

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى طالبات جامعة أم القرى

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

استاذ الإرشاد النفسي المشارك

كلية التربية - جامعة أم القرى

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة الى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى طالبات جامعة أم القرى ، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أم القرى وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (١٢) طالبة بكل مجموعة ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس قلق المستقبل الزواجي والبرنامج الإرشادي ، وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياسي قلق المستقبل المهني وقلق المستقبل الزواجي في اتجاه المجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياسي قلق المستقبل المهني وقلق المستقبل الزواجي في اتجاه القياس البعدي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي ، وقد اوصت الدراسة ببعض التوصيات لتنمية الدعم الإيجابي لخفض مستوى القلق لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - علم النفس الإيجابي - قلق المستقبل المهني - قلق المستقبل الزواجي.

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواج لدى طالبات جامعة أم القرى

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

استاذ الإرشاد النفسي المشارك

كلية التربية - جامعة أم القرى

مقدمة :

يعد علم النفس الإيجابي احد الفروع الحديثة في مجال علم النفس والتي شهدت نمواً متسارعاً في فترة وجيزة عبر العلوم الاجتماعية والإنسانية وعلى مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق ، حيث كشفت مجموعة متكاملة من الأبحاث عن اللبنة الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وخاصة في مجابهة وتحدي علم النفس التقليدي الذي ركز إلى حد كبير على الاضطرابات النفسية وقياس الجوانب السلبية في سلوك الإنسان كالقلق والاكتئاب والعدوان إلى ما شابه ذلك من الاضطرابات النفسية والسلوكية، وذلك من خلال التركيز على الايجابيات وتنمية جوانب القوة وفضائل النفس الإنسانية وقيمتها، فهو لا يستهدف تخليص الشخصية من ضعفها أو اضطراباتها فحسب، وإنما يسعى لجعلها شخصية ايجابية وفعالة ومؤثرة.(عثمان، ٢٠٢١)

ونتيجة لضغوط الحياة التي يتعرض لها الشباب من الجنسين سواء كانت مادية نتيجة قلة الدخل أو المعاناة من البطالة، أو نفسية نتيجة الشعور بالقلق والتوتر من المستقبل، بسبب كثرة التغيرات في المجتمعات المعاصرة سواء من الناحية الاقتصادية أو الاجتماعية والتي أثرت سلباً على سلوك الأفراد، حيث أدت هذه التغيرات إلى شعور الشباب بالاضطراب والقلق نتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانيات الحاضر المتواضعة ووجود صراعات نفسية خطيرة لدى الشباب، وظهور اضطرابات انفعالية وشخصية مثل القلق المرتبط بالمهنة أو الزواج (سالم، ٢٠١٥).

ونتيجة لتلك الضغوطات جاءت الحاجة إلى أهمية الاستفادة من مبادئ هذا العلم الحديث وهو علم النفس الإيجابي في تحسين النتائج في النواحي الأكاديمية والصحة النفسية والتكيف النفسي وتكوين نظرة إيجابية لدى الأفراد وبناء السمات البشرية الايجابية .

ويتعرض طلاب الجامعة كغيرهم للكثير من الأحداث الضاغطة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية، ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم، مما يفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهة هذه الأحداث (حمادة والهي ونصرات، ٢٠٢٣) وباعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الطلاب من حيث التطلع نحو مستقبل حياتهم المهني والاسري وباعتبارهم عدة المستقبل لأي مجتمع من المجتمعات يطمح نحو مستقبل أفضل ، لذا فقد أصبح الاهتمام بقضايا الشباب ومشكلاتهم يعبر عن الاهتمام بمستقبل المجتمع الانساني ككل (البهنسي، ٢٠٢٣).

ويعد القلق من الانفعالات الأساسية، وهو رد فعل طبيعي تجاه الغموض الذي يكتنف حياة الإنسان في بعض الأحيان (عسران، ٢٠١٦) ،وهو جزءاً من حياة الانسان يؤثر في سلوكه ويعتبر هذا طبيعياً، فالقلق هو علامة تدل على إنسانية الفرد، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وقد ينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وهي حالة طبيعية، لأن القلق قد يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ القرارات والإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة هذه المواقف.(الفايدي،٢٠١٧) وقد أخذت ظاهرة القلق من المستقبل تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد، نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته الخواجة والريامي (٢٠٢٢)، وهذا ما سبق وأشار اليه الطخيس (٢٠١٤) من أن القلق من المستقبل أصبح سمة من سمات الالفية الثالثة، كما يعد من أخطر الامراض النفسية التي يتعرض لها الانسان في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل في هذا العصر .

وتضيف الفايدي (٢٠١٧) إلى أن قلق المستقبل يشكل خطورة ظاهرة على إدراك الطالبات وقدراتهن وطموحاتهن المستقبلية مما يجعلهن عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم القدرة على التكيف الفعال، مما يؤثر على المستقبل العملي والعلمي للطالبات ويظهر قلق المستقبل بوضوح لدي عينة من الشباب الجامعي أكثر من غيرها من الفئات وذلك لأنها مرحلة انتقالية من الاعتماد علي الغير إلي الاعتماد علي النفس وما يصاحبه من بحث عن وظيفة وزوجه وغيرها من متطلبات وتحديات الحياة فقد ينجح في الحصول علي ما سبق

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

فيصبح متمتعاً ومرتزناً نفسياً ورغماً عن ذلك يسيطر عليه قلق المستقبل (احمد، ٢٠١٩)،
وخصوصاً إذا كان الأمر يتعلق بمهنة المستقبل التي تعد مسألةً جوهرية يترتب عليها عدة
أمور معيشية قد تسهم في وصول الفرد إلى ما يرنو إليه من استقلالية واعتماد على نفسه
مستقبلاً. (الخالدي، ٢٠٢٣)

وقد اشارت بعض الدراسات إلى أن قلق طلاب الجامعة يتزايد ليس بسبب الخوف من الفشل
في الدراسة فحسب بل الخوف من ضعف امكانية الحصول على فرصة عمل بعد التخرج وهو
ما يسمى بقلق المستقبل المهني أو إمكانية النجاح في تكوين أسرة وهو ما يسمى بقلق المستقبل
الزواجي، وكلاهما حالة تتاب الفرد، ويشعر فيها بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل
والنظرة التشاؤمية للحياة بصفة عامة، وبالتالي يصبح المستقبل مصدرًا يستدعي القلق والرعب
نتيجة للإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل، الأمر الذي يزيد من حالة الشعور
بالإحباط وعدم السيطرة على الانفعالات مما يؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن الذات.
(عسران (٢٠١٦) ؛ قزق (٢٠١٨) ؛ (Samawi, et al., (2022)

وقد اتجهت الدراسات الحديثة في علم النفس إلى التركيز على المتغيرات الواقية التي يمكن ان
تعدل او تقي من الآثار السلبية لأحداث الحياة، كالعوامل التي تتعلق بالخصائص الشخصية
لل فرد . (الفتي وحبيب ولطفي، ٢٠٢١)

ومن بين تلك العوامل التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين البرامج والاساليب الارشادية
المختلفة التي أثبتت العديد من الدراسات فعاليتها في خفض قلق المستقبل المهني أو الزواجي
من خلال تغيير اتجاهات وآراء وأفكار الافراد بما يمكنهم من التعامل مع الضغوط التي
يواجهونها، بحاله من الإدراك يحقق الاستقرار المهني أو الزواجي ، هذا وقد اشارت دراسة
بوشهري (٢٠٢٢) إلى أن المناعة النفسية تؤدي دوراً مهماً في خفض قلق المستقبل المهني
وذلك من خلال عينة من طالبات الجامعة في دولة الكويت .

وكما يشير طه (٢٠٢١) فإن ظاهرة القلق من الزواج هي حالة نفسية وظاهرة موجودة في
المجتمع لا يمكن إنكارها أو التغاضي عنها لما لها من أهمية كبيرة على مستقبل المجتمع
واستمراريته.

ولما كان من الضروري ان يتحرر الطالب الجامعي من قلق المستقبل حتى ينجح في حياته
وفي علاقته بالآخرين وحتى يحقق نجاحات في مستقبله المهني أو الزواجي فيما بعد وتحقيق

الاستقلال وبناء أسرة وخاصة أن الفشل في ذلك يؤدي إلى عدم توافر الأمن النفسي والذي ينعكس على التوافق والانتباه والتركيز في الدراسة، التفاعل مع الأقران، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى أهمية خفض الشعور بقلق المستقبل المهني والزواجي من خلال برنامج إرشادي يساهم في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم ومساعدتهم على معالجة العديد من المشكلات التي تواجههم خلال المرحلة الجامعية وما بعدها، خاصة لدى الطالبات اللاتي يبدن استعداداً لتحسين افكارهم وردود أفعالهم ومشاعرهم.

مشكلة الدراسة :

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والدرجة في حياة الطلاب لأنها المرحلة التي يتحدد فيه المستقبل إلى حد كبير، وهي المرحلة التي يمر فيها الطلاب بكثير من الصعوبات والضغوط ومنها الضغوط الدراسية والنفسية والاجتماعية والمعيشية أو يعاني من الصراعات والقلق بسبب السرعة في التغيير نتيجة التطور العلمي الهائل وما رافقه من مشكلات وصراعات الامر الذي أدى الى زيادة تخوفهم من دعم اللحاق في ركب التطور العلمي والثقافي، وتوجسهم من المستقبل وما ينجم عنه من قلق، مما يجعلهم يواجهون العديد من التحديات في طريق تحقيق أهدافهم وتلبية احتياجاتهم (الفقي، ٢٠٢١) ويرى جبر(٢٠١٢) أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد وعلى المجتمع والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامان ، وتوقع الخطر ، وعدم الاستقرار ، وتسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس في حياته ، كما أن له آثاراً سلبية على الطلاب بصفة عامة وعلى طلاب الجامعة بصفة خاصة حيث يؤدي إلى تدني مستوى طموحهم ودافعيتهم للإنجاز اضافة الى الآثار السلبية على الصحة النفسية والبدنية.

ويشير كل من خليل(٢٠١٧) ؛ (Ghanayem, 2018) إلى أن أهم مجال من مجالات المستقبل، والذي يثير اهتمام الشباب، وينصب حوله جُل قلقهم هو مجال المهنة، فميدان المهنة ميدان على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للفرد والمجتمع، والطالب الجامعي الذي يتصور أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ولا سيما في ظل تزايد أعداد الخريجين في التخصصات

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

المختلفة، والتنافس الشديد على الوظائف المحدودة، وغياب فرص العمل المناسب يتزايد لديه القلق بشكل أكبر.

وتذكر الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل المهني أن لقلق المستقبل المهني عدة أسباب، منها: صعوبة الأوضاع الاقتصادية، وتكدس أعداد الخريجين، وعدم الثقة بالعمل المؤسسي، وتقشي المحسوبية. (بوشهري ٢٠٢٢ ؛ Majali, 2020)

ولما كان الزواج من أهم النظم الاجتماعية في المجتمعات الإنسانية واقدما والذي من خلاله تشكل النواة الرئيسية للمجتمع الانساني (الاسرة)، لذا فإن أي إنسان لديه الرغبة في الزواج والارتباط، وخاصة المرأة فهي بطبيعة الحال تميل إلى الاستقرار وإنشاء أسرة والانجاب وتربية الأطفال، وتبدأ هذه المشاعر لديها منذ فترة المراهقة بالرغبة في الارتباط، ومع أن للزواج دور أساسي في الحفاظ على استقرار المجتمع إلا أن هناك عوامل عديدة انعكست على قرار الزواج فساهمت في تأخر سن الزواج وتغير المعايير للقبول بالطرف الآخر، ومنها دخول المرأة إلى سوق العمل وارتفاع مستواها التعليمي، وارتفاع معدلات الطلاق (البهاص، ٢٠٠٩)

ولا شك أن القلق من الزواج يمثل شكل من أشكال القلق مثل قلق المستقبل المهني، والأكاديمي، ويرتبط قلق المستقبل الزواجي بصحة الفرد النفسية وخاصة لدى الأفراد ممن هم على وشك الزواج، فيكونوا غير قادرين على اتخاذ قرار الزواج، والاحساس بالفشل مستقبلاً في الحياة الزوجية، وتوقع عدم القدرة على تحمل مسؤوليات الزواج. (Maharaj & Shangase, 2020 ؛ حيدر، ٢٠٢٣)

ولعل من أهم الأحداث التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية لدى الفتاة العربية هي الخوف المستمر، والقلق المتزايد كلما تقدمت السن بها، كما أن لديها إدراك ووعي بأن فرصة الزواج ربما تقل أو تتلاشى مع تقدم العمر، وعدم الالتحاق بمهنة.

وقد تباينت نتائج بعض الدراسات التي تناولت قلق المستقبل المهني فقد توصلت دراسة الخالدي (٢٠٢٣) إلى وجود مستوى مرتفع من القلق المهني لدى طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة، بينما توصلت دراسة الحرايصة وبادريس (٢٠٢٣) إلى وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل المهني لدى طلاب التعليم العالي بسلطنة عمان، كما تناولت بعض الدراسات علاقة المستقبل المهني ببعض المتغيرات النفسية حيث تناولت دراسة بوشهري (٢٠٢٢) العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمناعة النفسية، ودراسة أبو حمور (٢٠٢٢) التي تناولت العلاقة بين قلق

المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية والهناء النفسي، ودراسة الفقي (٢٠٢١) وتناولت العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصلابة النفسية على طلاب كلية التربية بنين بجامعة الأزهر، ودراسة أحمد (٢٠١٩) وتناولت العلاقة بين قلق المستقبل المهني والذكاء الثقافي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الاسكندرية، ودراسة المحاميد والسفاسفة (٢٠٠٧) وتناولت العلاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة الاردنية، ودراسة (البهنسي، ٢٠٢٣) وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني لدى الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى طالب الجامعة في قلق المستقبل المهني أعلى من المتوسط.

ومن الدراسات التي أهتمت بدراسة البرامج الإرشادية لخفض قلق المستقبل بصفة عامة دراسة المصلوخي (٢٠٢٣) على الباحثين عن العمل من خريجي الجامعات الحكومية بمدينة الرياض، دراسة الطخيس (٢٠١٤)، والتي توصلت إلى خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وهنا تشير الباحثة الى وجود نقص في الدراسات- على حد إطلاع الباحثة- التي تناولت البرامج الإرشادية لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

وكذلك نجد بعض الدراسات التي تناولت متغير القلق من الزواج حيث توصلت دراسة كمال (٢٠٢٤) وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أسيوط، كما توصلت دراسة عبد الحميد (٢٠٢٢)، والتي هدفت الى التحقق من فعالية البرنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل الزوجي بأبعاده المختلفة (قلق اختيار الزواج - قلق نفسي- قلق اقتصادي) لدي المراهقات المعاقات بصريا، بينما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين قلق المستقبل الزوجي وبعض المتغيرات النفسية ومنها دراسة طه (٢٠٢١) وهدفت إلى التعرف على الفروق في درجة قلق المستقبل لدى المتأخرات زوجيا والتي تعزى إلى كل من العمر الزمني، العمل، مستوى التعليم وتوصلت نتائجها إلى أن متغير العمر الزمني يؤثر طرديًا في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات زوجيًا ، كما توصلت نتائج دراسة (Al-Jundi and Desouky 2017) إلى

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

ارتفاع مستوى قلق المستقبل الزواجي لدى الفتيات مقارنة بالبنين، دراسة القيسي وعلي (٢٠١٤) وتناولت قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الزواج لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة بغداد، وتوصلت نتائجها إلى أن قلق المستقبل مشكلة ثانوية لا تؤثر على التوجه نحو الزواج ، وقد توصلت نتائج دراسة علي (٢٠١٣) إلى معاناة عينة من طلاب جامعة المنيا من قلق المستقبل الزواجي.

يتضح إذن من مراجعة التراث النفسي ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة على عينة قوامها (٢٢٠) طالبة لاستطلاع رأي الطالبات بشأن قلق المستقبل الزواجي والمهني مستخدمة سؤال مفتوح للطالبات عن ايهما يمثل مصدر قلق أكبر بالنسبة لك المهنة ام الزواج لوحظ أن نسبة ٦٣% من الطالبات لديهن مستوى مرتفع من قلق المستقبل الزواجي ونسبة ٧٦% من الطالبات لديهن قلق من المستقبل المهني ،لذلك هناك ضرورة ملحة إلى وجود أساليب إجرائية للتدخل لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدي طالبات جامعة أم القرى، ولما كان الإرشاد النفسي من أهم العوامل الأساسية في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات، والتغلب على ضغوط حياتهن، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلى جودة الحياة التي يعيشها الفرد وصولاً به إلى أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والكفاية والتوافق النفسي، ومواجهة القلق، وبناء عليه تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الايجابي في خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدي طالبات جامعة أم القرى .

ولذلك تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن السؤال الرئيس التالي :

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدي عينة الدراسة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة؟
- ٢- ما الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة؟
- ٣- ما الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة؟

أهداف الدراسة :

- ١- خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى طالبات جامعة أم القرى وذلك من خلال برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي.
- ٢- التعرف على استمرارية أثر البرنامج المقترح في خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة .

أهمية الدراسة :

الاهمية النظرية :

- ١- تتناول الدراسة الحالية أحد المفاهيم الحديثة وهو مفهوم علم النفس الإيجابي بمبادئه باعتباره حركة جديدة لدراسة سلوك الأفراد وكيفية توظيف مبادئه في تخفيف حدة القلق لدى الطالبات.
- ٢- الحاجة إلى إعداد برامج إرشادية لخفض الشعور بقلق المستقبل المهني والزواجي لدى الطالبة الجامعية (مرحلة الدراسات العليا).

الأهمية التطبيقية :

- تقديم مقياس لقياس قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات جامعة أم القرى.
- إعداد برنامج إرشادي في خفض شعور الطالبات بقلق المستقبل المهني والزواجي.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

البرنامج الإرشادي : Guidance programme

هو ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات. (عبد الحميد، ٢٠٢٢: ١٧٤٧)

يمكن تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً في الدراسة الحالية: بأنه خطة أو منظومة متكاملة تتناول مجموعة من الإجراءات التي يتم تخطيطها على أسس علمية والتي تستهدف تقديم المساعدة للطالبات اللاتي يعانين من ارتفاع في مستوى القلق المستقبلي بهدف خفض الشعور بالقلق.

قلق المستقبل الزواجي : Anxiety about marital future

هو الاضطراب الحاصل في تصور الفرد السلبي عن مستقبله الزواجي، وضعف ثقته بنفسه، والغموض، والتشاؤم، قله الدافعية، والخوف من المجهول حول اختيار شريك الحياة، مما يؤدي إلى الضعف، وعدم الراحة، والخوف، والتوتر (علي، ٢٠١٧)

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بإحساس الطالبة بتوتر غير عادي عند اتخاذ قرار الزواج يتمثل في الشعور بالضيق والخوف نتيجة هذا القرار، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس قلق المستقبل الزواجي.

قلق المستقبل المهني : Anxiety about the professional future

ويعرفه بريك (٢٠٢٢) بأنه حالة من التوتر المصحوبة بعدم الاطمئنان والخوف لدى الطالب تجاه مستقبله المهني، ويقصد به إجرائيا الحالة التي تنتاب الطالبة عند التفكير في مستقبلها المهني ويقاس إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس قلق المستقبل المهني.

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب جات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور ٣ شهور من تطبيق البرنامج من إجراء القياس البعدي) في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة.

محددات الدراسة :

أجريت هذه الدراسة في إطار المحددات الآتية:
المحددات الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على البرنامج الإرشادي القائم على مبادئ علم النفس الإيجابي وقلق المستقبل المهني وقلق المستقبل الزواجي.
المحددات المكانية: جامعة أم القرى بمنطقة مكة.
المحددات البشرية: طالبات مرحلة الدراسات العليا.
المحددات الزمنية: الفصل الدراسي الثاني من عام ١٤٤٥ هـ.

منهجية الدراسة وإجراءاتها :

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذي التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة وهو المنهج الملائم لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من عدد (٥٠٤) من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة أم القرى للعام الجامعي ١٤٤٥ هـ .

المشاركات في الدراسة الاستطلاعية:

اشتمت عينة الطالبات من بين طالبات جامعة أم القرى وتكونت من (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية مرحلة الدراسات العليا وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية.

المشاركات في الدراسة الأساسية:

وتكونت من (٣١٢) طالبة من طالبات كلية التربية مرحلة الدراسات العليا ولتحديد عينة البرنامج الإرشادي تم إجراء ما يلي:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على المشاركات في الدراسة الأساسية وعددهن (٣١٢) طالبة، وقامت بترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً وتحديد الأربعة الأعلى من

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

- العدد الكلي للدرجات (٢٧%) والذي يمثل المستوى المرتفع من قلق المستقبل المهني وبلغ عددهم (٨٦ طالبة).
- ثم قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل الزواجي على الطالبات ذوي مستوى قلق المستقبل المهني المرتفع (٨٦) طالبة، وقامت بترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً وتحديد الاربعي الاعلى من العدد الكلي للدرجات (٢٧%) والذي يمثل المستوى المرتفع من قلق المستقبل المهني والزواجي وبلغ عددهم (٢٤) طالبة).
 - تم تقسيم العينة النهائية (٢٤) طالبة الى مجموعتين مجموعة تجريبية (١٢) طبق عليهن البرنامج ، ومجموعة ضابطة (١٢) .
 - تم التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار مان وتني ويوضح وكانت قيمة Z (١,١٣) وهي غير دالة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي.
- الاساليب الاحصائية المستخدمة : تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية : المتوسطات والانحرافات المعيارية، اختبار مان وتني وويلكسون لدلالة الفروق بين رتب الدرجات .
أدوات الدراسة:

مقياس قلق المستقبل المهني: اعداد سمية يونس خليل ٢٠١٧

يتكون القياس من (٤٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد وهي (الأفكار السلبية عن المستقبل ، أهمية المهنة وامكانية الحصول عليها، التخصص والتحصيل الدراسي، الاستقرار الاسري والاجتماعي)، ويتم تقدير استجابات الطلاب على مقياس ثلاثي التقدير (نعم- أحياناً- لا) وفقاً لنظام ليكرت حيث تقدر الدرجات بالترتيب (٣ ، ٢ ، ١).

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني:

قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، كما تحققت من صدق المقياس باستخدام صدق المحك بين المقياس ومقياس قلق المستقبل لدى الشباب الخريجين لدراسة مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٧)، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٤)، كما استخدمت معدة المقياس الصدق التمييزي، وصدق التحليل العاملي، كما تحققت معدة المقياس من الاتساق الداخلي

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والرواجي

عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وتوصلت الى أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ، وكذلك للأبعاد.

كما استخدمت عدة المقياس للتحقق من ثبات المقياس معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية، وتوصلت الى أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين (٠,٦٩٥ ، ٠,٧٩٣) هي قيم مرتفعة مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني في الدراسة الحالية:

الاتساق الداخلي : للتحقق من الاتساق الداخلي لبنود المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية وبين درجة كل مفردة والبعد المنتمية له وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجداول التالية توضح النتائج :

جدول (١) يوضح معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني

معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٤٥٦	٣١	**٠,٤٥٤	٢١	**٠,٢٥٨	١١	**٠,٣٥٤	١
**٠,٣٢٥	٣٢	**٠,٥٣١	٢٢	*٠,١١٢	١٢	**٠,٣٢١	٢
**٠,٣٣٢	٣٣	**٠,٢٤٥	٢٣	**٠,٥٢٣	١٣	**٠,٣٨٩	٣
**٠,٢٥٤	٣٤	**٠,٢٨٩	٢٤	**٠,٥٥٤	١٤	**٠,٤٢٥	٤
**٠,٢٣٥	٣٥	**٠,٤٥١	٢٥	**٠,٤١٤	١٥	**٠,٥٣٢	٥
**٠,٢٣٤	٣٦	**٠,٤١١	٢٦	**٠,٣٣٢	١٦	**٠,٤١٢	٦
**٠,٢٦٩	٣٧	**٠,٤٢٣	٢٧	**٠,٥٤٢	١٧	*٠,١٨٩	٧
**٠,٣٦٩	٣٨	**٠,٥٢٠	٢٨	*٠,١٢١	١٨	**٠,٥٢٣	٨
**٠,٥٣٠	٣٩	*٠,١١٠	٢٩	*٠,٣٠٥	١٩	*٠,٢١١	٩
**٠,٣٢٥	٤٠	**٠,٤٦٩	٣٠	**٠,٤٤٧	٢٠	**٠,٥٣٢	١٠

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه

الاستقرار الاسري والاجتماعي		التخصص والتحصيل الدراسي		أهمية المهنة وامكانية الحصول عليها		الأفكار السلبية عن المستقبل	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٥٢١	٣١	**٠,٦١١	٢١	**٠,٢٩٨	١١	**٠,٣٨٧	١
**٠,٣٦٩	٣٢	**٠,٥٨٧	٢٢	*٠,١٣٢	١٢	**٠,٣٦٥	٢
**٠,٣٥٧	٣٣	**٠,٣٢١	٢٣	**٠,٥٤٦	١٣	**٠,٤١١	٣
**٠,٣٤٦	٣٤	**٠,٣٥٤	٢٤	**٠,٥٧٨	١٤	**٠,٤٢٥	٤
**٠,٣١٢	٣٥	**٠,٤٧٦	٢٥	**٠,٥١١	١٥	**٠,٥٦٣	٥
**٠,٣٣٥	٣٦	**٠,٤٢٣	٢٦	**٠,٣٥٦	١٦	**٠,٤٨٧	٦
**٠,٢٩٨	٣٧	**٠,٤١٢	٢٧	**٠,٥٩٧	١٧	**٠,٢١٢	٧
**٠,٣٥٨	٣٨	**٠,٥٢٣	٢٨	*٠,١٣٢	١٨	**٠,٥٤٦	٨
**٠,٥٦٣	٣٩	*٠,١١٤	٢٩	*٠,٣٦٨	١٩	*٠,٢١٣	٩
**٠,٣٦٨	٤٠	**٠,٥٢٦	٣٠	**٠,٥٢١	٢٠	**٠,٥٦٨	١٠

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني

معامل الارتباط	الابعاد
**٠,٥٤٦	الأفكار السلبية عن المستقبل
**٠,٥٨٩	أهمية المهنة وامكانية الحصول عليها
**٠,٦٢١	التخصص والتحصيل الدراسي
**٠,٦١٤	الاستقرار الاسري والاجتماعي

يتضح من جداول (١) ، (٢) ، (٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ، ٠,٠٥ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٥) وقد أبدوا موافقتهم على عبارات المقياس بدون تعديل، كما قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي بين

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

المقياس ومقياس قلق المستقبل المهني لبريك ومشري (٢٠١٨) كمحك خارجي، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٢)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق مقبول المقياس.

ثبات المقياس : للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل المهني من خلال طريقة حساب معامل الفا (Cronbach's alpha) ، وكذلك حساب ثبات أوميغا (McDonald's Omega) ويوضح الجدول التالي معامل الثبات للمقياس ككل ولأبعاد المقياس.

جدول (٤) يوضح معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل المهني

الأبعاد	معامل الفا كرونباخ	أوميغا
الأفكار السلبية عن المستقبل	٠,٧٥٧	٠,٧٤٩
أهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها	٠,٨٢٣	٠,٨١٢
التخصص والتحصيل الدراسي	٠,٧٤٦	٠,٧٤٤
الاستقرار الاسري والاجتماعي	٠,٨١١	٠,٧٩٨
الدرجة الكلية	٠,٨٤٥	٠,٨٤١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني

والدرجة الكلية للمقياس قيم مرتفعة مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس .

مقياس قلق المستقبل الزواجي : اعداد الباحثة

الهدف من المقياس : التعرف على مستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات جامعة أم القرى.

خطوات بناء المقياس : مر بناء هذا المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهي على النحو التالي:

- ١- الاطلاع على التعريفات والدراسات ذات العلاقة بقلق المستقبل الزواجي.
- ٢- تحديد أبعاد قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات الجامعة.
- ٣- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بقلق المستقبل الزواجي ومنها مقياس عبد الله عثمان (٢٠٢٠)، اريج مصطفى (٢٠٢٣)، Chris Mosunic (٢٠٢٣)، أسامة

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

- عليّ حيدر (٢٠١٩)، وسام هشام نجيب (٢٠٢٢)، وقد كان من نتيجة هذه الخطوة التوصل إلى أبعاد قلق المستقبل الزوجي (موضوع الدراسة) والتي تتمثل في: القلق النفسي، القلق الاقتصادي، قلق الاختيار، القلق الاجتماعي، القلق الأكاديمي.
- ٤- من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل الزوجي تم بناء المقياس التي بلغت (٣٠) عبارة وهي الصورة الأولية للمقياس.
- ٥- تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من السادة الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس.
- ٦- تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (١٦٤) طالبة من أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة والذين تم اختيارهم من كليات جامعة أم القرى ، وذلك بغرض حساب الصدق والثبات للمقياس.
- ٧- صياغة عبارات المقياس: قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس بأسلوب سهل وبسيط وشامل حيث تتم الإجابة عنها وفق مقياس خماسي متدرج وفقا لنظام ليكرت . للموافقة (موافق بشدة - موافق - إلى حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة)، والدرجات من (٥ - ١) للعبارة الايجابية ومن (١-٥) للعبارة السلبية ،. وقد تم حساب الدرجة الكلية على المقياس بجمع الدرجات في جميع الفقرات والذي تراوحت درجاته من (٣٠ - ١٥٠) ، حيث تدل الدرجة المرتفعة على قلق المستقبل الزوجي المرتفع .
- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل الزوجي:
- الاتساق الداخلي :
- كما تم حساب الاتساق الداخلي من خلال ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٥) قيم هذه الارتباطات:

جدول (٥) : معاملات الارتباط بين كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	*٠,١٦٥	١١	**٠,٥٣٢	٢١	*٠,١٩٢
٢	**٠,٤٦٩	١٢	**٠,٥٤٢	٢٢	*٠,١٥٦
٣	**٠,٣٨٦	١٣	**٠,٥٣٦	٢٣	**٠,٥١٢
٤	*٠,١٦٧	١٤	**٠,٤٥٢	٢٤	*٠,٢٣٦
٥	**٠,٥٢٣	١٥	**٠,٣٥٢	٢٥	**٠,٤٥٢
٦	*٠,٢٣٦	١٦	**٠,٣٦٥	٢٦	*٠,٤١٢
٧	**٠,٣٥٦	١٧	**٠,٥٧٢	٢٧	*٠,١٦٢
٨	**٠,٦٥٤	١٨	*٠,١٥٦	٢٨	*٠,٢١٠
٩	**٠,٦٣٢	١٩	*٠,٥٠١	٢٩	**٠,٣٠٦
١٠	**٠,٥٢٣	٢٠	**٠,٤١٢	٣٠	**٠,٥٢٠

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس. كما تم حساب الاتساق الداخلي لكل مفردة مع الدرجة الكلية للمحور المنتمية اليه ويوضح الجدول التالي قيم الاتساق :

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه

القلق النفسي		القلق الاقتصادي		قلق الاختيار		القلق الاجتماعي		القلق الأكاديمي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٢٥٨	٧	**٠,٣٢٤	١٣	**٠,٦١١	١٩	**٠,٥٢١	٢٥	**٠,٥٢٢
٢	**٠,٥٢١	٨	**٠,٦٥٥	١٤	**٠,٤٨٧	٢٠	**٠,٤٢٣	٢٦	**٠,٣٨٧
٣	**٠,٤١١	٩	**٠,٦٣٦	١٥	**٠,٣٩٦	٢١	*٠,١٩٣	٢٧	**٠,٢٤٥
٤	*٠,١٨٩	١٠	**٠,٥٧٨	١٦	**٠,٤١١	٢٢	*٠,١٦٣	٢٨	*٠,١٨٧
٥	**٠,٥٦٣	١١	**٠,٥٤١	١٧	**٠,٥٤١	٢٣	**٠,٦٢٠	٢٩	**٠,٣١٢
٦	**٠,٣٢٥	١٢	**٠,٥٤٤	١٨	*٠,١٩٨	٢٤	**٠,٣٢١	٣٠	**٠,٥٤٦

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لكل محور مع الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي قيم الاتساق :

جدول (٧): معاملات الارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**٠,٥٢٣	القلق النفسي
**٠,٤٦٩	القلق الاقتصادي
*٠,٢٥٦	قلق الاختيار
**٠,٥٧٤	القلق الاجتماعي
**٠,٦٢١	القلق الأكاديمي

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، ٠,٠٥ ، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس .
الصدق:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية :
مدى مناسبة العبارة للبعد الذي تنتمي إليه ، مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارة ، وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس وتم الاتفاق على جميع مفردات المقياس ولم يتم حذف أي مفردة .

الصدق العاملي :

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٦٤) طالبة وهي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس وللتحقق من الصدق العاملي للمقياس تم استخدام التحليل العاملي لبنود المقياس، وقد اعتمدت الباحثة على استخدام طريقة المكونات الأساسية والتدوير باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax والاعتماد على محك أو معيار كايزر Kaiser من خلال برنامج SPSS ، ويوضح جدول (٨) نتائج اختبار التأكد من جودة القياس KMO :

جدول (٨) اختبار التأكد من جودة القياس KMO

KMO	
٠,٧١٥	KMO
١١٠٩,١٤١	Approx. Chi-Square مربع كاي
٤٣٥	df درجات الحرية
٠,٠٠٠	Bartlett's Test of Sphericity الدلالة

مجلة الإرشاد النفسي، المجلد ٨١، العدد (١) ، يناير ٢٠٢٥

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

ويلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) تساوي ٠,٧١٥ وهي قيمة مقبولة حيث أن الحد الأدنى لتلك القيمة هي ٠,٦٠٠ وهذا يعني أن القياس جيد وأن العينة مناسبة للتحليل العاملي ، كما أن Bartlett's Test of Sphericity دال احصائياً عند (٠,٠٠٠).

ومن اجراء التحليل العاملي يتضح ما يلي :

١- المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين ٣,١٨ ، ٤,٧٤ .

٢- قيمة KMO تساوي (٠,٧١٥) وهي قيمة مرتفعة.

٣- اختبار Bartell دال احصائياً.

٤- أقل قيمة لمصفوفة الارتباط هي ٠,٥٧٤ ، وأعلى قيمة هي ٠,٨٤٣ .

٥- القيم الأولية المستخلصة لقيم الشبوع محصورة بين (٠,٨٣٢) ، (٠,٥٢٣).

ويوضح جدول (٩) قيم الشبوع أو الاشتراطيات للنبود على النحو التالي :

جدول (٩) قيم الشبوع أو الاشتراطيات للنبود الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الاساسية

المتغيرات	الحل الأولي initial	الاستخلاصات Extraction	المتغيرات	الحل الأولي initial	الاستخلاصات Extraction	المتغيرات	الحل الأولي initial	الاستخلاصات Extraction
١	١	٠,٦٩٨	١١	١	٠,٧٧٥	٢١	١	٠,٦٩٩
٢	١	٠,٧٥٣	١٢	١	٠,٦٣٩	٢٢	١	٠,٦٥٣
٣	١	٠,٦٥٤	١٣	١	٠,٦٥٤	٢٣	١	٠,٦٦٨
٤	١	٠,٦٢٥	١٤	١	٠,٦٣٥	٢٤	١	٠,٧٤٥
٥	١	٠,٦٩٨	١٥	١	٠,٥٢٣	٢٥	١	٠,٧٨٦
٦	١	٠,٨٣٢	١٦	١	٠,٥٨٩	٢٦	١	٠,٦٨٤
٧	١	٠,٦٣٢	١٧	١	٠,٥٧٨	٢٧	١	٠,٦٦٠
٨	١	٠,٦٦٥	١٨	١	٠,٥٦٦	٢٨	١	٠,٦٣٠
٩	١	٠,٧٤١	١٩	١	٠,٧٤١	٢٩	١	٠,٥٤٥
١٠	١	٠,٧٥٣	٢٠	١	٠,٧٧٨	٣٠	١	٠,٥٩٨

ويتبين من جدول (٩) أن أعلى مفردة تسهم في التباين هي المفردة (٦) وأن أقل إسهام للمفردة رقم (١٥) كما يوضح جدول رقم (١٠) مصفوفة العوامل النهائية بعد عملية التدوير المتعامدة :

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

جدول (١٠) مصفوفة العوامل لمقياس قلق المستقبل الزواجي التدوير المتعامد وبعد حذف التشعبات الصغيرة

العوامل أرقام العبارات	العامل الأول (القلق النفسي)	العامل الثاني (القلق الاقتصادي)	العامل الثالث (قلق الاختيار)	العامل الرابع (القلق الاجتماعي)	العامل الخامس (القلق الأكاديمي)
١١	٠,٨٧٢				
٨	٠,٧١٩				
٢	٠,٥٧٧				
٢٤		٠,٧٨٦			
١٢		٠,٦٥٣			
١٠		٠,٥٧٢			
٣				٠,٤٩٣	
٢٥				٠,٤١٦	
١٨			٠,٨٦٩		
٢٣			٠,٦٩٨		
٢٢			٠,٦٩٨		
١٩				٠,٧٦٠	
١٦				٠,٦٥٥	
٦					٠,٥٥٧
٢١					٠,٤٩٧
٢٧		٠,٤٧٧			
١٧	٠,٤٦٠				
٥			٠,٦٧٩		
١٤			٠,٦٦٥		
١٥				٠,٥٤٨	
٢٨				٠,٤٩٦	
٧					٠,٤١٧
٢٩				٠,٤٢١	
٢٦		٠,٤٠٩			
٤			٠,٣٦٤		
٩	٠,٣٤٥				
١	٠,٣٣٢				
٣٠		٠,٣٤٧			
١٣					٠,٣١٦
٢٠				٠,٣٤٥	
الجذر الكاس	٥,٣٩٠	٢,٣٤٦	٢,٠٠٧	١,١٦٠	١,٤٣٢
نسبة التباين %	١٥,١٢٨	٧,٥٥٣	٧,٠٣٥	٤,٩٨٨	٦,٤٣١
نسبة التباين التجميعي %	١٥,١٢٨	٢٢,٦٨١	٢٩,٧١٦	٣٤,٧٠٤	١٨,٦٢٤

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والرواجي

يتضح من جدول (١٠) أن البنود قد تشبعت على (٥) عوامل ونجد أن أقوى التشبعات بالعامل الأول يوجد في العبارات أرقام (١١، ٨، ٢، ١٧، ٩، ١) وبالرجوع الى عبارات المقياس نجد أنها تقيس القلق النفسي ، أما العامل الثاني فقد تشبع بالعبارات أرقام (٢٤، ١٢، ١٠، ٢٧، ٣٠، ٢٦) وهي العبارات التي تشير الى القلق الاقتصادي، في حين تشبع العامل الثالث بالعبارات أرقام (١٨، ٢٣، ٢٢، ٥، ١٤، ٤) وهي تمثل قلق الاختبار ، وتشبع العامل الرابع بالعبارات أرقام (١٩، ١٦، ١٥، ٢٨، ٢٩، ٢٠) وهي تشير الى القلق الاجتماعي ، وأخيرا تشبع العامل الخامس بالعبارات أرقام (٣، ٢٥، ٦، ٢١، ٧، ١٣) وهي تشير الى القلق الأكاديمي ، ويزيد الجذر الكامن لكل منها عن الواحد الصحيح ، وكانت قيم الجذور الكامنة فيها على الترتيب (٣,٠٩٠ ، ٢,٣٤٦ ، ٢,٠٠٧ ، ١,١٦٠) مما يشير الى صدق مرتفع يتم الوثوق به كمؤشر على صدق المقياس.

ثانيا : الثبات :

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد والجدول التالي يوضح معاملات الثبات :

جدول (١١) معاملات الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ

الابعاد	معامل الفا كرونباخ
القلق النفسي	٠,٧٤١
القلق الاقتصادي	٠,٧٩٦
قلق الاختبار	٠,٧١٢
القلق الاجتماعي	٠,٧٤٣
القلق الأكاديمي	٠,٧٣٦
الدرجة الكلية لاستبانة	٠,٧٩٦

يتضح من جدول (١١) ان قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٧١٢)،(٠,٧٩٦) وهي قيم مقبولة ومناسبة.

البرنامج الإرشادي: اعداد الباحثة

تم إعداد برنامج إرشادي إلكتروني وفقاً للأسس العلمية والخصائص الواجب توفرها في البرامج الإرشادية وكذلك لخطوات تصميمها، وذلك من خلال الاستفادة من البرامج الإرشادية التي

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

تناولت خفض القلق لدى الطالبات كما في دراسة كمال (٢٠٢٤) والمصلوخي (٢٠٢٣) وعبد الحميد (٢٠٢٢) ووسام (٢٠٢٢) وعثمان (٢٠٢٠) والجندي ودسوقي (٢٠١٧) وابراهيم (٢٠١٤) وعبد الوهاب وهبد (٢٠١١م)

الهدف العام للبرنامج الإرشادي :

هو استخدام مبادئ علم النفس الايجابي لخفض اعراض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى طالبات كلية التربية (الدراسات العليا) بجامعة ام القرى.

فلسفة إعداد البرنامج الارشادي:

تم بناء البرنامج الارشادي المقترح بعد الاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة التي أهتمت بإعداد البرامج الارشادية لخفض القلق.

الأهداف الإجرائية للبرنامج :

- أن تتعرف الطالبات على برنامج فنيات علم النفس الايجابي ومراحله واستراتيجياته ودوره في خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لديهن.
- أن تتمكن الطالبات من مهارة التفكير الايجابي.
- أن تتحدث الطالبات بإيجابية مع أنفسهن.
- أن تدرك الطالبات الافكار الخاطئة المسببة للقلق.
- أن تتمكن الطالبات من التنفيس الانفعالي والاسترخاء.

عرض البرنامج على المحكمين (صلاحية البرنامج للتطبيق):

بعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية للبرنامج تم عرضه على مجموعة من المحكمين وعددهم (٣) وذلك بهدف معرفة مدى مناسبة أنشطة البرنامج وصلاحيتها للتطبيق على الطالبات وذلك لأخذ آرائهم في صياغة الأهداف وقابليتها للتحقق في الجلسات المحددة للبرنامج ومدى مناسبة الأنشطة للطالبات ومدى مناسبة المواد والوسائل التعليمية للبرنامج ومدى مناسبة الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج مدى مناسبة الخطة الزمنية للبرنامج.

مدة تنفيذ البرنامج :

استغرق البرنامج ١٤ جلسة بواقع جلستين اسبوعيا واستغرقت كل جلسة ٤٥ دقيقة
الجلسات الافتراضية للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الايجابي لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجي والمهني لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

جدول (١٢) الجلسات الافتراضية للبرنامج الإرشادي

الجلسة	موضوع الجلسة	الاجراءات	الغنيات المستخدمة
1	تقديم نبذة عن البرنامج الإرشادي من حيث الأهداف والأهمية والاتفاق على سير الجلسات	1- الترحيب والتعارف 2- توضيح أهداف وأهمية البرنامج ومسير جلساته ومن ثم التحالف الإرشادي	شرائح عرض الحوار والمناقشة
2	تطبيق القياس القبلي لمقاييس قلق المستقبل الزواجي وقلق المستقبل المهني	القياس القبلي	
3	التعرف على أنواع القلق ومعنى قلق المستقبل الزواجي والمهني والعلاج باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي وفوائده	التحدث عن أنواع القلق ومنها قلق المستقبل الزواجي والمهني التحدث عن الأمل وفوائده	المناقشة التعزيز
4	التعرف على مسببات القلق لدى الطالبات	التعرف على أسباب قلق المستقبل الزواجي والمهني لدى الطالبات التعرف على الفرق بين الأفكار والمشاعر والسلوك وتعليم الطالبات كيفية مراقبة الذات	والحوار الذاتية المراقبة والمناقشة
5 +6	تعليم الطالبات كيفية تحديد الأفكار المسببة للقلق	الطالبات ومراقبة الطالبات لقلقهن لدى للقلق المولدة تحديد الأفكار	والحوار الذاتية المراقبة والمناقشة
7	تحديد الأفكار المسببة للقلق	تعليم الطالبات كيفية تحديد الأفكار المسببة للقلق	ومراقبة الذات والاسترخاء والتعزيز
8+9	تعديل الأفكار المسببة للقلق	استخدام فنية التفكير الإيجابي مع الأفكار الخاطئة التي تسبب القلق لدى الطالبات	الحوار وفنية التفكير الإيجابي واسترخاء
10	دحض الافكار اللاعقلانية المسببة للقلق لدى الطالبات	دحض الافكار اللاعقلانية المسببة للقلق لدى الطالبات (التفكير الإيجابي - الأمل)	دحض الفكرة
11	التعامل مع مشاعر السلبية	تعليم طالبات تعامل مع مشاعر السلبية وإدارتها	والمناقشة الحوار
12+13	تعليم طالبات فنيات جديدة للتعامل مع القلق	تعليم طالبات فنيات جديدة للتعامل مع القلق	دحض الفكرة وصرف الانتباه
14	اختتام البرنامج بتقديم تغذية راجعة وتقويمه القياس البعدي	تقديم تغذية راجعة سريعة عن البرنامج وتقويمه القياس البعدي الاتفاق على جلسة لتطبيق المقياس التتبعي بعد مرور ثلاثة شهور على البرنامج الشكر والثناء على حضور البرنامج والتفاعل معه	المناقشة - التعزيز التغذية الراجعة

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياسي قلق المستقبل

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

المهني والزواجي لدى أفراد العينة في اتجاه المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي في القياس البعدي باستخدام اختبار مان وتني للمجموعات المستقلة، ويوضح الجدول التالي نتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي ودلالاتها الإحصائية :

جدول (١٣) دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في

القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل بأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي (ن=١٢)

المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	حجم الاثر
القلق النفسي	الضابطة	٢٨,٥٨	٢,٣١	١٦,٣٨	١٩٦,٥٠	٢,٦٩	٠,٠٠٧	0.653
	التجريبية	٢٤,١٦	٢,٤٨	٨,٦٣	١٠٣,٥٠			
القلق الاقتصادي	الضابطة	٢٨,١٦	٢,٤٤	١٦,٩٢	٢٠٣,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠٢	0.849
	التجريبية	٢٤,٦٦	٢,٠٥	٨,٠٨	٩٧,٠٠			
قلق الاختيار	الضابطة	٢٩,٤١	٢,٦٥	١٥,٦٧	١٨٨,٠٠	٢,٢٠	٠,٠٢٨	0.876
	التجريبية	٢٣,٥٠	٢,٣١	٩,٣٣	١١٢,٠٠			
القلق الاجتماعي	الضابطة	٢٧,٩١	٢,٤٦	١٥,٣٣	١٨٤,٠٠	١,٩٨	٠,٠٤٧	0.911
	التجريبية	٢٤,٦٦	٣,٠٢	٩,٦٧	١١٦,٠٠			
القلق الأكاديمي	الضابطة	٢٨,٧٥	٢,٨٠	١٦,٤٢	١٩٧,٠٠	٢,٧٣	٠,٠٠٦	0.880
	التجريبية	٢٥,٢٥	٢,٤٩	٨,٥٨	١٠٣,٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	٩٤,٠٠	٦,٨٣	١٦,٢٥	١٩٥,٠٠	٢,٦٠	٠,٠٠٩	0.845
	التجريبية	٨٣,٣٣	٦,٨٧	٨,٧٥	١٠٥,٠٠			
قلق المستقبل الزواجي	الضابطة	٧١,٦٦	٦,٥٤	١٥,٧١	١٨٨,٥٠	٢,٢٣	٠,٠٢٦	0.845
	التجريبية	٦٤,٩١	٦,٥٨	٩,٢٩	١١١,٥٠			

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة (Z) في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأقل في متوسط الرتب وهي المجموعة التجريبية، حيث أن متوسطات درجاتهن على مقياس قلق المستقبل المهني بدرجة الكلية

ومقاييسه الفرعية ومقياس قلق المستقبل الزواجي جاءت أقل من متوسط الرتب لدرجات المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أنهم يتمتعون بهدوء نفسي أعلى من طالبات المجموعة الضابطة، وترجع تلك الفروق إلى تعرضهم للبرنامج المستخدم في الدراسة، وأكد ذلك ارتفاع حجم الفعالية حيث تراوحت قيم حجم الأثر بين 0.911: 0.653 وهي قيم كبيرة تؤكد تأثير البرنامج، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تطبيق البرنامج الإرشادي الذي كان له تأثير فعال في خفض قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة حيث أدت جلسات البرنامج إلى تغيير في الأفكار السلبية لدى الطالبات حيث أن الإرشاد المعرفي السلوكي يقوم على فكرة أن الانفعالات والسلوكيات تكون نتيجة للأفكار والطريقة التي ندرك بها أنفسنا والعالم، كما أن التفكير الإيجابي والسعادة النفسية والتعاؤل كلها متغيرات إيجابية واقية تعدل وتقي من الآثار السلبية لأحداث الحياة وتصور المشكلات التي يعاني منها الأفراد على أنها تحديات يعمل على وضع حلول لها والتغلب عليها مما يساعد الفرد على الوصول إلى الاتزان النفسي وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة الفقي وحبیب ولطفي (٢٠٢١) والتي اثبتت فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل سواء قلق المستقبل المهني أو الزواجي حيث تغير اتجاهات وآراء وأفكار الأفراد بما يمكنهم من التعامل مع الضغوط، بحاله من الإدراك يحقق الاستقرار سواء المهني أو الزواجي، وكذلك تتفق النتيجة مع نتيجة دراسة كمال (٢٠٢٤) والتي اسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل الزواجي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة عبد الحميد (٢٠٢٢) والتي توصلت نتائجها إلى وجود تأثير دال للبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بقلق المستقبل الزواجي لدى المراهقات الكفيفات بالمجموعة التجريبية، وتفسر الباحثة النتيجة في ضوء الأدبيات والاطر النظرية والتي تشير إلى أن الإرشاد النفسي من أهم العوامل الأساسية في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الأفراد، والتغلب على ضغوط حياتهم، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلى جودة الحياة التي يعيشها الفرد وصولاً به إلى أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق النفسي، ومواجهة القلق

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

نتيجة الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة في اتجاه القياس البعدي" وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي في القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح الجدول التالي نتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي ودالاتها الإحصائية :

جدول (١٤) قيمة Z لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكسون (ن = ١٢)

القياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	قيمة الدلالة	حجم التأثير
القلق النفسي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٩٤٦	٠,٠٠٣	٠,٨٥
	الرتب الموجبة	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠			
	التساوي	١					
	المجموع	١٢					
القلق الاقتصادي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	-٢,٨٤٨	٠,٠٠٤	٠,٨٢
	الرتب الموجبة	١٠	٧,٥٠	٧٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٢					
قلق الاختبار القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٨١٤	٠,٠٠٥	٠,٨١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
	التساوي	٢					
	المجموع	١٢					
القلق الاجتماعي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	-٢,٩٥٠	٠,٠٠٣	٠,٨٥
	الرتب الموجبة	١١	٦,٩٥	٧٦,٥٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٢					
القلق الاكاديمي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٦٩٩	٠,٠٠٧	٠,٧٧
	الرتب الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠			
	التساوي	٣					
	المجموع	١٢					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠	-٢,٨٢٧	٠,٠٠٥	٠,٨١

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

القياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	قيمة الدلالة	حجم التأثير
القبلي / البعدي	الرتب الموجبة	١١	٦,٨٢	٧٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٢					
مقياس قلق المستقبل الزواجي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٣,٠٦٤	٠,٠٠٢	٠,٨٨
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٢					

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

ان قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى وجود فروق بين القياسين لصالح القياس البعدي حيث بلغ متوسط الرتب الموجبة اكبر من متوسط الرتب السالبة في كل أبعاد المقياس.

ولحساب حجم فعالية استخدام البرنامج في خفض مستوى قلق المستقبل المهني وقلق المستقبل الزواجي قامت الباحثة بحساب حجم الفعالية عن طريق معادلة فريتر $r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$. وتوضح القيم الموضحة بالجدول وجود أثر كبير جدا للبرنامج الإرشادي المستخدم في خفض مستوى قلق المستقبل المهني والزواجي لدى الطالبات عينة الدراسة، وقد اعتمدت الباحثة مستويات حجم التأثير الخاصة بقيمة (r) والموضحة بالجدول :

مستويات حجم التأثير			حجم التأثير (r)
كبير	متوسط	صغير	
٠,٨	٠,٥	٠,٢	

وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقاً لما توصلت إليه من دراسات سابقة وأطر نظرية حيث تفسر احساس أفراد العينة المرتفع بالقلق والخوف من المستقبل المهني والزواجي واحساسهم بانخفاض القدرة على التحكم في الاحداث وما يصاحب ذلك من النظرة التشاؤمية للحياة والسلبية عن أنفسهن، وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقاً لما توصلت إليه من دراسات سابقة وأطر نظرية حيث تفسر احساس افراد العينة المرتفع بالقلق والخوف من المستقبل المهني والزواجي واحساسهم

بانخفاض القدرة على التحكم في الاحداث وما يصاحب ذلك من النظرة التشاؤمية للحياة والسلبية عن أنفسهم بسبب كثرة التغيرات في المجتمعات المعاصرة سواء من الناحية الاقتصادية أو الاجتماعية والتي أثرت سلباً على سلوكهم والخوف من ضعف امكانية الحصول على فرصة عمل والخوف من امكانية النجاح في تكوين اسرة وشعورهم بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني والزواجي وهذا الوضع ما كانت تعانيه أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعد التعرض للبرنامج الارشادي وما اعتمد عليه من فنيات مختلفة بدأوا بتعديل طريقة تفكيرهم بأنهم يستطيعوا النجاح في الحياة المهنية والزوجية بعد حصولهم على الدعم المناسب والتدريب الكافي وهذا يؤكد فعالية البرامج الارشادية في خفض قلق المستقبل سواء قلق المستقبل المهني أو الزواجي، كما تعزي الباحثة النتيجة الى أن استخدام البرنامج الارشادي وحضور أفراد العينة بشكل منتظم لجلسات البرنامج ساهم في أن الطالبات اصبح لديهن أمل عالي الذي جعلهن يكتسبن مهارة حل المشكلات التي تواجههن وبالتالي يصبحن أقل عرضة للقلق ويكون لديهن ثقة في النفس وهذه الخصائص تجعلهن يتغلبن على القلق لأنهن اصبحن ينظرن إلى العقبات التي تواجههن من منظور إيجابي، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة كل من دراسة (الفقي وحبيب ولطفي ، ٢٠٢١) دراسة (كمال ، ٢٠٢٤) ودراسة (عبد الحميد ، ٢٠٢٢) ، دراسة الطخيس (٢٠١٤) .

نتيجة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور ٣ شهور من تطبيق البرنامج من إجراء القياس البعدي) في مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي لدى أفراد العينة"، وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بحساب الفروق بين رتب درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المهني (ككل) وعند كل بعد من أبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي باستخدام اختبار "ويلكسون" لدلالة الفروق بين رتب درجات أفراد العينة، ويوضح الجدول التالي نتائج الفروق بين رتب درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المهني (ككل) وعند كل بعد من أبعاده ومقياس قلق المستقبل الزواجي ودلالاتها الإحصائية :

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

جدول (١٥) يوضح قيم "Z" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين رتب درجات أفراد العينة الأساسية على مقياسي قلق المستقبل المهني والزواجي : ن = ١٢ "

القياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	قيمة الدلالة
القلق النفسي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٦	٦,٢٥	٣٧,٥٠	-٠,٤٠٦	٠,٦٨٥
	الرتب الموجبة	٥	٥,٧٠	٢٨,٥٠		
	التساوي	١				
	المجموع	١٢				
القلق الاقتصادي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠	-٠,٤٩٩	٠,٦١٨
	الرتب الموجبة	٥	٤,٣٠	٢١,٥٠		
	التساوي	٤				
	المجموع	١٢				
قلق الاختبار القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	-٠,٤١٩	٠,٦٧٥
	الرتب الموجبة	٥	٣,٨٠	١٩,٠٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٢				
القلق الاجتماعي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٦	٥,١٧	٣١,٠٠	-٠,٣٦٦	٠,٧١٥
	الرتب الموجبة	٤	٦,٠٠	٢٤,٠٠		
	التساوي	٢				
	المجموع	١٢				
القلق الأكاديمي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٥	٥,٦٠	٢٨,٠٠	-٠,٤٤٩	٠,٦٥٣
	الرتب الموجبة	٦	٦,٣٣	٣٨,٠٠		
	التساوي	١				
	المجموع	١٢				
الدرجة الكلية القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٢	٧,٠٠	١٤,٠٠	-١,٤٣٠	٠,١٥٣
	الرتب الموجبة	٨	٥,١٣	٤١,٠٠		
	التساوي	٢				
	المجموع	١٢				
مقياس قلق المستقبل الزواجي القبلي / البعدي	الرتب السالبة	٥	٥,٥٠	٢٧,٥٠	-٠,٤٩٨	٠,٦١٨
	الرتب الموجبة	٦	٦,٤٢	٣٨,٥٠		
	التساوي	١				
	المجموع	١٢				

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

إن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل المهني (ككل) وعند كل بعد من أبعاده وقلق المستقبل الزواجي غير دالة احصائياً مما يشير إلى مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين كما ان متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهني (ككل) وعند كل بعد من أبعاده وقلق المستقبل الزواجي في القياسين البعدي والتتبعي جاءت متقاربة بشكل كبير ، وتشير هذه النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي وبقاء أثره لأكثر من ثلاثة شهور من القياس البعدي واكتساب العديد من مهارات الدعم الايجابي ، حيث كان له تأثيراً إيجابياً ومستمرًا في خفض حدة قلق المستقبل المهني والزواجي حتى بعد انتهاء البرنامج بثلاثة شهور ، وترجع الباحثة ذلك إلى جلسات البرنامج التي تركزت على كيفية التخلص من الأفكار السلبية وتحديد الطالبات لأهدافهم واكتسابهم مهارة حل المشكلات وقدرتهم على تحديد الافكار المسببة للقلق وتعديلها ودحضها واكتسابهم مهارة التعامل مع المشاعر السلبية، وتحسين حب الذات لديهم ، ويرجع فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالأمل إلى استخدامه فنيات الإرشاد المعرفي والسلوكي مثل الحوار والمناقشة ولعب الدور والتحدث مع الذات بإيجابية ومراقبة الذات والاسترخاء والتعزيز واستخدام النمذجة واستدعاء النجاحات .

التوصيات :

- اعداد برامج نفسية وتربوية قائمة على العلاج باستخدام الفنيات الايجابية ومبادئ علم النفس الايجابي لمساعدة الطالبات على خفض قلق المستقبل الزواجي والتعامل مع ضغوط الحياة.
- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطالبات من خلال عمل برامج ارشادية لخفض قلق المستقبل المرتبط بالمهنة والزواج .
- توجيه الطلاب الى امتلاك المهارات التي تؤهلهم لسوق العمل.

المراجع :

- أبو حمور، روان جمال عبد الرازق (٢٠٢٢). قلق المستقبل وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية والهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا.
- بوشهري، ليلي حسين شعبان (٢٠٢٢). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طالبات كلية التربية الاساسية بدولة الكويت . مجلة كلية التربية، (١٠٧)، ٣٢٣ - ٣٦٢.
- البهاص، سيد أحمد محمد (٢٠٠٩). فعالية الارشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٩(٦٥)، ١٦٧ - ٢١٣.
- البهنسي، أمل ناصر حلمي (٢٠٢٣). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة دمياط ، ٣٨(٨٦) الجزء ٢ ، ٢ - ٨٦.
- الحرايصة، صابرة بنت سيف بن أحمد ،وبادريس، مستورة (٢٠٢٣). أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي سلطنة عمان. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، (٣٢) ، ٢١٩ - ٣٣٠.
- احمد، ايمان محمد عباس (٢٠١٩). الذكاء الثقافي وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية ، ٢٠(١٢)، ١٦٤ - ٢٢٤.
- جبر، أحمد (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية، غزة.
- الخالدي، عادل بن عابد بن حسين (٢٠٢٣). الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلاب البكالوريوس من ذوي الاعاقة البصرية في جامعة طيبة. مجلة العلوم التربوية ، ٩(٣) ، ٢٤٧ - ٢٧٦.

د / هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

- خليل، سمية يونس (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة اسوان . مجلة كلية التربية، (٣٢)، ٤٦٤ - ٤٩٦.
- الخواجة، عبد الفتاح والريامي (٢٠٢٢). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل بجامعة نزوي في سلطنة عمان في ظل جائحة كورونا. مجلة ابن خلدون للدراسات والابحاث، ٢(٦)، ٥٩٩ - ٥٧٤.
- سالم، فتحية (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ١(١٤)، ١٤٣-١٦٣.
- حمامة، عمار والهلي ، مصباح ونصرت، السعيد (٢٠٢٣). علاقة الضغوط الأكاديمية بالتوافق الزوجي لدى الطالبة المتزوجة. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، ٦(١)، ١٢١ - ١٣٩.
- حيدر، اسامة علي (٢٠٢٣). القلق من الزواج. أوراق ثقافية ، مجلة الآداب والعلوم الانسانية ٥(٢٦).
- الطخيس، ابراهيم سعد (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير ، عمادة الدراسات العليا ، جامعة الملك عبد العزيز.
- عبد الحميد ، وسام هشام نجيب (٢٠٢٢). فعالية برنامج ارشادي في خفض الشعور بقلق المستقبل الزوجي لدى المراهقات الكفيفات. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (١١٨)، ص ١٧٤٣ - ١٧٧٤.
- عثمان ، عفاف عبد اللاه (٢٠٢١). علم النفس الايجابي. دار الرشد للنشر والتوزيع ، الرياض.
- عسران، كريم محمد منصور (٢٠١٦) . فاعلية برنامج قائم على الارشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر. مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية، جامعة المنصورة، (٤١).
- علي، حسام محمود زكي (٢٠١٣). قلق المستقبل الزوجي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية، ٢٤(٩٤)، ٢٩-٦٢.
- الفايدي، سهام ضيف الله علي (٢٠١٧). قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية وتربوية ، ٤(١٦)، ١٢١ - ١٤٨.

أثر برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل المهني والزواجي

- الفقي، هشام علي القطب محمد وحبيب ، رضا رزق ابراهيم ولطفي ، فتحي السيد محرز (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة التربية، ١٩١(٤)، ٤٢١ - ٤٥٧.
- قزق، أمل صالح (٢٠١٨). فاعلية برنامج ارشادي يستند على تقنيـد الافكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيـدة الجامعة للمهنة الطبية المساندة. رسالة دكتوراه، كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- القيسي، عبد الغفار عبد الجبار وعلي، مرح محمود (٢٠١٤). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الزواج لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ١ (٢١)، ٢٤٣ - ٢٥٢.
- كمال، اريج مصطفى (٢٠٢٤). برنامج قائم على نظرية الأمل لخفض أعراض قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية التربية بأسويط . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسويط.
- مشري، سلاف (٢٠٢٢). المشروع الشخصي وقلق المستقبل المهني لدى الطالب المقبل على التخرج. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات ، ١٣(٢)، ١١٤ - ١٢٧.
- المحاميد، شاكر عقلة والسفاسفة، محمد ابراهيم (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨(٣)، ١٢٧-١٤٢.
- المصلوخي، ماضي ساير حميد (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 الانسانية والتطبيقية،(٣٥)، ٢٧٨-٣٢٧.
- Al- Jundi, N., & Desouky , D. (2017). Marital future anxiety and its relationship to self-esteem among a sample of university students. The Jordanian Journal of Education Sciences, volume 13, number 12.
- Ghanayem, A. (2018). Future professional anxiety and satisfaction with the academic major as predictors of academic achievement among students of the Special Education and Rehabilitation Division. Journal

of Special Education, 6(22), 182-230. Retrieved from https://journals.ekb.eg/article_91700.html

- Maharaj, P., & Shangase, T. (2020). Reasons for Delaying Marriage: Attitudes of Young, Educated Women in South Africa. Journal of Comparative Family Studies, 51, 3-17.
- Majali, S. (2020). Positive Anxiety and Its Role in Motivation and Achievements among University Students. International Journal Of Instruction, 13(4), 975-986.

The effect of a counseling program based on the principles of positive psychology to reduce professional and marital future anxiety among female students at Umm Al-Qura University

Abstract:

The study aimed to reveal the effect of a guidance program based on the principles of positive psychology to reduce future career and marital anxiety among female students at Umm Al-Qura University. The study used the quasi-experimental approach. The study sample consisted of (24) female graduate students at the College of Education at Umm Al-Qura University. They were divided into two groups (control and experimental), with (12) students in each group. The study tools included the Future Career Anxiety Scale, the Future Marital Anxiety Scale, and the guidance program. The study found statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the average ranks of the scores of the control and experimental groups in the post-measurement on the Future Career Anxiety and Future Marital Anxiety scales in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences at a significance level of 0.01 between the average ranks of the scores of the pre- and post-measurements of the experimental group on the Future Career Anxiety and Future Marital Anxiety scales in favor of the post-measurement. There were no statistically significant differences between the ranks of the scores of the post- and follow-up measurements. The study recommended some recommendations. To develop positive support to reduce the level of anxiety among female students.

. Keywords: Counseling program - Positive psychology - Career anxiety - Marital anxiety