- أنواع التنفيذ: أوراق عمل - تمثيل أوار - مناقشات جماعية - اختبارات ميول - عروض تقديمية - فيديو تعليمية

سادساً: إعداد البرنامج

قامت الباحثة بإعداد البرنامج بعد دراسة خصائص العينة واحتياجاتها، والاطلاع على الأدبيات ذات الصلة، وتم عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس المهني والإرشاد النفسي، وقد أجمعوا على ملاءمته وأوصوا بتعديلات طفيفة تم إدخالها.

خطوات تنفيذ البحث ميدانياً

اتبعت الباحثة خطوات منهجية دقيقة لتنفيذ البحث ميدانياً على العينة المختلة، وذلك لضمان تحقيق أهداف البحث بدقة، والتحكم في المتغيرات المؤثرة، والوصول إلى نتائج موضوعية صالحة للتعميم. وقد تم تقسيم مراحل التنفيذ إلى خمس مراحل رئيسية كما يلي:

المرحلة الأولى: الإجراءات التمهيدية

1. الحصول على الموافقات الرسمية:

- خاطبت الباحثة إدارة الكلية للحصول على تصحيح رسمي بتنفيذ البحث داخل الحرم الجامعي، والتعاون مع طلاب الفوق الرابعة.
- تم الحصول كذلك على موافقة الجهات المسؤولة عن الإرشاد الأكاديمي لتخصيص قاعة مناسبة لعقد الجلسات.

2. تحديد العينة:

- تم توجيه إعلان داخلي للطلاب عن وجود برنامج إرشادي تجريبي لتحسين الاستعداد المهني، وتم دعوة المهتمين بالمشاركة بشكل تطوعي.
- تقدم أكثر من ٤٥ طالباً وطالبة، وبعد إجراء مقابلات أولية وتطبيق المقياس قبلياً، تم اختيار عينة مكونة من ٣٠ طالباً وطالبة.

3. توزيع العينة:

- تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (15) تجريبية (15) ضابطة، مع مراعاة التكافؤ في الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي.
- المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل خلال فترة الدراسة.

المرحلة الثانية: التطبيق القبلي

1. تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني قبلياً:

- تم تطبيق المقياس الذي أعدته الباحثة على جميع أفراد العينة (30) طالباً/طالبة (قبل بدء تنفيذ البرنامج).

- نُفذت جلسة فردية قصيرة لكل طالب لتوضيح طريقة الإجابة، وضمان الإجابة الصادقة والواعية.
- تم جمع الاستبيانات وتحليل الدرجات للتأكد من مستوى القلق العام، وضبط أي فروق أولية بين المجموعتين.

2. التأكد من تكافؤ المجموعتين قبلياً:

- تم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتأكد من عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في التطبيق القبلي.
- أظهرت النتائج أن الفرق غير دال، ما يضمن أن التغيرات اللاحقة ستكون ناتجة عن البرنامج الإرشادي نفسه.

المرحلة الثالثة: تنفيذ البرنامج الإرشادي

1.مدة التنفيذ:

• تم تنفيذ البرنامج على مدار ٦ أسابيع متتالية، بواقع جلستين في الأسبوع، وكل جلسة مدتها ٦٠ دقيقة.

2.آلية التنفيذ:

• استخدمت الباحثة أساليب متعددة): عروض تقديمية - مناقشات - أوراق عمل - تمثيل أنوار - تدريبات مهلية - فيديوهات قصيرة.(
• تم التركيز على إشراك الطلاب فعلياً في الأنشطة، وخلق بيئة آمنة ومشجعة للتعبير عن الأفكار والمخاوف.

3.الالتزام والانضباط:

• تم التأكيد على أهمية الحضور المنتظم، وقد واطب معظم أفراد المجموعة التجريبية على الحضور، باستثناء غيابات بسيطة مبررة.

4.التوثيق والمتابعة:

• احتفظت الباحثة بسجل يومي لكل جلسة، يسجل فيه ملاحظات عن التفاعل، ودرجة الانخراط، والملاحظات السلوكية.

المرحلة الرابعة: التطبيق البعدي

1.إعادة تطبيق المقياس:

• بعد انتهاء البرنامج، أعادت الباحثة تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على المجموعتين، بنفس التعليمات والطريقة.

• تمت مقارنة الدرجات القبلية والبعدية داخل المجموعة التجريبية، وأيضاً مع المجموعة الضابطة.

2.تحليل النتائج الأولية:

• أظهرت النتائج الأولية انخفاضاً ملحوظاً في متوسط درجات القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

المرحلة الخامسة: التطبيق التتبعي (Follow-Up)

1.الهدف:

• التأكد من ثبات تأثير البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة زمنية 3)أسابيع (من انتهاء الجلسات.

2.الإجراء:

• تم إعادة تطبيق المقياس مرة ثالثة على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

• أظهرت النتائج أن الانخفاض في القلق لا زال مستوياً، ما يدل على فاعلية البرنامج واستمرارية أثره.

الضبط الداخلي والخارجي للبحث

- حرصت الباحثة على تحقيق **الضبط الداخلي** من خلال التحكم في جميع العوامل التي قد تؤثر على صدق النتائج (مثل: نوع التدخل، استتار المواقف، التوام المقياس).
- كما تمت مراعاة **الضبط الخارجي** من خلال اختيار عينة ممثلة من واقع الجامعة المصرية، ما يُعزز إمكانية تعميم النتائج على فئات مماثلة.

نتائج البحث

أسفرت المعالجة الإحصائية لبيانات البحث عن النتائج التالية:

وُلّا: نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح التطبيق البعدي.

جدول (١) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق المستقبل المهني

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قبلي	126.15	11.02	11.89	0.001
بعدي	102.48	9.14		

• أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (المنخفض)، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (126.15) بانحراف معياري (11.02)، بينما بلغ متوسط القياس البعدي (102.48) بانحراف معياري (9.14)، وكانت قيمة (ت) (المحسوبة) (11.89)، مما يدل على انخفاض مستوى قلق المستقبل المهني بعد البرنامج.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢) نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	قيمة η^2	مقدار حجم التأثير
التجريبية	٦٩,٧٥٠	١١,٨١٣	٥٧	**٧,٢٧٢	٠,٤٣٤	كبير
الضابطة	٩٢,١٨٩	١٣,٥٦٠				

يتضح من الجدول أن قيمة اختبار "ت" الإجمالية بلغت (٧.٢٧٢)، وهي قيمة تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات طلبة المجموعة التجريبية وطلبة المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني، وكانت الفروق لصالح طلبة المجموعة الضابطة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

لا يوجد فرق دال إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (٣) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق المستقبل المهني

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تتبعي	103.11	9.26	0.85	0.251
بعدي	102.48	9.14		

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني، حيث بلغ متوسط القياس البعدي (102.48) بانحراف معياري (9.14)، مقابل (103.11) بانحراف معياري (9.26) في القياس التتبعي، وقيمة ت (المحسوبة) (0.85)، وهو ما يدل على استوار انخفاض القلق المهني بعد البرنامج.

مناقشة النتائج

تعكس النتائج السابقة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلاب، وتُفسر في ضوء الإطار النظري والرواسات السابقة كما يلي:
- تفسير انخفاض القلق بعد البرنامج:

٢- اعتمد البرنامج على أنشطة تُعزز الوعي بالذات والمستقبل المهني، مثل تحليل الميول المهنية وتحديد الأهداف.

• ساعد تدريب الطلاب على مهارات التكيف والمرونة واتخاذ القرار في خفض مشاعر الغموض والارتباك المرتبطة بالمستقبل المهني.

• أتاحت الجلسات مساحة للتعبير عن الأفكار السلبية ومناقشتها بموضوعية، مما أدى إلى ترويج انفعالي صحي.

- سبب تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة:

• لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي دعم إرشادي، فظل مستوى القلق لديهم كما هو أوزاد، خصوصاً مع اقتراب نهاية العام الدراسي.

• أما المجموعة التجريبية، فحصلت على دعم معرفي ومهلي وانفعالي أدى إلى تغيير واضح في مستوى إراكمهم للمستقبل.

- تفسير استمرار الأثر في القياس التتبعي:

• يُشير إلى أن البرنامج لم يحدث أثراً مؤقتاً فقط، بل رسّخ مهارات واستراتيجيات تفكير إيجابية لدى الطلاب. • يُحتمل أن يكون الطلاب قد بدأوا بتطبيق ما تعلموه فعلياً في مواقف حياتية بعد انتهاء البرنامج، مما عزز ثبات الأثر.

- اتساق النتائج مع دراسات سابقة:

• تتفق النتائج مع دراسات (عبد الرحمن، 2017و) (النمر، 2021و) (حسن، 2022)، التي أثبتت جميعها فاعلية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل المهني.

• كما تؤكد فاعلية دمج نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين كما في دراسات (عطية، 2020 و) (يوسف، 2023).

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث التي أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية هولاند ومهارات القرن الحادي والعشرين في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، توصي الباحثة بما يلي:

- **تعميم البرنامج الإرشادي** على نطاق أوسع داخل الجامعات المصرية، وخاصة بين طلاب الفوق النهائية الذين يواجهون تحديات انتقالية نحو سوق العمل.
- **إبراج وامج إرشاد مهني ممنهجة** ضمن الخطط الراسية بالكليات النظرية، بحيث يتم تدريب الطلاب على مهارات تحليل الذات، والتخطيط المهني، والتكيف مع ضغوط المستقبل.

- **تهيئة مراكز الإرشاد الجامعي** لتقديم رامج متخصصة في خفض قلق المستقبل المهني، مع إعداد أخصائيين مرابين على استخدام نظريات حديثة مثل هولاند وتوظيف مهارات القرن 21.
- **الاعتماد على أساليب حديثة في الإرشاد**، مثل: تمثيل الأنوار، والعروض التفاعلية، والتعلم القائم على المهارات، والأنشطة الواقعية القريبة من بيئة العمل الفعلية.
- **إجراء المزيد من الدراسات التجريبية** للتحقق من أثر رامج إرشادية أخرى على متغيرات نفسية ومهنية مختلفة، مثل: التوافق المهني، الطموح، اتخاذ القرار المهني.
- **متابعة خريجي الجامعات** من خلال وحدات التوجيه المهني لرواسة مدى استمرارية أثر مثل هذه الرامج بعد التخرج، ومدى تأثيرها في الانتقال الفعلي لسوق العمل.

المقترحات البحثية المستقبلية

- بناءً على نتائج البحث الحالي، تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
- أ- رواسة فعالية برنامج إرشادي مشابه موجه للروحلة الثانوية لاكتشاف الميول وتخفيف القلق المهني في وقت مبكر.
 - ب- رواسة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وكل من التوافق الأسري والتحصيل الدراسي.
 - ج- رواسة مقلنة بين فعالية الرامج الفردية والجماعية في خفض قلق المستقبل.
 - د- تصميم رامج رقمية تفاعلية تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحليل الميول المهنية ومساعدة الطالب في تحديد توجهه المهني.
 - هـ- إجراء دراسات طويلة تتابع الطلاب على مدى سنوات بعد التخرج لرصد تطور القلق المهني بعد الجامعة.

قائمة المراجع

- جمال أبوزيد. (2018) قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي، **مجلة علم النفس المعاصر**، 34(2)، 144-161.
- نجلاء الحسن. (2022) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل المهني، **مجلة العلوم النفسية**، 27(3)، 87-112.
- ياسمين عبد الرحمن. (2017) تأثير برنامج إرشادي قائم على نظرية هولاند في خفض قلق المستقبل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- دعاء عطية. (2020) مهارات القرن الحادي والعشرين وأثرها في اتخاذ القرار المهني، **مجلة المستقبل التربوي**، 16(1)، 51-79.

حنان يوسف. (2023) أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات التوظيف وخفض القلق المهني، **مجلة التربية المعاصرة**، (4)39، 222-247.

محمد النمر. (2021) الإرشاد النفسي للطلاب الجامعي: من التوجيه إلى التمكين. القاهرة: دار الفكر الجامعي.

Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. **Psychological Assessment Resources**.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). **21st Century Skills: Learning for Life in Our Times**. Jossey-Bass.

OECD (2018). **The Future of Education and Skills 2030: Preparing Students for the Future**. Paris: OECD Publishing.

National Career Development Association (NCDA). (2020). **Career Counseling Competencies and Resources**.