



عنوان البحث: فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

الباحثة: علياء رجب السحيمي



كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الاطفال

بحث مُقدم للترقية لدرجة أستاذ مساعد

إعداد الباحثة

د/ علياء رجب السحيمي
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وتكوّنت عينة البحث من (٢٠) طالبة بمتوسط عمري (٢١,٥٠) سنة، وانحراف معياري (٠,٢٥)، منهم (١٠) طالبات في المجموعة التجريبية، و(١٠) طالبات في المجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ الباحثة)، وكذلك طُبق البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة) على عينة البحث، وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في خفض قلق المستقبل المهني، كما وُجدت فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبذلك أكدت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي، وأظهرت النتائج أيضًا استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة، وقدم البحث توصياته في ضوء النتائج التي توصل إليها.

الكلمات المفتاحية:

برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي، قلق المستقبل المهني، الطالبات معلمات رياض الأطفال.

مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

ABSTRACT

The Effectiveness of a Counseling Program-Based on the Psychological Capital in Reducing Vocational Future Anxiety for Kindergarten Female Student Teachers

By

Dr. Aliaa Ragab El-Sehamie

A lecturer of Mental Hygiene,
Faculty of Education,
University of Sadat City

The research aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on the psychological capital in reducing vocational future anxiety for Kindergarten female student teachers. Twenty female university students participated in the research. They were divided into an experimental group and a control one (10 participants each). They ranged in age from 21 to 22. The research instrument and material were the vocational future anxiety scale and the counseling program based on the psychological capital. The research results have indicated that there were significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the reduction of vocational future anxiety in favor of the experimental group. Besides, significant differences were found in the mean scores of the pre and post-administrations of the research instrument in favor of the post-administration. Accordingly, it was confirmed that the research program has proved to be effective in reducing vocational future anxiety for Kindergarten female student teachers.

Key Words: *The psychological capital, Vocational future anxiety, Kindergarten female student teachers*

مقدمة

تُعدُّ مرحلة رياض الأطفال من المراحل المهمة في عمر الطفل؛ ففي هذه المرحلة يبدأ اكتمال نمو الأطفال في كافة الجوانب (الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية)، ويتم إكسابهم الخبرات المتعددة، كلٌّ حسب حالته وحاجته، ولن يحدث ذلك إلا إذا توافرت المعلمة المناسبة المؤهلة لذلك.

وبما أن العنصر المهم في أي عملية تعليمية هو المعلم، وبما أن العملية التعليمية تتوقف على مدى كفاءته في تقديم الخبرات والمعارف بصورة مشوقة وأكثر فعالية؛ لجذب انتباه المتعلمين وإثارة اهتمامهم، فإن تحقيق الأهداف المنشودة في مرحلة رياض الأطفال يتوقف على النجاح في إعداد معلمة رياض الأطفال علمياً ومهنياً، وعلى قدرتها على تطبيق الفنيات التربوية الحديثة في تعليم الطفل وتوجيه سلوكه (طارق عبد الرؤوف عامر ٢٠٠٨، ١٧).

وذكر عاطف عدلي فهمي (٢٠١٣، ٢١ - ٢٢) أن للنمو المهني لمعلمات رياض الأطفال دوراً كبيراً في تطوير العملية التعليمية، وإثراء العمل التربوي وتوسيع آفاق المعلمات بما يساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع من ناحية، والنمو الفردي للأطفال من ناحية أخرى، وبالتالي لا بد أن تكون المعلمة مهتمة بضرورة نموها المهني، وكذلك اعتقادها في أن هذا النمو يُبعدها عن الجمود، ويجعلها قادرة على مساهمة التقدم السريع في مجال تربية الطفل، وعليها أن تبذل الجهد كله لتحقيق أقصى استفادة من جميع فرص النمو التي تُتاح لها.

وبالتالي يمكن اعتبار عمل معلمة رياض الأطفال أسلوب حياة، فإذا كان عملها يتفق مع استعداداتها وميولها وقيمتها زاد ذلك احتمال تحقيق التوافق المهني لها في مجال رعاية الأطفال، والمعلمة في رياض الأطفال تقوم بدور حيوي ومهم في توجيه الأطفال نحو التربية البناءة؛ فهي تقوم بدور بديلة الأم، وهو مؤثر فعّال في نفوس الأطفال، وبالتالي تتضح أهمية الدور الفعال الذي تقوم به معلمة رياض الأطفال (طارق عبدالرؤوف عامر، ٢٠٠٨، ٩٦).

ولعل من أهم ما يشغل الطالبة المعلمة برياض الأطفال هو مستقبلها المهني، وخاصة الطالبات المقبلات على التخرج من الجامعة، ومن هنا يرتبط التفكير في المستقبل المهني بحالة انفعالية تشعر فيها الطالبة بعدم الراحة والتوتر وأحياناً الإحباط، فيتولد لديها ما يُسمى بقلق المستقبل المهني، ولعل هذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة ياسمينا محمد يونس (٢٠١٨)، ودراسة صابرة سيف الحراصية

ومستورة بادريس (٢٠٢٣) والذي قد تتعدد أسبابه، والتي منها زيادة أعداد الخريجين في هذا المجال، وعدم وجود تكليف لتعيين الخريجين، ونظرة المجتمع السلبية للعاملين بمجال رياض الأطفال، وخوف الطالبات من وجود فجوات بين الإعداد الأكاديمي لهن والحياة العملية، وعدم التدريب الكافي على المقاييس والأدوات اللازم استخدامها في بيئة العمل، والشعور بالحاجة إلى المزيد من التدريب في مجال التخصص وغيرها.

لذلك وجب على الباحثين في مجال الإرشاد والصحة النفسية ضرورة تقديم الإرشاد المهني في الجامعة، وعلى ضوء ذلك يحاول البحث الحالي تقديم المساعدة لهؤلاء الطالبات من خلال تطبيق برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وقد تم اعتماد البرنامج على رأس المال النفسي كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي؛ وذلك لما يشتمل عليه هذا المتغير من سمات إيجابية للأفراد؛ فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من رأس المال النفسي يُدركون أهدافهم جيدًا، ولديهم دوافع داخلية للأداء، ويبذلون الجهد المتزايد في عملهم (Adil et al., 2019, 12).

ومن المعروف أن مصطلح رأس المال يُستخدم في المجالات الاقتصادية، ولكن الآن أصبح يُستخدم كمصطلح نفسي يُشير إلى ما يمتلكه الأفراد من موارد بشرية مهمة تتضح معها قيمة الأفراد؛ بمعنى أن ما يمتلكه الفرد من سمات شخصية، وأساليب في التعامل مع الآخرين في حياته يمثل أهم ما يمتلكه في حياته، والذي من خلاله يستطيع تحدي الصعاب وتخطي العقبات، فمفهوم رأس المال النفسي يشتمل على مجموعة من الأبعاد التي تجعل الفرد قادرًا على أن يكون إيجابيًا مثابرًا وثقًا بنفسه، قادرًا على تحقيق الأهداف، مرتًا عند تعرضه للصعوبات والمحن.

فرأس المال النفسي يُعبر عن تقييم الفرد الإيجابي للظروف من حوله، واحتمالية النجاح معتمدًا على المثابرة والجهد (Luthans & Youssef, 2004)، ويُعد حالة نمو نفسية إيجابية للفرد، ويشمل هذا النمو أربعة جوانب أساسية هي: امتلاك الثقة لتحمل وبذل الجهد اللازم لتحقيق النجاح في المهام الصعبة (الفاعلية الذاتية)، والشعور الإيجابي بالنجاح الآن وفي المستقبل (التفاؤل)، والمثابرة نحو الهدف، وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف عند الضرورة من أجل النجاح (الأمل)، ومواجهة المشاكل والمحن من أجل الاستمرار وتحقيق النجاح (الصمود) (Karpagavalli & Subhashini, 2017, 111).

وبالتالي فرأس المال النفسي من أهم العوامل المؤثرة على الفرد؛ وذلك لأنه يرتبط بالجوانب السلوكية والنفسية، وزيادة الاستثمار في هذه العوامل يُولد لدى الفرد حالة من التطور في العمل والانتماء إليه، والتعاون مع الآخرين لإنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف (إيناس سيد جوهر، ٢٠٢١، ٥٢٣).
ولذلك يُعد تدريب الطالبات معلمات رياض الأطفال على أبعاد رأس المال النفسي بأبعاده المتمثلة في (الفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والصمود)، وانعكاس ذلك على خفض مستوى القلق الخاص بالجانب المهني في المستقبل لديهن، هو الهدف الرئيس لهذا البحث.

مشكلة البحث

تحددت مشكلة البحث من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية الخاصة بالطالبات معلمات رياض الأطفال، ومن خلال الاحتكاك الفعلي بهؤلاء الطالبات تبين أن بعضهن يُعانين من مشكلة البحث الحالي المحددة في قلق المستقبل المهني، وبإجراء دراسة استطلاعية وذلك من خلال سؤال الطالبات عن شعورهن تجاه مستقبلهن المهني، وأسباب هذا الشعور، فقد كانت إجابتهن تدور حول أنهن يشعرن بمشاعر سلبية تجاه المستقبل، وأن لديهن مخاوف مستقبلية على الجانب المهني وكيفية التخطيط له، وخاصة في ظل الظروف المتغيرة التي تمر بها البلاد، فخريجات الجامعة في هذا التخصص أصبحن كثيرات، وبالتالي تقل فرص الحصول على الوظيفة في ظل الوضع الاقتصادي الحالي، بما يؤثر عليهن سلباً، ويُشعرهن بالإحباط والنظرة السلبية لما هو آت.

وعلى ضوء ذلك أكدت نتائج العديد من الدراسات أن هؤلاء الطالبات لديهن مستوى ما بين المتوسط والمرتفع من قلق المستقبل المهني والذي تتعدد أسبابه ومظاهره لديهن، ومن أمثال هذه الدراسات (علاء سعيد الدرس، ٢٠١٨؛ كوثر بشير علي، ٢٠١٨؛ ياسمينا محمد يونس، ٢٠١٨؛ Salih et al.,2022; Elfina & Andriany, 2023)

ونظراً لأن لقلق المستقبل المهني آثاراً سلبية متعددة أشارت إليها العديد من الدراسات كدراسة هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الودينالي (٢٠١٨) التي أسفرت عن أنه كلما زاد قلق المستقبل المهني فإن ذلك يؤدي إلى التأثير على قدرة الطالب على الإنجاز، مما يؤثر على رغبته في التميز والتفوق والمثابرة، وبذل الجهد من أجل التحدي للصعوبات والعوائق، وكذلك التقليل من كفاءته بصورة

عامة، كذلك أكدت نتيجة دراسة هالة علي السيد وآخرون (٢٠٢٠) على أن قلق المستقبل المهني يرتبط عكسياً بالتوجه نحو الحياة.

كذلك أشارت نتيجة دراسة إيمان صلاح السيد (٢٠٢١) إلى أن زيادة مستوى قلق المستقبل المهني يؤثر سلباً على المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب، كما أسفرت نتائج دراسة صابرة سيف الحراصية، ومستورة بادزيس (٢٠٢٢) أن طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من قلق المستقبل المهني، وكذلك وجود ارتباط سلبي بين كل من كفاءة الذات وقلق المستقبل المهني.

وفي هذا الاتجاه أيضاً أسفرت نتائج دراسة محمد شعبان محمد، وأحمد سيد عبد الجواد (٢٠٢٢) عن الارتباط السلبي بين كلٍّ من اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني، والتراحم بالذات وقلق المستقبل المهني.

كما أشار علاء سعيد الدرس (٢٠١٨) أن مستوى قلق المستقبل المهني المرتفع لدى الطالبة المعلمة في برنامج التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة يرتبط إيجابياً بالتكؤ الأكاديمي؛ حيث إن هؤلاء الطالبات ذوي قلق المستقبل المهني المرتفع يُصبن بعدم الرضا عن الحياة وعدم الشعور بالأمن النفسي، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف من التغيرات التي يمكن أن تحدث في المستقبل، بما يؤدي بهن إلى التكؤ الأكاديمي.

فإن ذلك يجعل من الضرورة دراسة قلق المستقبل المهني لدى هؤلاء الطالبات لما له من آثار سلبية كثيرة، وبالتالي يمكن القول بأن الحد منه أو تخفيفه ووضع في حجمه الطبيعي الصحي طبقاً لما تتول إليه الصحة النفسية للأفراد، يجعل حياة الطالبات أفضل، ويجعلهن متوافقين نفسياً يشعرون بالأمان والراحة بدلاً من شعور التوتر وعدم الاطمئنان والضيق الذي يسببه هذا النوع من القلق.

في حين أشارت نتائج دراسة أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١) إلى أن ارتفاع مستوى امتلاك الطالبة المعلمة برياض الأطفال لأبعاد رأس المال النفسي ينبئ بمستقبل أفضل قائم على السعي والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف، وامتلاكها للدافعية والإرادة والقوة تجاه الشدائد ومواجهتها وتحقيق النجاح، والتغلب على المشاعر السلبية في حياتها من خلال امتلاكها للعامل الوقائي، وأكدت النتائج أيضاً وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة (فاعلية الذات، الأمل، التفاؤل، والصمود) وقلق المستقبل المهني، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي لدى الطالبة المعلمة برياض

الأطفال ينخفض لديها مستوى قلق المستقبل المهني؛ حيث يعمل رأس المال النفسي على الحد من الشعور بالقلق والخوف تجاه التوقعات السلبية عن المستقبل المهني وعدم القدرة على التكيف مع متطلباته، وأكدت هذه النتيجة نتيجة دراسة زينب أبو سريع صبرة (٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية قوية بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل.

ولقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من رأس المال النفسي قادرين على التعامل مع الضغوط والقلق والإنهاك النفسي مقارنة بذويهم منخفضي مستوى رأس المال النفسي. (Bhattacharya & Banerjee , 2018 ; Demir, 2018; Zhou et al.,2018).

وفي هذا الصدد أكدت نتيجة دراسة كوثر بشير علي (٢٠١٨) على وجود علاقة عكسية بين كلٍ من قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى معلمات رياض الأطفال، بمعنى أن زيادة مستوى الفاعلية لدى الطالبات يُقلل من شعورهن بالقلق تجاه المستقبل.

وأشارت دراسة هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الودينالي (٢٠١٨) إلى وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل المهني وفعالية الذات الأكاديمية، بمعنى أن انخفاض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي يزيد من فعالية الذات الأكاديمية أملاً في أن يحصل في المستقبل على مهنة تُدر عليه عائداً مادياً مناسباً، ويحظى بمكانة اجتماعية لائقة.

وأكدت نتيجة دراسة محمد الشيخ حمود وآخرين (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني والتفاؤل، حيث إن امتلاك الطالبة أفكاراً ومشاعر تفاؤلية تجعلها تبحث عن الأساليب التي تحد من الانفعالات السلبية كالقلق والخوف تجاه المستقبل المهني، وذلك من خلال التفكير بإيجابية تجاه الأحداث، وتقبل الذات، والعمل على إعداد نفسها أكاديمياً ومهنياً بما يتناسب مع ميادين العمل المختلفة.

أما عن بُعد الصمود النفسي في علاقته بقلق المستقبل المهني فقد أشارت نتيجة دراسة هانم أحمد سالم وآخرين (٢٠٢٠) إلى أنه تتوفر درجات مرتفعة من الصمود النفسي لدى الطلاب منخفضي قلق المستقبل المهني، وأشارت نتيجة دراسة Yildirim & Sonmez (2017) إلى أهمية الصمود النفسي للطالبة معلمة رياض الأطفال في تحقيق السعادة والرضا عن الحياة.

وأُسفرت نتيجة دراسة (Circir et al. (2023) أنه توجد علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين القلق المهني وكلّ من الأمل، وفاعلية الذات، وتقدير الذات لدى المراهقين؛ حيث إن مستوى الأمل لدى الأفراد يوفر لهم قوة دافعية، وله دور كبير في تطوير أنفسهم مهنيًا، كما أن مستويات الأمل لدى الأفراد تزيد من اعتقادهم بقوة قدراتهم على التغلب على المشكلات المحتملة في المستقبل، ويُعد الدور الوقائي للأمل هو خفض القلق المهني لدى الأفراد، كما أن فاعلية الذات وهي اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة تعمل على تقليل قلق الاختيار الوظيفي، وقد يكون السبب في هذا القلق هو نقص الخبرة والمعلومات في الحياة المهنية لدى الأفراد المقبلين على الحياة.

وأكد في هذا الصدد نتيجة دراسة (Shukla & Singh (2013) التي أسفرت عن أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من رأس المال النفسي لديهم قدرة عالية على حل مشكلاتهم ومواجهة التحديات واستعادة توازنهم، والتعامل مع الإجهاد والاحترق النفسي، وينعكس ذلك على أدائهم ورضاهم الوظيفي، مقارنة بالأفراد ذوي المستوى المنخفض من رأس المال النفسي.

وعلى ضوء ما سبق يتضح أن لمتغير رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة (فاعلية الذات، الأمل، التفاؤل، والصمود) علاقة قوية وعكسية مع قلق المستقبل المهني؛ كما أكدت بعض الدراسات على العلاقة الإيجابية بين رأس المال النفسي والأداء المهني للأفراد، فامتلاك الأفراد لأبعاد رأس المال النفسي يجعلهم مندمجين وظيفيًا، ويفكرون بشكل أكثر إيجابية فيما يخص مهنتهم (Abbas & Raja, 2015; Joo et al., 2016; Daswati et al., 2022)؛ ولذلك يستخدم البحث الحالي رأس المال النفسي كمفهوم إيجابي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، ويحاول البحث الحالي الإجابة على السؤالين الرئيسيين التاليين:

١- ما فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال؟

٢- ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال بعد فترة المتابعة؟

هدف البحث

هدف البحث إلى خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال من خلال برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج.

أهمية البحث

تتحدد الأهمية النظرية للبحث في الآتي:

١. يتناول البحث أحد الموضوعات المهمة، وهي قلق المستقبل المهني الذي قد يؤثر بالسلب على الطالبات معلمات رياض الأطفال، خاصة في وجود أعداد كبيرة من الخريجين في هذا التخصص، وكذلك في ظل الظروف الاقتصادية التي تمر بها البلاد، فقد أدى ذلك إلى شعور بعض هؤلاء الطالبات بحالة من التوتر والخوف تجاه الوظيفة المستقبلية، هذه الحالة ناتجة عن تشوهات معرفية عن المستقبل.

٢. كذلك تتحدد أهمية البحث من أهمية عينة البحث وهن الطالبات معلمات رياض الأطفال؛ حيث إن وظيفة هؤلاء المعلمات أساسها التعامل مع الأطفال، وبالتالي يجب إعدادهن أكاديمياً ومهنياً بشكل جيد بما يحقق لهم الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والتخلص مما قد يسبب لهم القلق.

٣. اكتسبت الدراسة أهميتها أيضاً من خلال استخدام مفهوم رأس المال النفسي بأبعاده كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي المهمة التي تحمل معنى الإيجابية والتفاؤل والفاعلية والأمل والقدرة على مواجهة التحديات، في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

أما من الناحية التطبيقية فيسعى البحث إلى:

١. إعداد مقياس قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
٢. تصميم وتطبيق برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، والذي سينعكس على مستوى الصحة النفسية لديهن، وكذلك الاستفادة من نتائج البحث في التوسع في إعداد بعض البرامج الإرشادية الأخرى لطلاب الجامعة.

٣. قد يُسهم البرنامج في مساعدة الطالبات على اكتساب مهارات جديدة تفيدهن في حياتهن المستقبلية وتزيد من كفاءتهن (الشخصية والمهنية).
٤. التأكيد على الاهتمام بعينة البحث من خلال إعدادهن أكاديمياً ومهنياً من خلال مجالات دراستهن بالجامعة من قبل المختصين، وتوفير برامج للتدريب المهني التي تُزيد من كفاءتهن المهنية.

المصطلحات الإجرائية للبحث

البرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي: Counseling Program-Based on the Psychological Capital

البرنامج الإرشادي هو مُخطط منظم في ضوء أسس علمية، يعتمد على اختيار فنيات إرشادية متعددة تابعة لنظريات الإرشاد النفسي المختلفة، بهدف مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التغيير للأفضل وخفض قلق المستقبل المهني، من خلال إكسابهم أبعاد رأس المال النفسي المتمثلة في الفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والصمود (إعداد الباحثة).

رأس المال النفسي: Psychological Capital

تتبنى الباحثة تعريف رأس المال النفسي لـ (Luthans et al. (2007, 3) والذي عرفه بأنه حالة نفسية إيجابية قابلة للتطوير، لها مصادر تتمثل في فاعلية الذات والتي تُعبر عن ثقة الأفراد في قدرتهم وإمكاناتهم، وجهدهم من أجل الإنجاز، والجهود الضرورية من أجل النجاح في المهام الصعبة، والتفاؤل الذي يُشير إلى الاتجاه الإيجابي للنجاح الآن وفي المستقبل، والأمل الذي يعني المثابرة من أجل تحقيق الأهداف وتعديل اتجاه المسارات من أجل النجاح، والصمود الذي يعني التعافي والرجوع بعد المشكلات والشدائد من أجل تحقيق الأهداف.

قلق المستقبل المهني: Vocational Future Anxiety

هو حالة انفعالية تتضمن الشعور بعدم الاطمئنان والتوتر والخوف والضييق عند تفكير الطالبة المعلمة بالبرامج الخاصة برياض الأطفال في مهنة المستقبل فيما يتعلق بالحصول على مهنة بعد التخرج،

والعلاقات المهنية مع الزملاء في بيئة العمل، والجانب المادي والاجتماعي الذي ستوفره هذه المهنة، وكفاءتها المهنية، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة برياض الأطفال على مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة).

الطالبات معلمات رياض الأطفال: Kindergarten Female Student Teachers

هن الطالبات الجامعيات الملتحقات بكلية الطفولة المبكرة، والتي ستحصل على شهادة أكاديمية وتربوية تُؤهلها للعمل مع الأطفال في دور الحضانه (إعداد الباحثة).

محددات البحث

المحددات الموضوعية: وتحددت بموضوع البحث وهو فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

المحددات المنهجية: اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي.

المحددات البشرية: أُجري البحث على عينة مكونة من (٢٠) طالبة من الطالبات معلمات رياض الأطفال وتم تقسيمهن إلى مجموعتين هما: مجموعة تجريبية بواقع (١٠) طالبات تم تطبيق البرنامج عليهن، ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طالبات بكلية الطفولة المبكرة بجامعة مدينة السادات.

المحددات الزمانية: طُبّق البرنامج في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة مدينة السادات.

الإطار النظري

أولاً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

مفهوم رأس المال النفسي:

رأس المال النفسي هو حالة نفسية إيجابية قابلة للتطوير، لها مصادر تتمثل في فاعلية الذات، والتي تُعبر عن ثقة الأفراد في قدرتهم وإمكاناتهم، وجهدهم من أجل الإنجاز، والجهود الضرورية من أجل النجاح في المهام الصعبة، والتفاؤل الذي يُشير إلى الاتجاه الإيجابي للنجاح الحالي وفي المستقبل،

والأمل الذي يعني المثابرة من أجل تحقيق الأهداف، وتعديل اتجاه المسارات من أجل النجاح، والصمود الذي يعني التعافي والرجوع بعد المشكلات والشدائد من أجل تحقيق الأهداف (Luthans et al., 2007, 3).

واتفق مع هذا التعريف (van – wyk (2014) على أن رأس المال النفسي هو المكون المعرفي والحالة النفسية الإيجابية التي تشمل الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل والمرونة.

وأشار Bergheim et al. (2015) إلى أن رأس المال النفسي يُعبر عن مفهوم متعدد الأبعاد يشمل أربعة موارد نفسية إيجابية هي: الكفاءة الذاتية وهي قدرة الفرد على تنفيذ المهام وإنجازها والنجاح، والأمل وهو الميل إلى المثابرة نحو الأهداف وتغيير المسارات من أجل النجاح، والتفاؤل وهو ميل الفرد إلى النظرة الإيجابية بشأن الأحداث المستقبلية، والصمود وهو قدرة الفرد على استعادة توازنه النفسي بعد المرور بالمحن والشدائد.

وكذلك ذكرت جيهان عثمان محمود (٢٠٢٠، ١٠٨) أن رأس المال النفسي هو حالة انفعالية إيجابية تؤثر في أداء المعلم وسلوكه وتحقيقه لأهدافه، وأساليب مواجهته للضغوط واستعادة اتزانه، ويشتمل على أربعة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل.

وأشارت إيناس سيد جوهر (٢٠٢١، ٤٨٩ – ٤٩٠) إلى أن رأس المال النفسي مفهوم مهم من جميع النواحي؛ وذلك لأنه يحفز جميع الصفات الإيجابية لدى الفرد حتى يُنجز الأعمال المنوطة به، ويحقق الازدهار، والتفاؤل في نفسه، وبالتالي ينعكس ذلك على عمله، بما يساعده على النجاح في حياته العملية والشخصية.

وعرفت كل من يسرا شعبان بلبل، وإحسان شكري حجازي (٢٠٢١) رأس المال النفسي بأنه الحالة الإيجابية التي تُساعد المعلم على أداء مهامه وتحقيق أهدافه بنجاح، وتتضمن تحديد الفرد لأهدافه والتخطيط لتحقيقها، وإيمانه بقدرته على النجاح، والقدرة على مواجهة المشكلات وضبط النفس، والنظرة الإيجابية التفاضلية للأمر، وبالتالي فهو مكون من أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والصمود النفسي، والأمل).

كما عرف محمود مغازي العطار (٢٠٢٣، ٣٠٩) رأس المال النفسي بأنه الحالة أو القدرة الإيجابية التي تُساعد الفرد على الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل، وتجعله قادرًا على تحقيق أهدافه، من

خلال أبعاده الأربعة، وهي: اعتقاد الفرد وقدرته على النجاح في المهام (الكفاءة الذاتية)، والقدرة على الضبط الداخلي وإنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي للوصول إلى الأهداف (الأمل)، والميل إلى تفسير المواقف المختلفة بطريقة إيجابية (التفاؤل)، واستطاعة الفرد التعافي والتكيف وسرعة الخروج من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة (المرونة).

يتضح من خلال التعريفات السابقة لرأس المال النفسي أنه مفهوم إيجابي متعدد الأبعاد يشمل أربعة أبعاد أساسية، اتفق عليها تقريبًا معظم الباحثين، وهي: الكفاءة الذاتية والتي تعني اعتقاد الفرد في قدرته على الأداء وإنجاز الأعمال، والتفاؤل الذي يعني النظرة الإيجابية للأمور والمستقبل، والأمل ويعني الشعور الذي يجعل الفرد مكملًا لحياته ولتحقيق أهدافه، والصمود أو ما أطلق عليه البعض المرونة، والذي يعني استعادة الفرد لتوازنه النفسي بعد المرور بالصدمات والتحديات التي لا يعتبرها تهديدات لحياته، بل هي فرص للتجديد والتطوير والمعرفة الجديدة.

أبعاد رأس المال النفسي:

ذكرت العديد من الدراسات أبعادًا لرأس المال النفسي، تشمل تلك الأبعاد التي حددها (Luthans et al, 2007) وهي الأبعاد الأكثر استخدامًا وتشمل: (الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والصمود النفسي)، ومن هذه الدراسات (Bergheim et al. (2015); van-wyk (2014)، ويسرا شعبان بلبل وإحسان شكري حجازي (٢٠٢١)، وإيناس علي جوهر (٢٠٢١)، ومحمود مغازي العطار (٢٠٢٣)، وفيما يلي توضيح لتلك الأبعاد:

١- الكفاءة الذاتية: Self - efficacy

والتي قد أطلق عليها البعض فاعلية الذات، والتي تعني توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك المرغوب فيه في أي وقت، وأكد (Bandura, 1977) أن هذا المفهوم يظهر من خلال الإدراك المعرفي للفرد لقدراته الشخصية، ومن خلال خبراته المتعددة التي يمر بها والتي تساعده على مواجهة الضغوط، وتساعده على أن تقوم ذاته بوظائفها الإيجابية.

وللكفاءة الذاتية أربعة مصادر أساسية تكونت منها هي:

المصدر الأول: الإنجازات الأدائية:

- يُعد نجاح الفرد في تحقيقه لإنجازات كثيرة في حياته من أكثر العوامل التي تزيد إحساسه بكفاءته الذاتية، وعلى ضوء ذلك يمكن تحديد إنجازات الأداء في الآتي:
- عادةً ما تكون الأعمال المنجزة من قبل الفرد أكثر كفاءة من تلك التي يتممها بمساعدة الآخرين.
 - إخفاق الفرد بين الحين والآخر له تأثير بسيط على كفاءته الذاتية المدركة، وخاصة عند الأفراد مرتفعي الكفاءة، أما منخفضي الكفاءة فنادرًا ما يرجع الفضل في نجاحهم لأنفسهم.
 - يُعد نجاح الفرد في الأداء من العوامل التي ترفع الكفاءة الذاتية لديه بما يتناسب مع بيئة العمل.
 - فشل الفرد في أداء مهمات معينة في ظل ظروف خاصة لا يضر بإحساسه بكفاءته الذاتية مقارنة بإخفاقاته في أحسن الظروف (Bandura, 1989; Curry & Marlott, 1987; Ewart, 1992).
- وعلى ضوء ذلك فإن أداء الفرد الناجح وخبراته الذاتية من أهم العوامل التي تزيد من الكفاءة الذاتية، بينما الإخفاق في ظل الظروف الجيدة يُعد من أهم العوامل المؤثرة على الكفاءة الذاتية بالسلب.

المصدر الثاني: الخبرات البديلة:

- إن ملاحظة الفرد لإخفاق الأفراد ونجاحهم في أدائهم في المهمات المختلفة يؤثر على كفاءته الذاتية، فإذا رأى الفرد تعامل الآخرين بنجاح مع الأحداث الصعبة فإن ذلك يُزيد من كفاءته الذاتية، والعكس صحيح تمامًا؛ حيث تقل كفاءته الذاتية حين يرى الأفراد يفشلون في التعامل مع هذه الأحداث (عثمان فضل السيد، ٢٠٢٢)
- وقد حدد (Bandura, 1990; Bandura 1989) عدة عوامل تؤثر في توقعات الكفاءة الذاتية لدى الفرد في ضوء الخبرات البديلة وهي:
- أن ملاحظة الفرد لقدوة تماثله في القدرات الشخصية تُزيد من كفاءته الذاتية بصورة أكبر مما لو كانت القدوة التي يلاحظها تختلف عنه في القدرات الشخصية.
 - للخبرات البديلة تأثير أقوى على كفاءة الفرد الذاتية إذا كانت خبرته السابقة بالنشاط بسيطة.

- يكتسب الفرد إحساسًا عاليًا بالكفاءة الذاتية إذا كانت الأعمال الناجحة للقوة التي يحثيها واضحة أمامه وليس بها أي خلط أو لبس.
- أن ملاحظة نجاح الأفراد في مواقف ومهام صعبة بعد بذل جهد كبير يزيد من كفاءة الفرد الذاتية بصورة أكبر مما يحدث حين ينجحون من أول مرة.
- ومن خلال ما سبق يتضح أن الخبرات البديلة تعتمد على التعلم بالملاحظة، فالفرد يكتسب الخبرات من خلال ملاحظة سلوك الآخرين بما يزيد لديه كفاءته الذاتية إذا كانت الخبرات ناجحة، أو يقلل لديه كفاءته الذاتية إذا كانت الخبرات فاشلة (غير ناجحة).

المصدر الثالث: الإقناع اللفظي:

- على الرغم من أن تأثير هذا المصدر - الإقناع اللفظي - محدود في الكفاءة الذاتية لدى الفرد، إلا أنه يُمكن من رفعها أو خفضها، ويمكن توضيح ذلك على ضوء الآتي:
- قوة الإقناع اللفظي تعتمد على مكانة وسلطة الفرد المقنع.
 - ارتباط الإقناع اللفظي بالأداء الناجح يزيد من كفاءة الفرد الذاتية.
 - تأثير الإقناع اللفظي على الكفاءة الذاتية للفرد تأثير قصير الأمد ما لم تؤكد صحة التجارب الشخصية.
 - الإقناع اللفظي من قبل شخص موثوق به له تأثير أكبر على كفاءة الفرد الذاتية عن تلك التي تصدر من أشخاص غير موثوق بهم (Bandura, 1991).
 - وعلى ضوء ما سبق يمكن القول بأنه تزداد الكفاءة الذاتية لدى الفرد عند اقتناعه بما يحثه الآخرون عليه، بشرط أن يكونوا أهل ثقة لذلك، ويتبع ذلك خبرات ناجحة، كما أن الإقناع اللفظي يكمن في الفرد الذي يقوم به إذا كان له تأثير على الفرد الآخر أم لا.

المصدر الرابع: الاستثارة الانفعالية:

- تؤثر الاستثارة الانفعالية في الكفاءة الذاتية للأفراد، فالحالة البدنية والعقلية والنفسية الجيدة تُعد بمثابة نقطة انطلاق جيدة لبناء الكفاءة الذاتية، في حين أن كفاءة الفرد الذاتية تنقص في الحالة الجسدية والانفعالية السلبية وذلك كالشعور بـ (التعب، المرض، القلق، الاكتئاب، التوتر) (Luthans et al., 2004).

خصائص ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة:

- يتبعون أهدافاً محددة وعالية المستوى.
 - لديهم دوافع ذاتية لأي عمل يقومون به.
 - مثابرون من أجل الوصول لأهدافهم رغم كل الصعوبات.
 - لديهم طاقة عالية وقدرة على التحكم في سلوكياتهم والسيطرة في مواقف الصراع.
 - يحققون أهدافهم في الأوقات المحددة لذلك.
 - يتحملون المسؤولية.
 - يواجهون التحديات ويحلون مشكلاتهم بدلاً من تجنبها.
 - لديهم وعي ونهم وتقبل وتقدير وثقة بأنفسهم.
 - لديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار.
 - يتميزون بأنهم أقل عرضة للضغوط الصحية والانفعالية، والحياتية والمهنية.
 - يعززون النجاح والفشل إلى قدراتهم ومهاراتهم الذاتية أكثر من إرجاعها للعوامل الخارجية.
 - يتسمون بالطموح العالي والتفاؤل تجاه قدراتهم الشخصية (عثمان فضل السيد، ٢٠٢٢)
- (Bingol et al, 2019).

وبالتالي تُمكن الكفاءة الذاتية الفرد من إنجاز المهمات، وقبول التحدي والمثابرة من أجل الوصول للأهداف التي يضعها لنفسه بما يؤكد أهمية هذا البُعد في مفهوم رأس المال النفسي.

٢- الأمل: Hope

يُعدُّ الأمل وجهة معرفية، وحالة دافعية تشمل اعتقاد الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط والعمل المستمر لتحقيق أهدافه (Snyder et al., 1996).

ووفقاً لمفهوم الأمل كأحد أبعاد رأس المال النفسي فإنه يعني أن يتحلى الفرد بالصبر من أجل تحقيق أهدافه، وأن يقوم بتغيير المسار من أجل تحقيق أهدافه التي ينشدها. (Bozgeyikli, 2017)

وقد ذكر Snyder (2002) أن للأمل بعدين أساسيين هما:

- المقدر على الفعل:

ويعني التزام الفرد الذي يساعده على الاتجاه نحو أهدافه من أجل تحقيقها، فهو قوة دافعة، والأهداف هنا تُعد المكون المعرفي للأمل سواء كانت قصيرة الأمد أو طويلة الأمد بشرط أن تكون قابلة للتحقيق.

• مسارات التفكير (السُّبل):

وتمثل تصورات الفرد وقدراته على توليد مسارات عملية للوصول للأهداف المحددة القابلة للتحقيق، ووضع خطط بديلة عند التعرض للعقبات في الطريق، أي بما يشمل مرونة الفرد في التعامل للوصول للأهداف.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الأمل من حيث كونه قوة معرفية نفسية كبيرة تساعد الفرد في تحقيق أهدافه والتصدي للتحديات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها ومنها دراسة عبد الحميد سعيد حسن (٢٠١٠) والتي أشارت إلى أن الشعور بالأمل كان منبئاً بالنجاح الأكاديمي للطلاب، ودراسة (Bernado et al. (2018 التي أكدت نتائجها على ارتباط الأمل بكلٍ من الرضا عن الحياة وتحقيق الرفاهية الشخصية، والتكيف مع الضغوط، وأن الأمل يمكنه التنبؤ بكل هذه المتغيرات، ودراسة إيناس محمد منصور (٢٠٢٢) التي أكدت العلاقة الإيجابية بين الأمل والرفاهية النفسية.

وقد ذكرت علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢١) أن الأمل حالة نفسية إيجابية للمعلمات بالروضة، يجعلهن يحرصن على التقدم والمحافظة على النجاح والسعي نحو تحقيق الأهداف والتصدي لكل العقبات.

وأشارت أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١) إلى أن الأمل يُعد طاقة وقدرة تحفز الفرد على اكتشاف المسارات المختلفة لتحقيق أهدافه، وبالتالي فلأمل أهمية كبيرة للطالبة المعلمة برياض الأطفال؛ حيث إنه يعد عاملاً وقائياً يُمكنها من تحقيق أهدافها، ويُساعدُها على التغلب على العقبات التي تواجهها، فالأمل يساعدها على امتلاك القوة والمقدرة، ويُساعدُها على اكتشاف المسارات المتعددة التي تُسهل لها النجاح من أجل تحقيق أهدافها؛ مما يُساعدُها في النهاية على تحقيق الصحة النفسية.

وبالتالي فمفهوم الأمل يركز على الوصول للأهداف من خلال المسارات المختلفة والطاقة الفعلية لدى الفرد التي تُحرك تلك المسارات.

٣- التفاوض:

تعد نظرة الفرد الإيجابية للحياة والإقبال عليها، والاعتقاد بأن كل ما هو آت خيرٌ وجميلٌ، وتوقع الجانب الإيجابي من كل الأمور بدلاً من الجانب السلبي، واستخدام استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط والأزمات، وبالتالي الوصول إلى الأهداف وتحقيقها مهما مر بالفرد من صعوبات هي معنى التفاوض لدى الفرد.

ويفترض بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨) أن التفاوض سمة شخصية وليس حالة لدى الفرد، وتتبع هذه السمة مبدأ الفروق الفردية، مثلها مثل باقي سمات الشخصية الإنسانية، وهذه السمة تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، وتتوجه إلى المستقبل، وترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الفرد، ولها تأثير طيب على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

فالتفاوض يعني ميل الفرد لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل، فالتفاوض يتوقع حدوث الأحداث الإيجابية والجيدة (أنتونيلا دولفافي، ٢٠١١).

فالتفاوض هو الوقود الذي يدفع الفرد نحو تحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل، فالمتفاوضون هم أكثر قدرة على مواجهة مشكلات وضغوطات الحياة بإيجابية، وأكثر تكيفاً مع المواقف الصاعقة (Bissessar, 2014, 38).

ويُعد التفاوض أحد أهم الموارد النفسية في الشخصية التي تمكن الفرد من تحقيق أهدافه، وتساعد في التغلب على الصعوبات، ويُمكنه من توليد مشاعر وأفكار إيجابية تبعث لديه الطمأنينة، وتجعله يتوقع الأفضل ويتوقع الخير، ومن ثم يحقق النجاح (أسماء فتحي عبد الباري، ٢٠٢١).

كما عَرَف محمود مغازي العطار (٢٠٢٣، ٣١٤) التفاوض بأنه الميل إلى التفسير والتقييم الإيجابي للمواقف المختلفة، والأحداث في الحاضر والمستقبل.

وبالتالي فالتقاؤل هو طاقة إيجابية ينبغي أن يتمتع بها الفرد، من أجل التصدي لكل تحديات الحياة بإيجابية، ومحاولة التخلص من السلبية، والنظرة الإيجابية للأمور مهما كانت صعبة، وتوقع الخير في الحاضر والمستقبل، وبالتالي يعد التقاؤل من أهم أبعاد رأس المال النفسي، فهو سمة شخصية انفعالية توجه السلوك دائماً للإيجابية، وتبعده عن السلبية والتجنب للأمور الحياتية المختلفة التي يمر بها الفرد.

٤- الصمود:

الصمود هو أحد الصفات المهمة لدى الأفراد، فمن الطبيعي أن يتعرض الفرد للشدائد والمواقف الصعبة المختلفة، المهم هو أن ينهض الفرد بعد تصديه للأزمات ويستفيد من تجاربه وخبراته، ويتمتع بالصحة النفسية والسعادة.

وبالتالي فالصمود هو أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الفرد في مواجهة التحديات، والذي يُمكنه من استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للمواقف الصعبة، وبالتالي التعامل مع الصعاب والوصول إلى الأهداف المرجوة (أسماء فتحي عبد الباري، ٢٠٢١، ٢٤٤).

وعرف (Bissessar, 2014, 39) الصمود بأنه قدرة الفرد على مواجهة الصعاب والمحن من خلال المثابرة، والرجوع إلى الحالة الطبيعية من أجل النجاح.

كما عرف تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤، ١٤١) الصمود بأنه عملية أو قدرة أو سمة شخصية تجعل الفرد قادراً على التعامل الإيجابي مع الضغوط والمحن والأزمات، والنهوض منها دون انكسار، واستعادة البناء النفسي والجسدي بعد التعرض للصدمات، والاستمرار في التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق الهناء الذاتي والنمو النفسي السليم.

وعرف محمود مغازي العطار (٢٠٢٣، ٣١٥) الصمود بأنه القدرة على التكيف الإيجابي والتعافي وسرعة الخروج من الصعوبات والشدائد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.

مما سبق يتضح أن الصمود النفسي سمة إيجابية تُساعد الفرد على التصدي للضغوط والأزمات، ثم استعادة بنائه النفسي والاستمرار في الحياة بمستوى جيد من الصحة النفسية.

ثانياً: قلق المستقبل المهني: Vocational Future Anxiety

يُعدُّ المستقبل هو بؤرة اهتمام الطالب الجامعي، وأهم محور في مستقبله هو الحصول على فرصة مهنية مناسبة لما سيحصل عليه من مؤهل علمي، وعادة ما تدور العديد من الأسئلة في أذهان هؤلاء الطلاب تتعلق بمستقبلهم المهني، والذي سيترتب عليه اتخاذ العديد من القرارات المهمة في حياتهم، ولعل غموض المستقبل أمامهم هو السبب الرئيس للشعور بالقلق تجاه المستقبل، وخاصة عند رؤيتهم لأقرانهم وقد تخرجوا من الجامعة ولم يحصلوا على عمل بعد تخرجهم من الجامعة، وبالتالي يشعرون بأنهم قد بذلوا جهداً في دراستهم دون فائدة (هشام محمد مخيمر، محمد معيض الودينالي، ٢٠١٨)

كما أن قلق المستقبل المهني هو أحد أنواع القلق الذي يرتبط بتوقع الفرد بالأحداث المستقبلية المتصلة بالمهنة، ويشمل: التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة التشاؤمية للحياة، والخوف من المستقبل المهني، ويتبع ذلك شعور بعدم الارتياح لديه، وكذلك عدم القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة، وخاصة المرتبطة باختيار المهنة وفقاً لمتطلبات سوق العمل، مما يجعل لدى الفرد شعور بالخوف والتهديد (محمد شعبان محمد، ٢٠٢٢، ٤٠).

مفهوم قلق المستقبل المهني:

عرف عمرو حسن بدران وآخرون (٢٠١٦، ٦) قلق المستقبل المهني بأنه حالة انفعالية تنشأ من خوف الطالب الجامعي من عدم توافر فرص عمل مناسبة لمؤهلاته الدراسية بعد تخرجه وخوفه من اجتياز الامتحانات.

وقام أحمد رجب السيد (٢٠١٨، ٣٥) بتعريف قلق المستقبل المهني بأنه حالة يشعر فيها الطالب الجامعي بعدم الارتياح عند التفكير في مستقبله المهني بعد الخروج من الجامعة، وهذه الحالة تكون مصحوبة بالشعور بالتوتر والخوف وعدم الارتياح تجاه المستقبل المهني، والتي تشمل أربعة أبعاد هي: الحالة النفسية، والجسمية، والمهنية، والاجتماعية.

وقد عرف هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الودينالي (٢٠١٨، ٢١) قلق المستقبل بأنه حالة من عدم الاطمئنان والخوف والتوتر والضيق، يشعر بها الطالب عندما يفكر في مستقبله المهني، ناتجة

عن توقعاته لتضاؤل الفرص المهنية في المستقبل، وأن حصوله على وظيفة مناسبة وجيدة أمر صعب، مهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي، ومهما بذل من جهد.

كما عرفت أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١، ٢٢٦) قلق المستقبل المهني بأنه حالة انفعالية يصاحبها الشعور بالخوف والضيق والقلق تجاه المهنة في المستقبل للطالبة المعلمة برياض الأطفال، والتفكير السلبي، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج، وعدم القدرة على التكيف مع متطلبات وضغوط العمل.

وتم تعريف قلق المستقبل المهني بأنه حالة من عدم الارتياح والشعور بالتوتر، تبدو في صورة التفكير السلبي تجاه المستقبل، والشعور بالقلق تجاه قيمة المهنة (أسماء فتحي عبد العزيز، ٢٠٢١، ٣٢٨).

ويعد شعور الطالب المعلم بحالة من الخوف والإحباط من عدم توافر فرصة عمل له بعد التخرج تتناسب مع تخصصه ومؤهلاته الدراسية، واتجاهه السلبي نحو تخصصه ومهنته المستقبلية هو قلق المستقبل المهني كما عرفه (رضا عبد الرازق جبر، ٢٠٢١، ١٣٠)

كما عرف محمد شعبان محمد (٢٠٢٢، ١٧) قلق المستقبل المهني بأنه حالة من التوتر والشعور بالضيق وعدم الارتياح تصيب الطالب المعلم عندما يفكر في مستقبله المهني بعد التخرج؛ نظراً لندرة فرص العمل، والتي تتضمن مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية، بالإضافة إلى أنماط التفكير السلبي نحو المستقبل المهني.

وأشار علاء سعيد الدرس (٢٠١٨) أن قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة يرتبط بالعديد من العوامل تتحدد في إتاحة الفرصة في الحصول على عمل مناسب بعد التخرج من الجامعة، وخاصة إذا كان هذا العمل مناسب للمؤهل الدراسي الذي حصل عليه الطالب، وتحقيق حياة كريمة، والقدرة على التطوير ونمو الذات، وتحقيقه، وبالتالي فقلق المستقبل المهني ينعكس سلباً على إدراك الطلاب وطموحهم المستقبلي؛ مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن تعريف قلق المستقبل المهني بأنه: حالة انفعالية تتضمن الشعور بعدم الاطمئنان والتوتر والخوف والضيق عند تفكير الطالبة المعلمة برياض الأطفال في مهنة المستقبل فيما

يتعلق بالحصول على مهنة بعد التخرج، والعلاقات المهنية مع الزملاء في بيئة العمل، والجانب المادي والاجتماعي التي ستوفره هذه المهنة، وكفاءتها المهنية.

أبعاد قلق المستقبل المهني:

- قام العديد من الباحثين بتحديد أبعاد قلق المستقبل المهني، وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد:
- حدد هشام محمد مخيمر (٢٠١٣) ستة أبعاد لقلق المستقبل المهني وهي: القلق المرتبط بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج، القلق السلبي تجاه المستقبل، وفقدان قيم الاجتهاد والمثابرة، واليأس بشأن المستقبل المهني، والقلق الإيجابي تجاه المستقبل المهني، وانخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل.
 - وأشار عمرو حسن بدران وآخرون (٢٠١٦) إلى أن أبعاد قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي هي التفاؤل، وتلبية متطلبات سوق العمل، والمكانة الاجتماعية للمهنة، والسمات الشخصية، والالتزام الأكاديمي.
 - أما سمية يونس خليل وآخرون (٢٠١٧) فقد حددت أربعة أبعاد أساسية لقلق المستقبل المهني وهي: الأفكار السلبية عن المستقبل، أهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها، التخصص والتحصيل الدراسي، والاستقرار الأسري والاجتماعي.
 - كذلك أشار علي عبد الله مسافر (٢٠١٨) إلى أربعة أبعاد لقلق المستقبل المهني هي: قلق الحصول على العمل المناسب، وقلق الكفاءة المهنية، وقلق العلاقات المهنية، وقلق المكانة الاجتماعية.
 - وكذلك حددت هالة علي السيد وآخرون (٢٠٢٠) ستة أبعاد لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة هي: المكانة الاجتماعية، وسمة القيادة، والتفكير السلبي، والخوف من الفشل وإمكانية الحصول على مهنة، والالتزام الأكاديمي، وانخفاض مستوى الدخل.
 - وأشارت أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١) إلى ثلاثة أبعاد لقلق المستقبل المهني لدى عينة من الطالبات المعلمات برياض الأطفال وهي: (التفكير السلبي في المهنة، إمكانية الحصول على فرص عمل وقيمتها، والتكيف مع متطلبات العمل).

- كذلك أشار (Noor et al. (2023) إلى أن قلق المستقبل المهني يشمل ثلاث أبعاد رئيسة هي: المظاهر المعرفية، والمظاهر النفسية، والضغوط الاجتماعية.

وعلى ضوء ما سبق يتضح أن الباحثين لم يتفقوا على أبعاد واحدة لقلق المستقبل المهني؛ لذلك سوف تحدد الباحثة عددًا من الأبعاد التي تُناسب عينة البحث وطبيعة خصائصها وهذه الأبعاد هي:

البعد الأول: القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج: وهي مشاعر الخوف والتوتر التي تنتاب الطالبة المعلمة بسبب تفكيرها بخصوص حصولها على فرصة عمل في المستقبل.

البعد الثاني: قلق العلاقات المهنية: وهي مشاعر القلق والتوتر التي تنتاب الطالبة المعلمة بشأن العلاقات المهنية مع الآخرين في بيئة العمل المستقبلية.

البعد الثالث: القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي لمهنة المستقبل: وهي مشاعر القلق والتوتر التي تنتاب الطالبة المعلمة بشأن اعتقادها بأن وظيفة المستقبل قد لا تحقق لها مستوى اقتصاديًا مناسبًا، أو مكانة اجتماعية مرموقة.

البعد الرابع: القلق بخصوص الكفاءة المهنية: ويعني التصورات السلبية بخصوص قدرة الطالبة المعلمة على التكيف مع متطلبات سوق العمل على ضوء ما تمتلكه من قدرات شخصية ومهارات مهنية.

دراسات وبحوث سابقة:

أولاً: دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل المهني:

قامت سعاد كامل قرني (٢٠١٩) ببحث هدف إلى الكشف عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بكلية التربية بجامعة المنيا، وتكونت عينة البحث من عينة علاجية (٣) طلاب، و(٦) طالبات بالفرقة الأولى، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني، والبرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام من إعدادها، وأسفرت النتائج عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة.

كما هدفت أسماء فتحي عبد العزيز (٢٠٢١) في بحثها إلى الكشف عن فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية

التربية بجامعة المنيا، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبًا وطالبة كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني، والبرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام من إعدادها، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة البحث.

وقد سعت أحلام عبد المجيد الحرازية (٢٠٢٢) إلى دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في خفض قلق المستقبل المهني وتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الطالبات اللاجئات السوريات في محافظة الزرقاء، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة موزعة على (١٥) طالبة عينة تجريبية، (١٥) طالبة عينة ضابطة)، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الثقة بالنفس (Shrauger, 1990) تعريب (عادل عبدالله، ١٩٩٧)، والبرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

وقام Samawi et al. (2022) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (٣٠) طالبًا وطالبة بكل مجموعة، واستخدم الباحثون مقياس قلق المستقبل المهني (Ahnais & Salmi, 2015)، والبرنامج التدريبي إعداد الباحثين، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم من خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

كما أجرى مضحي ساير المصلوخي (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن العمل من خريجي الجامعة بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) من خريجي الجامعة الباحثين عن عمل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٣٢) خريجًا جامعيًا (ضابطة وتجريبية)، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني، والبرنامج التدريبي من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي وأبعاده وقلق المستقبل المهني:

قامت هانم أحمد سالم وآخرون (٢٠٢٠) ببحث هدف إلى تحديد مستوى الصمود النفسي لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني بجامعة الزقازيق، وأساليب التفكير الأكثر انتشاراً لدى عينة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٧٩) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثون مقياس من إعدادهم لكل من قلق المستقبل المهني، والصمود النفسي، وأساليب التفكير، وأسفرت بعض نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى منخفضي قلق المستقبل المهني.

كذلك قامت أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١) ببحث هدف إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي وبعض المتغيرات النفسية (مستوى الطموح، وقلق المستقبل المهني، والاتجاه نحو المهنة)، وتكونت عينة البحث من (١٦٨) طالبة معلمة برياض الأطفال، واستخدمت الباحثة مقياس من إعدادها لكل من رأس المال النفسي، ومستوى الطموح، وقلق المستقبل المهني، والاتجاه نحو المهنة، وأسفرت بعض نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية ودالة إحصائياً بين كلٍّ من رأس المال النفسي وقلق المستقبل المهني.

وهدف دراسة زينب أبو سريع صبرة (٢٠٢٢) إلى تحديد العلاقة بين درجات معلمات الروضة على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهن على مقياس قلق المستقبل، وتحديد العلاقة بين درجات معلمات الروضة على مقياس قوة الأنا ودرجاتهن على مقياس قلق المستقبل، وتحديد مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال رأس المال النفسي وقوة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمة روضة، واستخدمت الباحثة مقياس رأس المال النفسي ومقياس قوة الأنا ومقياس قلق المستقبل، وكلها من إعداد الباحثة، وأسفرت بعض نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية ودالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل.

وأجرى كلٌّ من (Lathabhavan & Lathabhavan (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والقلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٤) طالباً جامعياً، واستخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans et al., 2007)، ومقياس القلق إعداد (Mossman et al., 2017)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية ودالة إحصائياً بين كل من رأس المال النفسي والقلق، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق من خلال رأس المال النفسي.

قام محمد الشيخ حمود وآخرون (٢٠٢٢) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاور لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية في سلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٦) طالبًا وطالبة (١٢٥ ذكورًا، و٦٠١ إناثًا)، واستخدم الباحثون مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ الشريفني وبني مصطفى وطشطوش، ٢٠١٤)، ومقياس القائمة العربية للتفاوض والتشاور (إعداد/ عبد الخالق، ١٩٩٦)، وتوصلت بعض نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل المهني والتفاوض، كما أمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال التفاوض.

هدفت دراسة صابرة الحراصية، ومستورة بادزييس (٢٠٢٣) إلى الكشف عن مستويات معتقدات الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي في سلطنة عمان، والكشف عن أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب من جامعة السلطان قابوس، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، واستخدمت الباحثتان مقياسي معتقدات الكفاءة الذاتية، قلق المستقبل المهني (إعداد/ الباحثتان)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن عينة الدراسة لديها مستوى متوسط من قلق المستقبل المهني، وكذلك من وجود تأثير سلبي لمعتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني.

وقد هدفت دراسة (Circir et al. (2023) إلى التنبؤ بالقلق المهني لدى المراهقين من خلال بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في الأمل، وفاعلية الذات، وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) مراهقًا بواقع (١٦٥ إناثًا، ٨٨ ذكورًا)، واستخدم الباحثون مقياس القلق المهني إعداد (Nablantoglu-Yilmaz, 2016)، ومقياس الأمل إعداد (Snyder et al., 1991)، ومقياس فاعلية الذات إعداد (Muris, 2001)، ومقياس تقدير الذات إعداد (Rosenberg, 1965)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين القلق المهني وكل من الأمل، وفاعلية الذات، وتقدير الذات، وكذلك هذه المتغيرات النفسية (الأمل الفاعلية الذاتية، وتقدير الذات) يمكن أن تتنبأ بالقلق المهني لدى المراهقين.

كما هدفت دراسة (Elfina & Andriany (2023) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المهنية وقلق المستقبل المهني لدى عينة من خريجي الجامعة الجُدد من الإندونيسيين وبعض الطلاب الذين يعملون أثناء التحاقهم بالسنة الأخيرة بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٤)

فرد، واستخدم الباحثان مقياسي الكفاءة الذاتية المهنية وقلق المستقبل المهني، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين الكفاءة الذاتية المهنية وقلق المستقبل المهني.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١- أوضحت نتائج الدراسات السابقة أنه أمكن تخفيض قلق المستقبل المهني لدى عينات من طلاب الجامعة كدراسة سعاد كامل قرني (٢٠١٩)، ودراسة أسماء فتحي عبد العزيز (٢٠٢١)، ودراسة Samawi et al. (2022)، كذلك اتفقت مع تلك الدراسات دراسة ماضي ساير المصلوخي (٢٠٢٣) إلا أن عينة هذه الدراسة كانت من خريجي الجامعات.

٢- كذلك اعتمدت الدراسات التي تناولت البرامج على برامج متعددة ومختلفة لخفض قلق المستقبل المهني، فمنها ما اعتمد على العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المختصر المتمركز حول الحل، والإرشادي الجمعي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، والإرشاد القائم على الدعم النفسي الإيجابي، والإرشاد القائم على التمكين النفسي، ولم تستخدم أحد الدراسات - في حدود علم الباحثة- برنامجاً إرشادياً قائماً على رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

٣- من الملاحظ في الدراسات التي تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي وأبعاده وقلق المستقبل المهني، أنها جميعاً أكدت وجود علاقة عكسية بينهما، أي أنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي انخفض قلق المستقبل المهني والعكس صحيح، بما قد يشير إلى أن إرشاد الطالبات معلمات رياض الأطفال من خلال برنامج البحث الحالي القائم على رأس المال النفسي قد يفيد في خفض قلق المستقبل المهني لديهن.

فروض البحث

على ضوء ما سبق من الإطار النظري والدراسات السابقة تمت صياغة الفروض على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني في اتجاه القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني في اتجاه المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني.

منهجية البحث

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي في البحث، بحيث كان البرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي هو المتغير المستقل، وقلق المستقبل المهني هو المتغير التابع، وتضمن التصميم التجريبي أسلوبين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والقياسين القبلي والبعدي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من عينتين هما كما يلي:

(أ) عينة استطلاعية: وتكونت من (٥٠) طالبة من الطالبات معلمات رياض الأطفال بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة، بجامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حيث تم تطبيق سؤال استطلاعي للطالبات عن شعورهن تجاه مستقبلهن المهني، وأسباب هذا الشعور؛ وذلك كأحد خطوات تحديد مشكلة البحث.

(ب) عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (٢٠٠) طالبة من الطالبات معلمات رياض الأطفال بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة، بجامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، تتراوح أعمارهن من (٢١-٢٢) عاماً، بمتوسط عمري (٢١.٨٥)، وانحراف معياري (٠.٢٤) وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

(ج) عينة التجربة (الميدانية): وهي العينة المستهدفة في البحث، وقوامها (٢٠) طالبة من الطالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية للطفولة المبكرة، بجامعة مدينة السادات للعام الجامعي

٢٠٢٣/٢٠٢٤، وتتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (٢١-٢٢) سنة، بمتوسط عمري (٢١.٥٠)

سنة، وانحراف معياري (٠.٢٥)، وتنقسم هذه العينة إلى مجموعتين هما:

- المجموعة التجريبية (١٠) طالبات.

- المجموعة الضابطة (١٠) طالبات.

وقد قامت الباحثة بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل المهني باستخدام اختبار مان وتني، لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة، ويوضح الجدول التالي التكافؤ بين المجموعتين:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج	ضابطة	١٠	٢٤.٥٠	٢.٥٥	١٠.١٠	١٠١.٠٠	٤٦	٠.٣٠	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	٢٤.٩٠	٣.١٨	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠			
قلق العلاقات المهنية	ضابطة	١٠	٢٧.٣٠	٢.١١	٩.٧٥	٩٧.٥٠	٤٢.٥	٠.٥٧	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	٢٧.٨٠	٢.٣٥	١١.٢٥	١١٢.٥٠			
القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي لمهنة المستقبل	ضابطة	١٠	٢٣.٦٠	٢.١٧	١٠.١٠	١٠١.٠٠	٤٦	٠.٣١	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	٢٤.٢٠	١.٨١	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠			
القلق بخصوص الكفاءة المهنية	ضابطة	١٠	٣٠.٣٠	٢.٣١	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٤٨	٠.١٥	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	٣٠.٥٠	٢.٥١	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٠	١٢٦.٢	٥.٤٣	٩.٧٠	٩٧.٠٠	٤٢	٠.٦٠	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	١٢٨.٠	٥.٩٦	١١.٣٠	١١٣.٠٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى قلق المستقبل المهني.

أدوات البحث

وتتضمن أدوات البحث ما يلي:

١- مقياس قلق المستقبل المهني: (إعداد الباحثة)

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى تقدير قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

ب- خطوات إعداد المقياس:

تم اتخاذ مجموعة من الإجراءات لإعداد هذا المقياس واشتقاق أبعاده وعباراته، وذلك من خلال المصادر الآتية:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم قلق المستقبل المهني.
- الاطلاع على عدد من المقاييس المختلفة التي تقيس قلق المستقبل المهني كمقياس كلٍّ من سمية يونس خليل وآخرين (٢٠١٧)، علي عبد الله مسافر (٢٠١٨)، هالة علي السيد وآخرين (٢٠٢٠)، أسماء فتحي عبد الباربي (٢٠٢١)، Noor et al. (2023)، وعلى ضوء هذه المصادر، تمت صياغة مفردات المقياس، وتألف المقياس من (٣٤) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد هي: القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج، قلق العلاقات المهنية، القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي، والقلق بخصوص الكفاءة المهنية، وتضمن ثلاثة مستويات للاستجابة هي: تتطبق عليّ دائماً = ٣ درجات، وتتطبق عليّ أحياناً = ٢ درجة، ولا تتطبق عليّ = ١ درجة، وتُعكس الدرجات في حالة المفردات السلبية، وبالتالي تتراوح درجات المقياس ما بين (٣٤ - ١٢٠)، وتراوحت الدرجات على المقياس للفئات التالية:

- درجة منخفضة لقلق المستقبل المهني = ٣٤ إلى ٥٦ درجة.
- درجة متوسطة لقلق المستقبل المهني = ٥٧ إلى ٧٩ درجة
- درجة مرتفعة لقلق المستقبل المهني = ٨٠ إلى ١٠٢ درجة.

- وقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس بسبب عدم اتفاق الباحثين على أبعاد محددة لقلق المستقبل المهني كما تم توضيح ذلك بالإطار النظري للبحث.
- وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم فيما يتعلق بوضوح التعليمات ومناسبتها لعينة الدراسة، ووضوح العبارات، واتساقها مع التعريف الإجرائي للمتغير، والمُكوّن الذي تقيسه، ومناسبة بدائل الاستجابة لعينة الدراسة، وإضافة أو حذف ما يروونه مناسباً لعبارات المقياس، بما يجعلها أكثر صدقاً في قياس المتغير الذي تقيسه، وتم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصى بها المحكمون.
- وقد حددت الباحثة أبعاد وعبارات مقياس قلق المستقبل المهني، وهي كما مبين في الجدول التالي:

جدول (٢)

أبعاد قلق المستقبل المهني

مجموع العبارات	عدد العبارات السلبية	عدد العبارات الإيجابية	الأبعاد
٨	٣٣، ٢١	٣٠، ٢٦، ١٦، ١١، ٦، ١	البعد الأول: القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج
٧	٢	٣١، ٢٧، ٢٢، ١٧، ١٢، ٧	البعد الثاني: قلق العلاقات المهنية
١١	١٣، ١٤، ٢٣، ٢٤	٢٨، ١٩، ١٨، ٩، ٨، ٤، ٣	البعد الثالث: القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي
٨	١٥، ٢٥، ٢٩، ٣٤	٣٢، ٢٠، ١٠، ٥	البعد الرابع: القلق بخصوص الكفاءة المهنية
٣٤	١١	٢٣	المجموع الكلي

ج- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

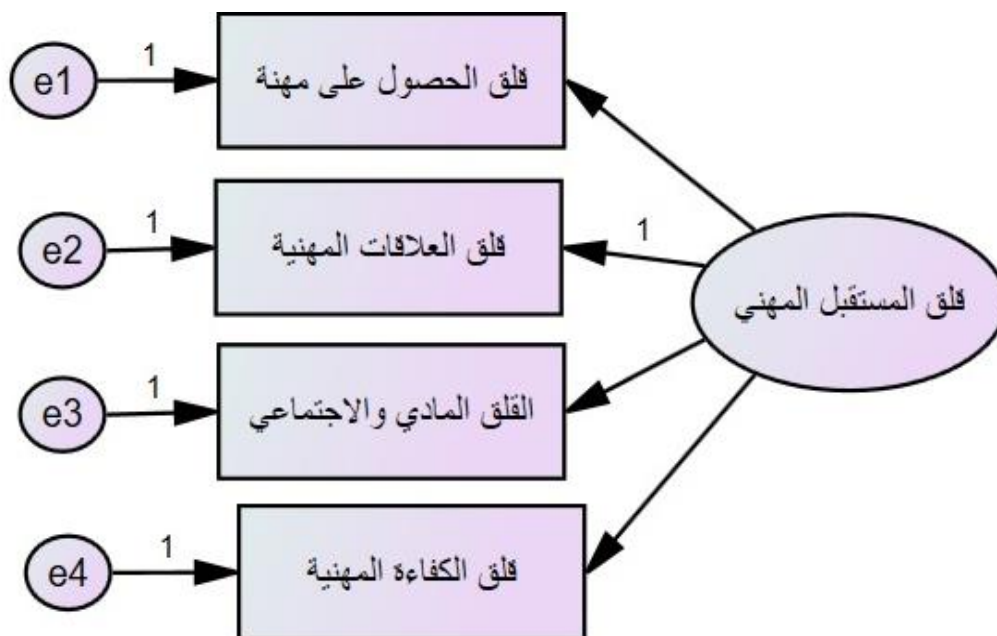
تم حساب الصدق من خلال التحليل العاملي التوكيدي والجدول (٣) يوضح مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (٣)

مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل المهني

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٥,٩٧٣	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,١٢ (غير دالة)	
DF	٣	
CMIN/DF	١,٩٩	أقل من ٣
GFI	٠,٩٦٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٦٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٥٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٧٣	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٥,٩٧٣ بدرجات حرية = ٣ وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٩٩، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.963، NFI= 0.939، IFI= 0.962، CFI= 0.953، RMSEA= 0.073)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل المهني، بما يُعد دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس قلق المستقبل المهني.



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل المهني

الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل المهني:

يسعى الاتساق الداخلي إلى تحديد قيمة العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة ارتباط كل بُعد مع درجة المقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، وتوضح النتائج في الجداول التالية:

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه في مقياس قلق المستقبل المهني

رقم الفقرة	البعد الأول (القلق بخصوص مهنة بعد التخرج)	رقم الفقرة	البعد الثاني (قلق العلاقات المهنية)	رقم الفقرة	البعد الثالث (القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي)	رقم الفقرة	البعد الرابع (القلق بخصوص الكفاءة المهنية)
١	**٠,٧٨٠	٢	**٠,٨٤٣	٣	**٠,٦٧٩	٥	**٠,٦٨٨
٦	**٠,٦٣٢	٧	**٠,٧٦٩	٤	**٠,٧٩٣	١٠	**٠,٦٩٨
١١	**٠,٧١٢	١٢	**٠,٥٩١	٨	**٠,٨٧٦	١٥	**٠,٨٧٥
١٦	**٠,٦٥٢	١٧	**٠,٦٩٧	٩	**٠,٧٨٩	٢٠	**٠,٧٥٧
٢١	**٠,٧٥٢	٢٢	**٠,٨٥٤	١٣	**٠,٧٦١	٢٥	**٠,٧٦٣
٢٦	**٠,٦٤٦	٢٧	**٠,٧٦٢	١٤	**٠,٧٥٦	٢٩	**٠,٧٤٣
٣٠	**٠,٦٩٩	٣١	**٠,٧١٠	١٨	**٠,٦٩٤	٣٢	**٠,٧٠٤
٣٣	**٠,٧٤٨			١٩	**٠,٨٧٥	٣٤	**٠,٨٠٠
				٢٣	**٠,٨٤٤		
				٢٤	**٠,٧٨١		
				٢٨	**٠,٨٠١		

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
** ٠.٧٦٣	البعد الأول: القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج
** ٠.٨١٩	البعد الثاني: قلق العلاقات المهنية
** ٠.٧٩٨	البعد الثالث: القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي
** ٠.٧١٨	البعد الرابع: القلق بخصوص الكفاءة المهنية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من نتائج جدول (٤) السابق أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات المقياس جميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى ارتباط فقرات مقياس قلق المستقبل المهني بأبعاده.

كما يتضح من نتائج جدول (٥) السابق أن قيم معاملات الارتباط الأبعاد المقياس هي (٠,٧٦٣) لبعد القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج، و(٠,٨١٩) لبعد قلق العلاقات المهنية، و(٠,٧٩٨) لبعد القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي، و(٠,٧١٨) لبعد القلق بخصوص الكفاءة المهنية، وهي معاملات ارتباط قوية وجميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ثبات المقياس:

ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل ولكل بُعد من أبعاده الثلاثة على حدة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني

قيمة معامل الثبات		عدد العبارات	الأبعاد
التجزئة النصفية	معامل ألفا		
٠.٧٢٠	٠.٨٠٤	٨	البعد الأول: القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج
٠.٧٢٤	٠.٨٠١	٧	البعد الثاني: قلق العلاقات المهنية
٠.٧٥٠	٠.٨٨٤	١١	البعد الثالث: القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي
٠.٧٩٣	٠.٧٩٩	٨	البعد الرابع: القلق بخصوص الكفاءة المهنية
٠.٨١٢	٠.٨٩٤	٣٤	المقياس ككل

ومن نتائج الجدول السابق (٦) يتضح أن معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني ككل، ولكل بُعد من أبعاده الأربعة في مستويات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة البحث.

٢- البرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي (إعداد / الباحثة)

أهداف البرنامج:

ويتحدد ذلك فيما يلي:

١- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي إلى خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

الأهداف الفرعية:

١. أن تعرف الطالبات مشكلة قلق المستقبل المهني وآثاره السلبية عليهن.
٢. أن توضح بعض المفاهيم الخاصة برأس المال النفسي، وقلق المستقبل المهني.
٣. أن يتم مساعدة الطالبات على معرفة نقاط القوة لديهن وكيفية الحفاظ عليها، ومعالجة نقاط الضعف لديهن.
٤. أن تتدرب الطالبات على صرف التفكير عن مواقف القلق لديهن.
٥. أن تتدرب الطالبات على بعض فنيات الاسترخاء الذهني والعضلي.

٦. أن تتدرب الطالبات على زيادة الوعي، وترسيخ القيم التي تجعل للحياة معنى بما يحقق الصحة النفسية.
٧. أن تُمنح الطالبات حرية التعبير عن أنفسهن، وآرائهن، وأفكارهن، ومشكلاتهن بحرية تامة دون خوف.
٨. أن تتدرب الطالبات على تطبيق مفهوم فاعلية الذات بأبعاده (قدر الفاعلية، والعمومية، والقوة) للتخلص من تلك المخاوف المرتبطة بحياتهن المهنية المستقبلية.
٩. أن تكتسب الطالبات اتجاهات إيجابية نحو التفاعل الاجتماعي مع الآخرين من تخصصها وغير تخصصها.
١٠. أن تُطور الطالبات من أنفسهن أكاديمياً ومهنياً، لمواجهة التحديات المهنية المستقبلية.
١١. أن تتقبل الطالبات الواقع بمنظور إيجابي.
١٢. أن تتدرب الطالبات على وضع خطط لحياتهن المهنية المستقبلية.

المحددات الإجرائية للبرنامج: وقد شملت محددات بشرية، وزمانية ومكانية كما يلي:

المحددات البشرية: أُجري البحث على عينة مكونة من (٢٠) من الطالبات معلمات رياض الأطفال ممن يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل المهني، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين هما: مجموعة تجريبية بواقع (١٠) طالبات تم تطبيق البرنامج عليهن، ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طالبات بكلية الطفولة المبكرة بجامعة مدينة السادات.

المحددات الزمانية: طُبّق البرنامج في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ لمدة ٦ أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع (أي بمجموع اثني عشر جلسة) واستغرقت كل جلسة ما بين (٤٥-٩٠) دقيقة، بالإضافة إلى جلسة التطبيق التتبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء جلسات البرنامج.

الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة مدينة السادات.

طرق الإرشاد: الإرشاد الجماعي.

الغيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

تم استخدام فنيات إرشادية، وهذه الفنيات إجمالاً: المناقشة والحوار، المحاضرة، القصة الرمزية، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي، التحصين التدريجي، الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي، الحديث الذاتي الإيجابي، لعب الدور، مراقبة الذات، التغذية المرتدة، وفيما يلي عرض لهذه الفنيات:

- **المناقشة والحوار:** وفيها تتبادل الباحثة الحوار مع الطالبات وتناقش حول موضوعات البرنامج المختلفة، لأغراض الفهم، وخلق جو وجداني جيد في الجلسات وغير ذلك.
- **المحاضرة:** تقوم الباحثة من خلال هذه الفنية بعرض وشرح المفاهيم والأمثلة والأنشطة المتضمنة بالبرنامج.
- **القصة الرمزية:** وتعتمد الباحثة فيها على توصيل مفاهيم قد يصعب التعبير عنه بطريقة مباشرة.
- **العصف الذهني:** وفيه تُولد أكبر قدر من الأفكار حول موضوع أو سؤال معين تطرحه الباحثة، ولا تُعلق الباحثة على صحة هذه الأفكار أثناء استجابة الطالبات.
- **إعادة البناء المعرفي:** ويُقصد بهذه الفنية تعديل الأفكار الخاطئة لدى الطالبات، والتأكيد على الأفكار الصحيحة.
- **التحصين التدريجي:** وهو أحد الفنيات السلوكية التي تُساعد الطالبات في بناء هرم القلق، وهو عبارة عن تحديد مواقف القلق وترتيبها بحيث تبدأ بالمواقف الأقل إثارة وقلقاً وتنتهي بأشدّها، ثم يُستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق والتوتر عند التعرض لكل موقف من مواقف القلق.
- **الاسترخاء:** وهو أحد الفنيات السلوكية التي تهدف إلى الوصول إلى حالة الهدوء التي تُخفف من القلق والتوتر.
- **التعزيز:** ويُقصد به تشجيع الطالبات على المشاركة في البرنامج.
- **الواجب المنزلي:** ويُقصد به الأنشطة التي تتكلف بها أفراد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة لإتمامها في المنزل، وتُحدد الباحثة الواجب المنزلي في نهاية كل جلسة بشرط أن يكون متنقلاً مع موضوع الجلسات وأهدافها، ويكون مفهوماً وواضحاً، ويتحقق من خلاله استفادة كبيرة حيث تتدرب الطالبات على ما تعلمنه خلال الجلسات.
- **الحديث الذاتي الإيجابي:** ويُقصد به توجيه الحوار الذي يدور بين الفرد وذاته نحو الجوانب الإيجابية للذات والوقوف على مواطن القوة لديه، وليس حواراً سلبياً يعوق تحقيق توافقه وأهدافه.

- لعب الدور: ويكون من خلال تمثيل الطالبات لأدوار سلوكية في مواقف مختلفة، من أجل تعديل سلوكيات معينة، أو اكتساب سلوكيات جديدة.
- مراقبة الذات: ويتم من خلال هذه الفنية تمكين الطالبات من ملاحظة سلوكياتهن والانتباه إليها، والوعي بها من أجل متابعتها وتعديلها.
- التغذية المرتدة: ويُقصد بها تزويد الطالبات بمعلومات حول استجاباتهن، من أجل تعديل الأخطاء، وتثبيت الاستجابات الصحيحة.

جدول (٧) مخطط جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة	التقويم
الجلسة الأولى	تمهيد وتعارف	١- أن تتعرف الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية، وبناء علاقة إيجابية بين الباحثة والطالبات أفراد المجموعة التجريبية. ٢- أن تتعرف الطالبات على الاطار العام للبرنامج، ومضمونه ومحتواه الإرشادي. ٣- أن يتم تشجيع أفراد العينة على تقبل جلسات البرنامج الإرشادي والاستمرار فيه، والاتفاق على مواعيد مناسبة لعقد الجلسات الإرشادية.	المناقشة والحوار، المحاضرة، العصف الذهني نشاط للتعرف.	٤٥ دقيقة	
الجلسة الثانية	قلق المستقبل المهني	١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم قلق المستقبل المهني. ٢- أن تتناقش الباحثة مع الطالبات حول أسباب ومظاهر	المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة	من وجهة نظرنا ما الذي يسبب لك القلق

على مستقبلك المهني وما هي مظاهره عليك؟			قلق المستقبل المهني. ٣- أن تتعرف الطالبات على الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني.		
اذكري أبعاد رأس المال النفسي؟	٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار القصة الرمزية الواجب المنزلي	١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم رأس المال النفسي. ٢- أن تذكر الطالبات تطبيقات حياتية عن هذا المفهوم من خلال عرض بعض المواقف.	مفهوم رأس المال النفسي	الجلسة الثالثة
حددي إلى أي مدى تؤثر الأفكار على مشاعر الفلق لديك؟ وكيف يمكن صرف هذا التفكير للتخلص من تلك المشاعر؟	٧٥ دقيقة	الاسترخاء، التحصين التدريجي، المناقشة الحوار مراقبة الذات، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي، فيديو	١- أن تساعد الباحثة الطالبات على اكتشاف نقاط القوة والضعف لديهن. ٢- أن تساعد الباحثة الطالبات على الحفاظ على نقاط القوة، ومعالجة نقاط الضعف لديهن. ٣- أن تصف الطالبات الأفكار والمشاعر المرتبطة بالمستقبل بشكل عام والمستقبل المهني بشكل خاص. ٤- أن تتدرب الطالبات على صرف التفكير عن مواقف الفلق.	غيري فكري عن نفسك ومستقبلك	الجلسة الرابعة
كيف تؤثر فاعليتك الذاتية على	٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار، التحصين	١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الذات، ومفهوم الفاعلية الذاتية.	فاعليتك الذاتية	الجلسة الخامسة

مخاوفك تجاه مستقبلك المهني؟		التدريجي، إعادة البناء المعرفي	٢- أن تذكر الطالبات مخاوفهن تجاه كفاءتهن الأكاديمية والمهنية المستقبلية. ٣- أن ترتب الطالبات هذه المخاوف حول المستقبل تنازلياً من حيث أكثرها سلبية.		
اذكري إنجازات لأشخاص ناجحين في حياتهم المهنية وتتمني أن تكوني مثلهم.	٦٥ دقيقة	المناقشة والحوار، إعادة البناء المعرفي، القصة الرمزية الواجب المنزلي	١- أن تذكر الطالبات بعض إنجازتهن في الحياة الأكاديمية والشخصية (مصدر الإنجازات الآدائية). ٢- أن تتدرب الطالبات على وضع أهداف مستقبلية لحياتهن المهنية على ضوء نماذج القدوة لديهن (مصدر الخبرات البديلة).	مصادر توقعات فاعلية الذات	الجلسة السادسة
	٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار، المحاضرة، الحديث الايجابي للذات، العصف الذهني، الواجب المنزلي	١- أن تكتسب الطالبات اتجاهات إيجابية نحو التفاعل الاجتماعي مع الآخرين من تخصصها وغير تخصصها (مصدر الاقناع اللفظي). ٢- أن تكتسب الطالبات مهارات اجتماعية جديدة من خلال القدوة والنموذج (مصدر الخبرات البديلة).	تابع مصادر توقعات فاعلية الذات	الجلسة السابعة

الجلسة الثامنة	(المرونة) حلول لا مشكلات	١- أن تذكر الطالبات بعض أشكال التحديات والضغوط التي تعرضن لها أثناء العمل من خلال خبرتها بواقع التربية العملية. ٢- أن تكتسب الطالبات القدرة على حل المشكلات .	المحاضرة، المناقشة والحوار العصف الذهني، القصة الرمزية	٩٠ دقيقة	اذكري تحدي واجهك من واقع التربية العملية، وكيفية مواجهته؟
الجلسة التاسعة	مواجهة التحديات (الصمود)	١- أن تتعرف الطالبات على أغلب المشاكل والضغوط التي تقابلها في حياتها ٢- أن تُتمى قدرة الطالبات على تحمل الضغوط. ٣- أن تُتمى قدرة الطالبات على تحمل المسؤولية. ٤- أن تطور الطالبات من أنفسهن أكاديميًا ومهنيًا، لمواجهة التحديات المهنية المستقبلية.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، العصف الذهني.	٨٠ دقيقة	
الجلسة العاشرة	كوني متفائلة	١- أن تعرف الطالبات أن كل شيء مقدر من عند الله، وأن كل الأمر خير وعليها فقط أن تأخذ بالأسباب. ٢- أن تقيم الطالبات أفكارهن وانفعالاتهن وسلوكياتهن بشكل	المحاضرة المناقشة والحوار، الحديث الايجابي للذات، إعادة البناء المعرفي	٦٠ دقيقة	ماذا لو كان لدينا نظرة تفاؤلية للمستقبل؟

			<p>صحيح.</p> <p>٢- أن تطبق الطالبات المفاهيم الايجابية في المواقف الحياتية اليومية (التفاؤل، السعادة، المثابرة، التفكير الايجابي).</p> <p>٣- أن تتقبل الطالبات الواقع بمنظور إيجابي.</p> <p>٤- أن تعبر الطالبات عن الأصوات الداخلية لديهن حول المستقبل المهني، وبناءً عليه يتم استبدال هذه الأفكار المتشائمة.</p>		
٦٠ دقيقة	المحاضرة , لعب الدور المناقشة والحوار	١- أن يكون لدى الطالبات أمل في أن يتحسن الواقع. ٢- أن تتعلم الطالبات أن السعي والاجتهاد من سبل تحقيق النجاح. ٣- أن تتعلم الطالبات استبدال الأهداف التي يتعذر تحقيقها. ٤- أن تتدرب الطالبات على وضع خططاً للحياة المهنية المستقبلية. ٥- أن تعتزل الطالبات المواقف والأشخاص التي تؤدي بهن لليأس والشعور السيئ تجاه المستقبل.	عيشي بالأمل	الجلسة الحادية عشر	

الجلسة الثانية عشر	إنهاء البرنامج وتطبيق القياس البعدي	١- تلخيص ما تم التدريب عليه في الجلسات السابقة. ٢- الاستماع إلى أفراد المجموعة فيما يبدونه من ملاحظات حول البرنامج. ٣- عمل تغذية مرتدة للاطمئنان على استيعاب الطالبات. ٤- تطبيق مقياس (قلق المستقبل المهني على أفراد المجموعة).	الحوار والمناقشة، التعزيز، العصف الذهني التغذية المرتدة	٦٠ دقيقة
--------------------	-------------------------------------	--	---	----------

خطوات البحث:

- ١- بناء الإطار النظري للبحث وما يتعلق به من دراسات وبحوث عربية وأجنبية سابقة.
- ٢- إعداد أدوات البحث والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.
- ٣- اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة مدينة السادات.
- ٤- إجراء القياس القبلي على أفراد العينة، وذلك باستخدام مقياس قلق المستقبل المهني.
- ٥- تم تقسيم أفراد عينة البحث الميدانية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم حساب التكافؤ بينهم على مقياس قلق المستقبل المهني.
- ٦- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة.
- ٧- إجراء القياس البعدي، وذلك بإعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني، بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج، والمقارنة بين درجات أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج في المجموعة التجريبية، ثم المقارنة بين المجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٨- إعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على المجموعة التجريبية مرة أخرى بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج؛ للوقوف على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي.
- ٩- معالجة البيانات إحصائياً بالأساليب الملائمة لاستخلاص النتائج وتفسيرها.
- ١٠- تقديم عدد من التوصيات والبحوث المقترحة.

نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول:

وينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٨)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس		البعد
						قبلي / بعدي		
٠.٨٩٠ قوي	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٨١٦-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج	
			٠	٠	٠	الرتب الموجبة		
			-	-	٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		
٠.٨٩٤ قوي	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٨٢٩-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	قلق العلاقات المهنية	
			٠	٠	٠	الرتب الموجبة		
					٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		
٠.٨٨٨ قوي	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٨٠٩-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي	
			٠	٠	٠	الرتب الموجبة		
					٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس		البعد
						قبلي / بعدي		
٠.٨٩١ قوي	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨١٨-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	القلق بخصوص الكفاءة المهنية	
			٠	٠	٠	الرتب الموجبة		
					٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		
٠.٨٨٧ قوي	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٠٨-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية	
			٠	٠	٠	الرتب الموجبة		
					٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		

تشير النتائج في الجدول السابق (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني، حيث كانت قيمة $Z = 2.808$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وذلك لصالح القياس البعدي، وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني.

ولحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlations) باستخدام المعادلة: $r = Z / \sqrt{N}$ حيث أن Z تمثل القيم المحسوبة من خلال تطبيق اختبار ويلكوكسون، و N تعبر عن حجم العينة. وتفسر قيم حجم الأثر r^2 وفقاً للمحكات الآتية:

- إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٤) يكون حجم الأثر ضعيف.
 - إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٧) يكون حجم الأثر متوسط.
 - إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٩) يكون حجم الأثر قوي.
 - إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠.٩) يكون حجم الأثر قوي جداً.
- ومن النتائج في الجدول السابق (٨) نجد أن قيم حجم التأثير تراوحت بين (٠.٨٨٧ إلى ٠.٨٩٤) مما يدا على أن البرنامج ذو تأثير قوي جداً في خفض قلق المستقبل المهني كدرجة كلية وأبعاد فرعية لدى المجموعة التجريبية.

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني:

وينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، بعد تطبيق البرنامج المستخدم، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٩) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل المهني

البعء	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج	ضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٠-	دالة عند	١.٢٠ قوي جداً
	تجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		٠.٠٠١	
قلق العلاقات المهنية	ضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩-	دالة عند	١.١٩ قوي جداً
	تجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		٠.٠٠١	
القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي	ضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩-	دالة عند	٠.١٩ قوي جداً
	تجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		٠.٠٠١	
القلق بخصوص الكفاءة المهنية	ضابطة	١٠	٥.٥٥	٥٥.٥٠	٣.٧٨-	دالة عند	١.١٩ قوي جداً
	تجريبية	١٠	١٥.٤٥	١٥٤.٥٠		٠.٠٠١	
الدرجة الكلية	ضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٥٩-	دالة عند	١.١٣ قوي جداً
	تجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		٠.٠٠١	

تشير النتائج في الجدول السابق (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل المهني؛ حيث كانت قيمة $Z = 3,59$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك يتحقق الفرض الثاني.

ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث:

وينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس		البعد
					بعدي /	تتبعي	
غير دالة	-٠.٥٨٨	٤.٠٠	٢.٠٠	٢	الرتب السالبة	القلق بخصوص الحصول على مهنة بعد التخرج	
		٢.٠٠	٢.٠٠	١	الرتب الموجبة		
				٧	الرتب المتعادلة		
				١٠	الإجمالي		
غير دالة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب السالبة	قلق العلاقات المهنية	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة		
				١٠	الرتب المتعادلة		
				١٠	الإجمالي		
غير دالة	-٠.٥٨٨	٤.٠٠	٢.٠٠	٢	الرتب السالبة	القلق بشأن الجانب المادي والاجتماعي	
		٢.٠٠	٢.٠٠	١	الرتب الموجبة		
				٧	الرتب المتعادلة		
				١٠	الإجمالي		
غير دالة	-٠.٥٨٧	٢.٠٠	٢.٠٠	١	الرتب السالبة	القلق بخصوص الكفاءة المهنية	
		٤.٠٠	٢.٠٠	٢	الرتب الموجبة		

				٧	الرتب المتعادلة	
				١٠	الإجمالي	
غير دالة	٠.٧٠٧-	٥.٠٠٠	٢.٥٠٠	٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		١٠.٠٠٠	٣.٣٣	٣	الرتب الموجبة	
				٥	الرتب المتعادلة	
				١٠	الإجمالي	

تشير النتائج في الجدول السابق (١٠) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني، حيث كانت قيمة $Z = ٠.٧٠٧$ وهي غير دالة إحصائياً، مما يؤكد بقاء أثر وفعالية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة البحث.

مناقشة وتفسير النتائج

أكدت نتائج البحث تحقُّق كل الفروض، بما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، فقد وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بشكل ملحوظ، وكذلك وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أكدته دراسات (سعاد كامل قرني، ٢٠١٩؛ أسماء فتحي عبد العزيز، ٢٠٢١؛ أحلام عبد المجيد الحرازنة، ٢٠٢٢؛ مضي ساير المصلوخي، ٢٠٢٣؛ Samawi et al., 2022).

ويؤكد هذا الإسهام الكبير للفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي؛ حيث ساعدت الفنيات المستخدمة على إحداث التغيرات الإيجابية لأفراد المجموعة التجريبية، ومن ثم تحقيق النتائج المستهدفة من البرنامج وهي خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة البحث.

حيث كان للفنيات المعرفية مثل (إعادة البناء المعرفي، والحديث الذاتي الإيجابي، مراقبة الذات) دور كبير في دحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بقلق المستقبل المهني، والانتقال من التركيز على الأفكار السلبية إلى الأفكار الأكثر إيجابية، كما كان للفنيات السلوكية مثل (الاسترخاء، والتحصين

التدريجي) أثر كبير في خفض قلق المستقبل، وقلق المستقبل المهني بشكل خاص لدى عينة البحث، وذلك لأن تلك الفنيات ساعدت الطالبات على خفض الشعور بالتوتر والخوف وعدم الاطمئنان الناتج عن التفكير في المستقبل المهني بصورة سلبية.

كما ساعدت فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية، في التركيز على حل المشكلة بدلاً من الوقوف مكتوفي الأيدي أمامها وتعميق المفاهيم المرتبطة برأس المال النفسي، وتنمية الشعور بالانتماء للجماعة والتواصل الاجتماعي مع الزميلات، للمشاركة المهنية وتبادل الخبرات وتنمية آداب الحوار والاستماع الجيد، مما كان له أثر إيجابي في تغيير سلوك الطالبات أفراد المجموعة التجريبية.

وتعزي الباحثة هذه النتائج إلى أهمية اعتماد البرنامج على مفهوم رأس المال النفسي والذي يعتبره Luthans & Youssef (2007) المكون الإيجابي للأفراد الذي يساعدهم على الاستثمار الأمثل لقدراتهم، ومواجهتهم للتحديات، والعمل على تقليل التوتر والخوف، كما أشارت دراسة (Bradley 2014) إلى أن رأس المال النفسي يرفع من مستوى النمو المهني للأفراد، كذلك ذكر (Baron et al. 2016) أن رأس المال النفسي يُعبر عن موارد الفرد الإيجابية التي تساعده على النجاح في جميع مناحي حياته.

وتتضح أهمية الفنيات المستخدمة في البرنامج من خلال اعتماد الجلسات عليها على ضوء مفهوم رأس المال النفسي وأبعاده المتمثلة في (فاعلية الذات، الأمل، التفاؤل، الصمود)، حيث يتمثل مفهوم فاعلية الذات في اعتقاد الطالبة في قدرتها على القيام بأعمال معينة، وكما ذكر (Bandura 1989) أن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير، وكذلك في أنواع الخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الأفراد جعلهم يضعون خططاً ناجحة والعكس صحيح، وبالتالي فالتفكير السلبي في المستقبل الذي يجعل لدى الطالبات مخاوف تجاه مستقبلهن المهني قد تسببه المستويات المنخفضة من فاعلية الذات، وبالتالي حرصت الباحثة على تأكيد فاعلية الذات لدى عينة البحث، بحيث يتم استخدامها في تقليل المخاوف المرتبطة بالكفاءة الأكاديمية والمهنية المستقبلية للطالبات، وخصوصاً أن نتائج الدراسات قد أثبتت العلاقة العكسية بين الفاعلية الذاتية وقلق المستقبل المهني كدراسة كوثر بشير أحمد، مهيد محمد عمر (٢٠١٨)، ودراسة أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١)، ودراسة زينب أبو سريع صيرة (٢٠٢٢)، ودراسة صابرة الحراصية ومستورة بادزيس (٢٠٢٣)، ودراسة (Circir et al. 2023).

وبالفعل مكن مفهوم فاعلية الذات الطالبات من تحديد أفكارهن ومخاوفهن حول فاعليتهن الأكاديمية والمهنية، وكذلك ترتيب تلك الأفكار والمخاوف تدريجياً من الأقل سلبية إلى أكثرها سلبية، من

خلال فنية التحصين التدريجي؛ حيث تعتمد هذه الفنية على محو المخاوف أو مصادر القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة، وغالبًا ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة البديلة، ويعتمد التحصين التدريجي على عدة خطوات تبدأ ببناء هرم القلق، وهو عبارة عن تحديد مواقف القلق وترتيبها بحيث تبدأ بالمواقف الأقل إثارة وقلعًا وتنتهي بأشدها، ثم يُستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق والتوتر عند التعرض لكل موقف من مواقف القلق (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٣٦٧).

كما كان لمصادر فاعلية الذات أثر كبير في البرنامج؛ حيث تم إكساب الطالبات العديد من المعاني على ضوء هذه المصادر، حيث تكررت الطالبات العديد من إنجازاتهن في حياتهن الشخصية والأكاديمية بما أكد لديهن مفهوم مهم وهو أن الأداء الناجح يرفع من توقعات فاعلية الذات لدى الأفراد، وهذا ما يُعرف بمصدر الخبرات البديلة، كما تعلمت الطالبات اكتساب الخبرات من خلال النموذج والقوة لشخصيات عديدة في حياتهن، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فاعلية الذات.

كما اكتسبت الطالبات اتجاهات إيجابية نحو الآخرين، وكذلك القدرة على توسيع تلك الخبرة في الحياة المستقبلية على الجانب الشخصي والمهني، فالرسائل التي يتلقاها الفرد في المواقف من الآخرين تُساعده على الأداء الفعال، مما يدل على أن تأثير الآخرين على الفرد من خلال مصدر الإقناع اللفظي يؤثر على أدائهم والتي كان لها مردود على اكتساب الطالبات القدرة على التعامل مع الآخرين وتكوين اتجاهات إيجابية نحوهم حتى لو اختلفوا عنهم في شخصياتهم وطباعهم، وكذلك عدم الخوف من التعامل مع أي فرد.

وقد تم استخدام مصدر الإقناع اللفظي من خلال فنيات (الحديث الإيجابي للذات، الحوار، العصف الذهني) كأحد فنيات العلاج المعرفي السلوكي للتدليل على الإقناع اللفظي وتأثيره على قدرة الأفراد.

ومن خلال فنية القصة الرمزية استطاعت الباحثة إيصال بعض المفاهيم الخاصة بمصادر توقعات فاعلية الذات وتبسيطها كقصة (جاسر والبستان) حيث يمكن مصدر الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، والتعلم من الخبرات، أن تفتح الأبواب إلى عالم من الفرص وتعزز الثقة الشخصية، وقصة (الصخرة في طريقنا) والتي أوضحت أن كل عقبة نواجهها في حياتنا هي فرصة لتحسين ظروفنا.

كما تم اكتساب الطالبات القدرة على حل المشكلات، وتحمل الضغوط وتحمل المسؤولية، ومساعدتهن على كيفية تطوير أنفسهن أكاديميًا ومهنيًا؛ وذلك لمواجهة التحديات المهنية المستقبلية، وذلك

من خلال التدريب على الصمود النفسي كمفهوم إيجابي؛ حيث إنه بزيادة مستواه لدى الطالبات ينخفض قلق المستقبل المهني لديهن، وقد ساعد في ذلك فنية الحديث الإيجابي للذات، حيث أكدت نتائج الدراسات على وجود علاقة عكسية بين كلٍّ من الصمود وقلق المستقبل المهني كدراسة Dursun & Özkan (2019)، ودراسة صالح سعيد الغامدي (٢٠٢٠)، ودراسة هانم أحمد سالم وآخرين (٢٠٢٠)، ودراسة أسماء فتحي عبد الباري (٢٠٢١)، ودراسة زينب أبو سريع صبرة (٢٠٢٢)، وقد تم من خلال جلسات البرنامج إرشاد الطالبات نحو أهمية مواجهة الصعوبات والتحديات بدلاً من تجاهلها أو الهروب منها، وأوضحت الباحثة لهن أن هذه هي أفضل طريقة لحل مشكلاتهن، وعززت الباحثة الطالبات اللاتي ذكرن بعض مشكلاتهن التي واجهتهن وقد استطعن التغلب عليها ولم تؤثر على حياتهن بالسلب، بل خرجوا منها بسلام نفسي وبخبرات جديدة، كما أكدت الباحثة على الطالبات ضرورة اشتراكهن في الدورات والندوات التي تزيد من مهارتهن المهنية كالاتحاق بدورات (اللغة الإنجليزية، علم النفس الإيجابي، الدورات التكنولوجية، دورات التخاطب، وغيرها).

ومن خلال فنيات (الحديث الذاتي الإيجابي، ومراقبة الذات) قامت الباحثة بجعل الطالبات يُقيمن أنفسهن من حيث (أفكارهن، وانفعالاتهن، وسلوكياتهن)، بحيث يعمل ذلك على تحديد مستوى التفاؤل لديهن، وقد كان لفنية المحاضرة في هذا الجانب أمر جيد؛ حيث أكدت الباحثة أن كل شيء بأمر الله سبحانه وتعالى، وأن كل الأمر خير، ولكن لا بد من الأخذ بالأسباب، والعمل والجد والاجتهاد، والنظر إلى الأمور بصورة إيجابية بدلاً من النظر إليها بصورة سلبية، ومن خلال فنية المناقشة والحوار قامت الطالبات بالتعبير عن الأصوات الداخلية لديهن نحو مستقبلهن المهني، وتم استبدال تلك الأفكار التشاؤمية بأخرى تفاؤلية من خلال إعادة البناء المعرفي لديهن، بما يشير إلى أن ارتفاع مستوى التفاؤل يؤدي إلى خفض قلق المستقبل المهني، وهذا ما أكدته دراسة محمد الشيخ حمود وآخرين (٢٠٢٢).

ومن خلال بُعد الأمل ساعدت الباحثة الطالبات على وضع خطط مستقبلية للحياة المهنية لديهن، وتم تدريبهن على كيفية تعديل المسارات من أجل النجاح والوصول إلى الهدف المنشود، كما أكدت نتائج الدراسات على ذلك كدراسات (أسماء فتحي عبد الباري، ٢٠٢١؛ وعلا عبد الرحمن محمد، ٢٠٢١؛ (Circir et al., 2023).

كما كان للعلاقة الإرشادية بين الباحثة والطالبات دور في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي؛ حيث سادت هذه العلاقة الثقة والتفاهم والمرونة، كما أن عينة البحث تميزت بعدة سمات ساعدت في

تحقيق أهداف البحث منها المثابرة، والالتزام، والنشاط والإيجابية، والحماس والحرص على التخلص من هذا النوع من القلق المستقبلي.

توصيات البحث

- 1- العمل من قبل الجامعة على توفير المناخ المُعزز لتنمية رأس المال النفسي لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال بالبرامج الخاصة.
- 2- عقد ندوات وورش عمل حول مفهوم قلق المستقبل المهني، وأسبابه لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال بالبرامج الخاصة، وكيفية تخفيفه لديهن.
- 3- عقد ندوات تثقيفية وإرشادية للطالبات عن الواقع المهني الموجود بالفعل حتى لا يصطدموا بالواقع، مع ضرورة التأكيد عليهن للعمل من أجل تحسين هذا الواقع.
- 4- الاهتمام بالجانب التدريبي للطالبات معلمات رياض الأطفال بالبرامج الخاصة على تنمية ذواتهن أكاديمياً، ومهنياً من خلال برامج تقدمها لهن الجامعة.
- 5- ضرورة تقديم خدمة الإرشاد النفسي والتربوي والمهني للطالبات معلمات رياض الأطفال بالبرامج الخاصة من خلال مراكز الإرشاد بالجامعة، وكذلك بعد تخرجهن، وذلك لمساعدتهن على التصدي لأنواع الضغوط الحياتية المستقبلية.

بحوث مقترحة

- 1- فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لخفض الضغوط الحياتية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
- 2- فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة قوة الأنا وأثره على الازدهار النفسي لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
- 3- النمذجة السببية للعلاقة بين رأس المال النفسي والاندماج في العمل والأداء الإبداعي لمعلمات رياض الأطفال بالبرامج الخاصة.
- 4- دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وقلق المستقبل المهني لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

المراجع

أحلام عبد المجيد محمد الحرازنة (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في خفض قلق المستقبل المهني وتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الطالبات اللاجئات السوريات في محافظة الزرقاء. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

أحمد رجب محمد السيد (٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. مجلة جامعة شقراء، (٩)، ٢٩ - ٥٧.

أسماء فتحي أحمد عبد العزيز (٢٠٢١). فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، (٢٢)، ج ٣، ٣٢١-٣٦٦.

أسماء فتحي توفيق عبد الباري (٢٠٢١). رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ١٣ (٤٨)، ٢١٥ - ٣١٩.

إيمان صلاح محمد السيد (٢٠٢١). العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، الجمعية العربية للتنمية البشرية والبيئية، ٧ (٣)، ٣-٣٩.

إيناس سيد علي جوهر (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالتمكين النفسي والاحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، ١٣ (٤٨)، ٤٧٥-٥٣٤.

إيناس محمد سليمان علي منصور (٢٠٢٢). الأمل وعلاقته بالرفاهة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (١٠٤)، ٤٥ - ٨١.

بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨). التفاوض والتشاور (المفهوم، والقياس، والمتعلقات)، لجنة التأليف والتعريب والنشر بجامعة الكويت: الكويت.

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧ - ٢٠٠.

جيهان عثمان محمود (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتتان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الاعدادية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٧٥)، ٩٩ - ١٧٦*.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط٤. القاهرة: عالم الكتب.

رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعدادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (٢٢)، ج٢، ١٢٥-١٨٧*.

زينب أبو سريع حسن صبرة (٢٠٢٢). رأس المال النفسي وقوة الأنا كمنبئين لقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء مستجدات جائحة كورونا. *مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ١٤ (٥٢)، ٥٠٩-٥٨٦*.

سعاد كامل قرني (٢٠١٩) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٥)، ٢٣٤ - ٢٨١*.

سمية يونس خليل، خيرى أحمد حسين حامد، وحنان زكريا عبد الغني إسماعيل (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة أسوان. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسوان، (٤٩)، ٤٦٤ - ٤٩٦*.

صابرة سيف أحمد الحراصية، ومستورة بادزيس (٢٠٢٣). أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي بسلطنة عمان. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (٣٢)، ٢٩١ - ٣٣٠*.

صالح سعيد الغامدي (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدي عينة من طلاب جامعة الطائف. *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٨ (٣)، ٣٥٥ - 409*.

طارق عبد الرؤوف عامر (٢٠٠٨). *معلمة رياض الأطفال (إعدادها - أدوارها - مهاراتها)*، القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

عاطف عدلي فهمي (٢٠١٣). *معلمة الروضة، ط٥، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع*.

عبد الحميد سعيد حسن (٢٠١٠). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، جامعة الكويت، ٣٦ (١٣٧)، ٥١ - ١٠٤.

عثمان فضل السيد أحمد فضل السيد (٢٠٢٢). نظرية الكفاءة الذاتية المدركة: أرقى نظريات المنحى الاجتماعي المعرفي. *مجلة التأصيل*، جامعة دنقلا - مركز تأصيل المعرفة والعلوم، (٣)، ١٨٣-٢١١.

علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحترق النفسي لدى المعلمات بالروضة (في ضوء بعض المتغيرات). *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (١٦)، ١٠١-١٨٦.

علاء سعيد محمد الدرس (٢٠١٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بكفاءة الذات الأكاديمية وقلق المستقبل المهني لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٧١ (٣)، ٦١٣ - ٦٧٣.

علي عبد الله علي مسافر (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية*، جامعة جازان، ٧ (١)، ١٤٧ - ١٦٣.

عمرو حسن أحمد بدران، جيلان هشام أحمد أبو صالح، ومحمد الشحات إبراهيم علي موسى (٢٠١٦). البناء العاملي لمقياس قلق المستقبل المهني للطلاب الجامعي. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، (٢٦)، ١-١٧.

كوثر بشير أحمد علي، ومهيد محمد المتوكل مصطفى عمر (٢٠١٨). قلق المستقبل لدى معلمات الروضة وعلاقتها بفاعلية الذات وبعض سمات الشخصية: دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم قبل المدرسي بمدينة كرري بمنطقة أم درمان الكبرى. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية.

محمد الشيخ حمود، ماهر محمد أبو هلال، ونجلاء بنت محمد سالم الفارسية (٢٠٢٢). علاقة قلق المستقبل المهني بسمتي التفاوض والتشاور لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية في سلطنة عمان. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، كلية التربية - جامعة دمشق، (١)١٩، ١١٩ - ١٥٧.

محمد شعبان أحمد محمد، وأحمد سيد عبد الجواد (٢٠٢٢). أثر تفاعل كلاً من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين: دراسة سيكومترية - كLINيكية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية - جامعة الفيوم، (١٦)، ج٧، ١ - ١١٠.

محمود مغازي علي العطار (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١١٨)، ٣٠١ - ٣٦٨.

أنتونيلا دولفافي؛ تعريب مرعي سلامة (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع (مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مضحي ساير حميد المصلوخي (٢٠٢٣). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض قلق المستقبل لدى الباحثين عن العمل من خريجي الجامعات الحكومية بمدينة الرياض. مجلة القلم، جامعة القلم للعلوم الإنسانية والتطبيقية، (٣٥)، ٢٧٨ - ٣٢٧.

هالة علي أحمد السيد، محمد الشحات إبراهيم علي موسى، ونشأت محمد أحمد منصور (٢٠٢٠). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى بعض طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، (٤٠)، ٢٨٣ - ٣٠٩.

هانم أحمد سالم، سمية أحمد علي الجمال، ونصر محمود صبري أحمد (٢٠٢٠). تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢١)، ١ - ٥٦.

هشام محمد إبراهيم مخيمر (٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٧٩)، ٤٩٧ - ٥٥٠.

هشام محمد إبراهيم مخيمر، ومحمد معيض الوديناني (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. *مجلة القراءة والمعرفة*، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة (٢٠١١)، ١٥ - ٣٩.

ياسمينا محمد محمد يونس (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بوجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *دراسات تربوية ونفسية*، كلية التربية - جامعة الزقازيق، ١٨٣-٢٦٢.

يسرا شعبان إبراهيم بلبل، إحسان شكري عطية حجازي (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والتكيف المهني والنجاح المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية*، (٣٦)، ٥١٩ - ٥٦٩.

Abbas, M., & Raja, U. (2015). Impact of psychological capital on innovative performance and job stress. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne Des Sciences de l'Administration*, 32(2). 128-138. <https://doi.org/10.1002/cjas.1314>

Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2019). Mediating role of flow and study engagement between academic psychological capital and perceived academic stress among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 12-18.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review: New York.

Bandura, A. (1989) *Self-Efficacy Mechanism in Physiological Activation and Health-Promoting Behavior*. In: Madden, J., Matthyse, S. and Barchas, J., Eds., *Adaptation, Learning and Affect*, Raven, New York, 1169-1188.

Bandura, A. (1990). *Impact of Perceived Self-efficacy in Coping with Stress*. Second edition, Hemisphere: Washington.

Bandura, A. (1991). *Self-efficacy Conception of Anxiety*. Harwood: New York.

Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of Management*, 42(3), 742-768.

Bergheim, K., Nielsen, M. B., Mearns, K., & Eid, J. (2015). The relationship between psychological capital, job satisfaction and safety. perceptions in the maritime industry. *Safety Science*, 74, 27-36.

Bernardo, A.B.I.; Yeung, S.S.; Resurreccion, K.; Fernando, R.; Ron, R., Khan, A. (2018). External locus of hope, well being, & coping of students: A cross cultural examination within Asia. *Psychology in the Schools*, 55 (8), ٩٠٨ - ٩٢٣ .

Bhattacharya, S., & Banerjee, E. (2018). Employee engagement, perceived stress and psychological capital: An empirical study. *ASBM Journal of Management*, 11(2). 1-10.

Bingöl, T., Y.; Batık, M., V.; Hoşoğlu, R. & Kodaz, A., F. (2019). Psychological resilience and positivity as predictors of self-efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 63-69.

Bissessar, C. S. (2014). An exploration of the relationship between teachers' psychological capital & their collective self Esteem. *Australian Journal of Teacher Education*, 39 (9), 35- 52.

Bozgeyikli, H. (2017). Big five personality traits as the predictor of teachers organizational psychological capital. *Journal of Education and Practice*, 8 (18), 125-135.

Bradley, K. (2014). Educators' positive stress responses: Eustress and psychological capital. *PHD*, College of Education, Depaul University.

Circir, O.; Gonulta, O.; Uzun, K. & Tagay, O. (2023). The predictive role of hope, self-efficacy and self-esteem on adolescents' career anxiety. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52(2), 644-666.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd>.

Curry, S. & Marlott, G.A. (1987). *Building self-efficacy and self-control: treatment and prevention of alcohol problems*. Academic press: New York.

Daswati, D.; Wirawan, H.; Hattab, S.; Salam, R.; & Iskandar, A. S. (2022). The effect of psychological capital on performance through the role of career engagement: Evidence from Indonesian public organizations. *Cogent Social Sciences*, 8, 1-19. <https://doi.org/10.1080/23311886.2021.2012971>

Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-153. doi:10.14689/ejer.2018.75.8

Dursun, A. & Özkan, M. (2019). The relationship between the future anxiety and psychological resilience of adolescence: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Psychology*, 3(5), 23-37.

Elfina, M. L., & Andriany, D. (2023). Relationship between career self-efficacy and future career anxiety among Indonesian fresh graduates during the pandemic. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 24–32. doi:10.17977/um001v8i12023p24-32.

Ewart ,C. K. (1992). *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Washington. . Hemisphere: Second edition.

Joo, B. K., Lim, D. H., & Kim, S. (2016). Enhancing work engagement: The roles of psychological capital, authentic leadership, and work empowerment. *Leadership and Organization Development Journal*, 37 (8), 1117–1134. <https://doi.org/10.1108/LODJ-01-2015-0005>

Karpagavalli, V. & Subhashini, R. (2017). The relationship between psychological capital and job satisfaction among working women employees in IT/ITES sector in Chennai. *International Journal of Indian Psychology*, Vol. 5, (1), DIP: 18.01.094/20170501, DOI: 10.25215/0501.094

Lathabhavan, R., & Lathabhavan, R. (2022). Psychological capital and anxiety: A study among Gen Z job seekers. *Journal of Social and Educational Research*, 1(1), 21–26. Retrieved from <https://www.journalser.com/jser/article/view/10>.

Luthans, F. & Youssef, C., M., (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143–160. doi 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003.

Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004) . Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47, 45-50.

Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Noor, H.; Nabeel, T. Mehwish, A. (2023). Development and validation of career anxiety scale for adolescents with hearing impairment. *Pakistan Journal of psychological Research*, 38 (3), 467-483. <https://doi.org/10.33824/PJ.PR.2023.38.3.27>.

Salih1, M. H.; Ahmad , H. M.; Mahmud, H. A.; Ahmed, A.A.; Abdullah, S. O. & Salih, K. W. (2022). The anxiety level of students about the future: Case of education college of sharazur at the university of Halabja. *Journal of Philology and Educational Sciences*. 1(1), 16-26. <https://doi.org/10.53898/jpes2022112>.

Samawi, F. S., Al-Rimawi, S. A. K., & Arabiyat, A. A. H. (2022). The effectiveness of a training program based on psychological empowerment to reduce future Professional anxiety among students. *International Journal of Instruction*, 15(1), 219-23.

Shukla, A., & Singh, S. (2013). Psychological capital & citizenship behavior: Evidence from telecom sector in India. *Indian Journal of Industrial Relations*, 49, 97-110.

Snyder, C. , Sympson, S. , Ybasco, F, Borders, T. , Babyak, M. , & Higgins R. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321- 335.

Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychology Inquiry*, 13, 249-275.

Van – Wyk, R. (2014). Nelson Mandela's defense: A psychological capital documentary analysis South African. *Journal of Science*, 110, (11), 1-7.

Yildirim, G. & Sönmez, S. (2017). The relation between resilience & life satisfaction in pre-service Preschool teachers in turkey. *Journal on Educational Psychology*, 11 (1), 5- 13.

Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., Qiao, Z., & Wang, W. (2018). Serial multiple mediation of organizational commitment and job burnout in the relationship between psychological capital and anxiety in Chinese female nurses: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 83, 75-82. doi:10.1016/j.ijnurstu.2018.03.016.