

برنامج إرشاد جمعي مقترح لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان
A suggested group counseling program to reduce career anxiety For students of general education diploma in the Sultanate of Oman

*سالم بن راشد بن سيف الشكيلي

salim.alshekali@moe.om

تاريخ الاستلام : 2022/02/23 ؛ تاريخ القبول : 2022/03/18 ؛ تاريخ النشر : 2022/10/28

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي وجعله جاهز للتطبيق بإجراءاته، وأساليبه وأنشطته، وأدواته، لمن يرغب من الباحثين، والمهتمين، والمرشدين النفسيين في سلطنة عمان لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الدبلوم العام في سلطنة عمان. وقد تم بناء هذا البرنامج الإرشادي المقترح استناداً إلى الأدب النظري الذي كتب في هذا المجال، والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل المهني لدى الطلبة وهم في مقاعد الدراسة، وأساليب خفضه. وقد تكون البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة من عدة جلسات جلسة ما قبل تطبيق البرنامج هدفت إلى تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني كاختبار قبلي على مجتمع الدراسة، وعلى ضوء النتائج يتم اختيار العينة، وتقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وعلى جلسة واحدة للمرحلة الانتقالية هدفت إلى تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بقلق المستقبل المهني، أخيراً يأمل الباحث أن يتم تطبيق هذا البرنامج الإرشادي لتقصي مدى فاعليته في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان، والاستفادة منه من خلال تطبيقه أو تطبيق بعض الأساليب الإرشادية الواردة فيه من قبل الجهات ذات العلاقة .

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد جمعي، قلق المستقبل المهني، طلبة دبلوم التعليم العام

Abstract:

This study aimed at building a collective guidance program and making it applicable with its procedures , methods , activities and tools to be ready for those who wish from researchers , interested and psychological counselors of the Sultanate of Oman to reduce the future of vocational prospects for General Diploma in the sultanate of Oman. The Proposed guidance program has been built on the basis of the theoretical Literature and the previous studies which dealt with the future professional concern and the ways of reducing it. This program consisted of a pre – application Program session which aimed at applying the standard of the future – and professional concern as a pre - experiment on General Diploma. Finally , the researcher hopes that this program is implemented to see its influence/effect in reducing the future of vocational prospects for General Diploma in the Sultanate of Oman and to benefit from it through its implementation or the implementation of some of the guidance methods contained therein by the relevant authorities .

Keywords: group counseling program, professional future anxiety, general education diploma students

. مقدمة:

يعد التفكير والحدود من المستقبل المهني من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر طلبة دبلوم التعليم العام، بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضعاً على الخريطة العالمية والدولية .

وتعد مسألة قلق المستقبل المهني من المسائل المهمة، نظراً لآثارها السلبية في جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والنفسية، فهي تهدد حياة الشباب ومستقبلهم الاجتماعي والنفسي والمهني، وتسبب في انتشار مظاهر العنف والانحراف والشعور بالقلق والاكتئاب والعزلة واليأس، وتدني مفهوم الذات لدى الباحثين عن عمل. (معشي، 2012)

ونظرا لأهمية مشكلة قلق المستقبل المهني وما ينجم عنها من آثار سلبية مختلفة في جميع الجوانب، فإن العديد من المجتمعات قد بذلت الجهود الحثيثة لوضع الخطط اللازمة وتنفيذ البرامج المختلفة ضمن الخطط التنموية المتعاقبة للتصدي لمشكلة ازدياد أعداد الطلبة وقلقهم من المستقبل المهني والحد من آثارها وتأثيرها في الفرد والمجتمع.

(سوبر، 2012)

وفي ظل مستجدات عالم المهن واحتياجات سوق العمل، بات من الضروري لكل طالب على مقاعد الدراسة أن يكتشف قدراته وإمكاناته ومؤهلاته وفرص العمل المتوفرة بتخصصاتها، ويكون على وعي ودراية بالمهارات والمؤهلات المطلوبة لفرص العمل المتوفرة، ومعرفته باحتياجات سوق العمل، وتشير الكثير من الدراسات إلى أن الاهتمام بمثل هذه الجوانب لدى الطلبة ومحاولة التعرف على مشكلاتهم واحتياجاتهم المهنية وتأهيلهم، وتدريبهم على اكتساب بعض المهارات كاتخاذ القرار المهني من شأنه أن يبرز من مستوى دافعيتهم للعمل ويشعرهم بالتفاؤل، وشعور الطالب على مقاعد الدراسة بالتفاؤل في إيجاد عمل واستمرار البحث عن عمل يقلل من احتمالات انخفاض تقدير الذات كما أشارت "دراسة أبو الهدى" (2011).

لذلك أرى التصدي لهذه المشكلة من خلال دراسة علمية في واقع السلطنة لنعد قاعدة بيانات مفيدة لجميع المختصين في الإرشاد النفسي والمهني من صناع القرار للإسهام في حل مشكلة طلبة دبلوم التعليم من قلق المستقبل المهني والعمل على معالجة هذه الظاهرة.

وقام "William" (1999) بدراسة هدفت إلى بناء أداة لمعرفة حاجات الباحثين عن عمل في إحدى المدن الروسية، لمساعدتهم في اتخاذ قرارات حول مستقبلهم المهني بناء على نوع المساعدة التي قد يجدها لبدء عملية الدخول إلى سوق العمل، وقد قام الباحث بجمع معلوماته من خلال الاستبانة المبينة على المقابلات الشخصية، وقد تألفت العينة من (320) شخصا لمجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن ما حدده الباحثين عن عمل لحاجاتهم وأوضاعهم قبل الإجابة عن فقرات الاستبانة عكست إحساسهم بالتوتر والقلق من المستقبل المهني.

وفي دراسة عن التنبؤ بتكرار البحث عن عمل والصحة النفسية لدى الباحثين عن العمل في أستراليا، قام كل من أوي وينر "Oei & Winer" (1999) بدراسة هدفت للتعرف إلى الفروق بين مجموعة من الباحثين عن عمل ومجموعة من الأفراد العاملين، وأثر ذلك على متغيرات الصحة النفسية والكفاءة الذاتية والالتزام بالمهنة، وقد تألفت العينة من (250) فردا، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الاهتمام بالبحث عن الوظيفة يعد مؤشرا جيدا للنجاح في العثور على وظيفة، وإن الكفاءة المهنية للفرد والالتزام بالبحث عن وظيفة لدى الباحثين عن عمل يقلل من احتمالات انخفاض تقدير الذات لديهم.

وأجرى "Ergs" (2001) دراسة هدفت إلى معرفة مشكلات الباحثين عن العمل في أستراليا وقد تألفت العينة من (608) باحثا عن عمل، واستخدمت الاستبانة بدراسة مسحية، وقد كشفت نتائج الدراسة إلى أن أبرز

الحاجات طلبا لديهم، كانت حاجاتهم الى المساعدة من حكومتهم في خفض الضرائب، وتلتها حاجتهم إلى تشغيلهم برواتب مرتفعة تلي مطالب الحياة عندهم التي تتسم بارتفاع مستوى المعيشة لديهم.

وأجرى "عبد السلام" (2003) دراسة هدفت الدراسة الى اختبار الفرضيات الأتية: ينتشر قلق المستقبل بين الباحثين عن عمل، ويشيع قلق المستقبل بين الطلاب المتخرجين من مؤسسات التعليم العالي، وأعد الباحث مقياسا لقلق المستقبل المهني، وتألفت عينة البحث من (250) طالبا وطالبة من المراحل النهائية في جامعات بغداد والمستنصرية والتكنولوجية في مدينة بغداد، وتم استخدام الوسيط والاختبار الطائي لعينتين مستقلتين ومعامل ألفا وتحليل التباين الثنائي بوصفها وسائل إحصائية، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة المتخرجين من الكليات لديهم مشاعر تتصف بالقلق من المستقبل المهني، وأن الإحساس بالقلق من المستقبل حالة نفسية تنتاب الطلبة جميعا بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاقتصادي والاجتماعي الذين ينتمون إليه، إذ أنه ليست هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية عند (0.05) بالنسبة لمتغيرات الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

وأجرى "العزاوي" (2005) دراسة هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف السادس الابتدائي، في إحدى مدارس العاصمة الأردنية، وأعد الباحث مقياسا لقلق المستقبل يتكون من (60) فقرة، وتألفت العينة للدراسة من (418) طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس الابتدائي للعام الدراسي (2001-2002) واستخدم الباحث معالجة البيانات: النسبة المئوية، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار الطائي لعينة واحدة، ومعادلة ألفا كرو نباخ للاتساق الداخلي، وتحليل التباين الثنائي، وبينت النتائج أن متوسط قلق المستقبل لدى أفراد العينة يوضح الى أن مستوى قلق المستقبل لديهم منخفض، كما أشارت نتائج الدراسة الى أن درجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل ترتبط بعلاقة متدنية جداً (طردية) غير دالة إحصائيا مع درجات التحصيل.

وأجرى "فراج" (2006) دراسة هدفت الى محاولة التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح والمستوى الاجتماعي وحب الاستكشاف، لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية، في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، تألفت العينة من (651) طالب وطالبة، وأستخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية بمعاملات الارتباط بيرسون والاختبار الطائي بين العينتين، اوضحت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى القلق والمستوى الاجتماعي ومستوى الطموح لدى عينة الطلبة والطالبات.

كما أجرى "عرفات" (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (طلاب وطالبات) والتخصص الدراسي (علمي وإنساني)، وأجريت بإحدى مدارس مدينة الإسكندرية، أما عينة الدراسة فقط تكونت من (578) طالبا وطالبة، ويمثلون نسبة (15%) تقريبا من المجتمع الاصلي، استخرجت الباحثة صدق أداة البحث عن طريق الصدق الظاهري والصدق الذاتي وأستخرج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وطريقة إعادة الاختبار على عينة من الطلبة بلغت (50) طالبا وطالبة وكان معامل الثبات لأداة

البحث (93 و0) واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً ، منها معامل ارتباط بيرسون، والاختبار الطائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بوينت باسيريال، وقد اوضحت نتائج الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود اختلاف ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل ولصالح القيمة المتحققة وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد إلى أفراد العينة بشكل عام عال، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير القلق ومتغير الجنس ولصالح الإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير قلق المستقبل المهني ومتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي .

01. مشكلة الدراسة: تتلخص مشكلة الدراسة في أن الباحثين عن عمل يتعرضون لتحديات مهنية يعانون منها في البحث عن الأعمال والمهن. فالباحث عن عمل يحتاج إلى من يستثمر القدرات والطاقات الكبيرة لديه. كما أشارت الدراسات السابقة إلى أن المهن التي كانت مقبولة في سوق العمل في السابق أصبحت شبه مرفوضة في الوقت الحاضر، وبالتالي يحتاج الباحث عن عمل إلى من يأخذ بيده إلى المستقبل المهني الواضح ويحتاج إلى من يساعده في ذلك. هذا بالإضافة إلى أن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل المهني تعكس مؤشرات غاية في الأهمية كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية العامة بصفة عامة، والدافعية للدراسة بصفة خاصة.

02. هدف الدراسة: بناء برنامج إرشاد جمعي مقترح وجعله جاهزاً للتطبيق بإجراءاته وأدواته، وأنشطته لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الدبلوم العام في سلطنة عمان، لمن يرغب من الباحثين والمهتمين والمرشدين النفسيين في سلطنة عمان.

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي ما المكون للبرنامج الإرشاد الجمعي المناسب لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- ما أهداف جلسات هذا البرنامج الإرشادي؟
- 2- ما الأساليب الإرشادية المناسبة لتحقيق تلك الأهداف؟
- 3- ما الأدوات التي يحتاجها من يرغب في تطبيق هذا البرنامج؟
- 4- ما الإجراءات المتبعة لتنفيذ هذا البرنامج؟

03. أهمية الدراسة:

- 1- تقديم برنامجاً إرشادياً جمعياً مقترحاً لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان.
- 2- استخدام البرنامج الإرشادي من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين والمسؤولين في المؤسسات المختلفة لخفض قلق المستقبل المهني.

3- بناء هذا البرنامج قد يفتح الباب أمام الباحثين لتقديم برامج إرشادية أخرى علاجية أو وقائية قائمة على أساليب مختلفة تساعد الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين والمسؤولين المهتمين بالطلبة في المؤسسات التعليمية المختلفة .

ثانيا: الإجراءات المنهجية للدراسة:

01. محددات الدراسة:

- الحد المكاني: تمثلت الحدود المكانية بطلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان .
 - الحد الزمني: ترتبط الحدود الزمانية بفترة إعداد هذا البرنامج الإرشادي المقترح.
 - الحد البشري : يقترح الباحث تطبيق البرنامج على عينة من طلبة دبلوم التعليم العام من الذكور والإناث بسلطنة عمان ممن لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني بناء على أحد مقاييس قلق المستقبل المهني.
- الطريقة وإجراءات الدراسة:

02. منهج الدراسة:

يقترح الباحث على من يرغب بتقصي فاعلية هذا البرنامج الإرشادي استخدام المنهج شبه التجريبي، لكونه يهدف إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه في هذه الدراسة والمستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (متغير مستقل) في خفض قلق المستقبل المهني (متغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة .

03. مجتمع الدراسة:

حدد الباحث مجتمع دراسته - الذي من أجله تم بناء هذا البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح بطلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان.

04. عينة الدراسة:

يقترح الباحث لمن يرغب بتطبيق هذا البرنامج الإرشادي المقترح ومعرفة فاعليته أن يتم اختيار العينة للدراسة من طلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان ممن لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني، يتراوح عدد هذه العينة إلى ما بين (20-30) وأن يتم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، وأن يقدم هذا البرنامج الإرشادي لأفراد المجموعة التجريبية بينما لا يقدم للأفراد من المجموعة الضابطة أية معالجة.

05. أدوات الدراسة:

- يقترح الباحث لتحقيق أهداف مقياس قلق المستقبل المهني و يرغب بتطبيق البرنامج المقترح في هذه الدراسة وتقصي فاعليته، استخدام مقياس لقلق المستقبل المهني، ويقترح الباحث إجراء دلالات صدق وثبات جديدين له وتكليفه بما يناسب أفراد عينة الدراسة، ملحق (10) مقياس قلق المستقبل المهني الذي يقترح الباحث استخدامه.

- الأداة المقترحة لخفض قلق المستقبل المهني .

يقترح الباحث لخفض قلق المستقبل المهني استخدام برنامج إرشاد جمعي وفيما يأتي وصفا لهذا البرنامج.

1.5. إجراءات بناء البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي المقترح لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام على عدة مصادر منها:

- الإطار النظري للدراسة الذي تم عرضه في الفصل الثاني من الدراسة.
- الدراسات السابقة والتي تسنى للباحث الحصول عليها والتي من أهمها (الثقفي، 2002؛ شيبان، 2007؛ عرفات، 2010؛ العزاوي، 2005؛ العكاشي، 2000؛ المعمرى، 2000؛ Tony، 1994؛ محمود، 1999؛ فراج، 2008؛ William، 1999؛ Tony، 1994؛ Winer & Oei، 1999؛ Ergas، 2001)

2.5. الهدف العام للبرنامج الإرشادي المقترح:

خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العالي بسلطنة عمان ممن لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني.

3.5. الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي المقترح:

- 1- تعريف طلبة دبلوم التعليم بمفهوم قلق المستقبل المهني من اختيار البرامج الدراسية، وأنواعه، وأسبابه.
- 2- تحديد المواقف المثيرة لقلق المستقبل المهني، والتي تؤدي بدورها إلى إثارة المعتقدات اللاعقلانية.
- 3- التمييز بين المعتقدات اللاعقلانية الخاطئة وبين المعتقدات المنطقية.
- 4- تعليم طلبة دبلوم التعليم العام الصلة بين معتقداتهم اللاعقلانية الخاطئة وبين الشعور بالقلق من المستقبل المهني.
- 5- تدريب طلبة دبلوم التعليم العام على الاسترخاء العضلي الذي يساعدهم على التغلب على حالات التوتر والقلق من المستقبل المهني.
- 6- تدريب طلبة دبلوم التعليم العام على التعبير عن مشاعرهم " الترويح.
- 7- تدريب طلبة دبلوم التعليم العام على تحديد المعتقدات اللاعقلانية (الخاطئة) وعلى تعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية المنطقية وتطبيقها في المواقف المثيرة لقلق المستقبل المهني.

4.5. الملامح الرئيسية للبرنامج:

يتكون البرنامج من 11 جلسة إرشادية، بحد جلسنتين أسبوعياً، وتستغرق الجلسة نحو ساعة، وتهدف إلى خفض قلق المستقبل المهني ويطبق البرنامج على أعضاء الفئة المستهدفة وفي جلسات جماعية في مكان مناسب لعقد مثل هذه الجلسات والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1): يوضح مخطط برنامج الارشاد الجمعي المقترح

| الجلسات | الأهداف | مراحل البرنامج الإرشادي | الرقم |
|--------------------------------|--|-------------------------|-------|
| لقاء قبل بدء البرنامج الإرشادي | تطبيق الاختبار القبلي (مقياس قلق المستقبل المهني) | مرحلة ما قبل البرنامج | 1 |
| الجلسة الأولى | - بناء العلاقة الإرشادية - كسر الحاجز النفسي - التعريف بالهدف العام بالبرنامج - التعريف بالإرشاد الجمعي توضيح شروط البرنامج، وقواعد السلوك الجيد | المرحلة التأسيسية | 2 |
| الجلسة الثانية | - التعرف على مفهوم القلق المهني ، وأسبابه ، وأعراضه. - إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية (قلق المستقبل المهني) وتوضيح أسبابه ، وآثاره السلبية. - توضيح العلاقة بين القلق المهني والتوتر العضلي ودور عملية الاسترخاء في خفض قلق المستقبل المهني | مرحلة الانتقال | 3 |
| الجلسة (3- 10) | - الوقوف على الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة ومحاولة دحضها، واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية - إكساب أفراد العينة أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية جديدة تمكنهم من مواجهة قلق المستقبل المهني - تطبيق بعض تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي منها على سبيل المثال الاسترخاء العضلي والتنفسي ، بالإضافة الى الواجبات البيتية . - تبني فلسفة جديدة نحو العمل بكافة أنواعه حتى يتخلص الفرد من القلق المهني ويعيش باستقرار نفسي | مرحلة العمل | 4 |
| الجلسة الحادية عشر | - تهيئة أفراد العينة لإنهاء البرنامج. - الوقوف على مدى تحقيق البرنامج لأهدافه. | مرحلة الإنهاء | 5 |
| جلسة المتابعة | - تطبيق المقياس البعدي (مقياس قلق المستقبل المهني) للتحقق من فاعلية البرنامج | مرحلة المتابعة | 6 |

5.5. جلسات برنامج الإرشاد الجمعي المقترح وعناوينها :

تألف هذا البرنامج الإرشادي المقترح من (11) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع، وقد تراوحت المدة الزمنية المقترحة لجلسات هذا البرنامج ما بين (50-60) دقيقة والجدول (2) يبين ذلك:

جدول رقم(2) : يبين جلسات برنامج الإرشاد الجمعي المقترح وعناوينها

| الرقم | الجلسة | عنوان الجلسة | 60 |
|-------|--------------------------|----------------------------------|----|
| 1 | جلسة ما قبل البرنامج | الجلسة التمهيدية | 50 |
| 2 | الجلسة الإرشادية الأولى | التعارف وبناء العلاقات الإرشادية | 60 |
| 3 | الجلسة الإرشادية الثانية | مفهوم القلق | 50 |
| 4 | الجلسة الإرشادية الثالثة | مفهوم قلق المستقبل المهني | 50 |
| 5 | الجلسة الإرشادية الرابعة | الاسترخاء النفسي | 50 |
| 6 | الجلسة الإرشادية الخامسة | الاسترخاء العضلي | 60 |
| 7 | الجلسة الإرشادية السادسة | التعرف على الأفكار اللاعقلانية | 60 |
| 8 | الجلسة الإرشادية السابعة | تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية | 60 |

| | | | |
|----|------------------------------|-------------------------------|----|
| 9 | الجلسة الإرشادية الثامنة | التمثيل النفسي المسرحي | 60 |
| 10 | الجلسة الإرشادية التاسعة | خفض الحساسية التدريجي | 60 |
| 11 | الجلسة الإرشادية العاشرة | التدريب على مهارة إدارة الوقت | 60 |
| 12 | الجلسة الإرشادية الحادية عشر | التدريب على أسلوب توكيد الذات | 50 |
| 13 | الجلسة الثانية عشر | جلسة ما بعد البرنامج | 60 |

6.5. خطوات الجلسات الإرشادية:

يقترح الباحث الخطوات الآتية لسير الجلسات الإرشادية في هذا البرنامج:

- 1- تبدأ الجلسة بالترحيب بأفراد العينة .
- 2- مناقشة الواجب البيئي مع أفراد العينة ، وتقديم التغذية الراجعة لهم .
- 3- توضيح أهداف الجلسة الحالية .
- 4- تطبيق الأنشطة والأساليب الإرشادية المقررة لتلك الجلسة .
- 5- تلخيص الجلسة .
- 6- تحديد الواجب البيئي .

7.5. الأدوات المقترحة للمساعدة في تنفيذ فعاليات هذا البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح:

يقترح الباحث مجموعة من الأدوات والأجهزة، التي يمكن أن تساعد في تنفيذ فعاليات البرنامج وتحقيق أهدافه من خلال استخدامها في توضيح وتبسيط المهارات، وتعليمات المرشد والجدول (3) يوضح هذه الأدوات المقترحة :

جدول رقم (3): بين الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المقترح

| الرقم | الأداة | مواقف الاستخدام في البرنامج |
|-------|-------------------|--|
| 1 | الحوار والمناقشة | في كل الجلسات الإرشادية |
| 2 | جهاز عرض بروسيكما | |
| 3 | التفريغ الانفعالي | |
| 4 | العصف الذهني | لأخذ تغذية راجعة عن فعاليات الجلسات الإرشادية فور الانتهاء من كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي |
| 5 | أشرطة تسجيل | للتدريب على خطوات تمارين الاسترخاء التنفسي والعضلي |

ثالثا: عرض النتائج ومناقشتها:

يختص هذا الفصل بعرض البرنامج الإرشادي الذي اقترحه الباحث في هذه الدراسة والتي هدفت إلى بناء إرشاد جمعي مقترح لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان، وبناء على الإجراءات التي قام بها الباحث فهو يقترح البرنامج الإرشادي الآتي.

برنامج الإرشاد الجمعي المقترح لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان:

يتكون البرنامج من (11) جلسة إرشادية يقترحها الباحث (وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي)، وفيما يلي عرضاً لهذه الجلسات التي تشكل في مجملها برنامج الإرشاد الجمعي المقترح الذي تمخض عن هذه الدراسة.

جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي

الجلسة التمهيديّة:

يقترح الباحث لمن يرغب بتطبيق هذا البرنامج الإرشادي المقترح وتقصي فاعليته في خفض قلق المستقبل المهني تنفيذ جلسة ما قبل البرنامج وفيما يأتي وصفاً لها:

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة : (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

- 1- تطبيق مقياس قلق المستقبل على مجتمع الدراسة (اختبار قبلي).
- 2- اختيار عينة الدراسة ما بين (20-30) من طلبة دبلوم التعليم ممن يحصلون على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني.
- 3- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

الأدوات:

سبورة - أقلام - مقياس قلق المستقبل - نموذج عقد اتفاق - قواعد السلوك الجيد - بطاقة التقييم

الأساليب الإرشادية:

المناقشة والحوار - المحاضرة المبسطة - التعزيز

الإجراءات :

- الترحيب بأفراد عينة الدراسة وتعريفهم بنفسه والتعرف عليهم وتعرف كل فرد بالآخر مع إظهار روح الود والتقبل لهم والرغبة في مساعدتهم.
- إعطاء فكرة لأفراد العينة عن البرنامج، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم.
- حث أفراد العينة على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، وأهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات القادمة.
- يبين لهم الهدف من الجلسة المتمثل في تطبيق مقياس قلق المستقبل، ثم يوزع عليهم المقياس بعد أن يشرح لهم تعليمات الإجابة، مؤكداً لهم ضرورة تحري الصدق والموضوعية عند إجابتهم على بنود المقياس، وأن هناك سرية تامة على إجابتهم.
- بعد الانتهاء من تأدية مقياس قلق المستقبل من قبل أفراد العينة يقوم الباحث بتصحيح إجابات أفراد مجتمع الدراسة، ثم يقوم بتحديد أفراد عينة الدراسة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني ويقسمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ويقترح الباحث أن تتراوح العينة بين (20-30) فرداً.

- بعد تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، يعلم المنفذ للبرنامج الإرشادي أفراد العينة بوقوع الاختيار عليهم، ليتم الانتقال من مرحلة ما قبل البرنامج إلى مرحلة البدء، بحيث يتفق مع أفراد المجموعة على وقت ومكان تنفيذ البرنامج الإرشادي .

- يعزز المنفذ للبرنامج أفراد المجموعة الإرشادية بالثناء والشكر على تعاونهم، ثم ينهي الجلسة مودعا ومذكرا بموعد ومكان الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الأولى

(التعرف و بناء العلاقة الإرشادية).

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية: بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

- 1- التعرف بين الباحث والمشاركين.
- 2- كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم بعضا.
- 3- توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها
- 4- تزويد المشاركين بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور وفي الموعد والمكان المحدد
- 5- الاتفاق على قوانين الجلسات (كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين

الأساليب الإرشادية:

المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب البيئي ، المحاضرة.

الأدوات :

عرض تقديمي، سبورة، أفلام

الإجراءات:

- في البداية يقوم الباحث بالترحيب بالمشاركين، وقام بالتعريف عن نفسه، ويترك المجال للمشاركين للتعرف والتعريف بأنفسهم.
- ثم يقوم الباحث بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي يكمن أهميته في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام، ويمكن تحديد النقاط الهامة في هذه الجلسة في التالي - يقوم الباحث بتوضيح ماهية البرنامج وجلساته وأنشطته وأدوات وآليات العمل فيه.
- ومن ثم يتحدث الباحث عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.
- ثم يقوم الباحث بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى القلق المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام.
- الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تنظم الجلسات الإرشادية والأنشطة والقواعد وهي :

- 1) التأكيد على خصوصية وسرية المعلومات أثناء تطبيق البرنامج.
 - 2) الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية .
 - 3) عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم.
 - 4) عدم الاستهزاء والسخرية من آراء الآخرين .
 - 5) تنفيذ ما يطلب من أنشطة أثناء الجلسات الإرشادية.
 - 6) الإصغاء الجيد والانتباه .
 - 7) عدم الخروج من الجلسات إلا بعذر مقبول.
- وبعد الاتفاق يوزع المنفذ للبرنامج على كل فرد من أفراد المجموعة بطاقة قواعد السلوك الجيد، طالبا منهم الاحتفاظ بها
- يطلب المنفذ للبرنامج من أفراد المجموعة كتابة توقعاتهم ، من البرنامج الإرشادي في بطاقة التوقعات .
- يشكر المنفذ للبرنامج أفراد المجموعة على تفاعلهم وتعاونهم ، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.
- وأخيرا يناقش الباحث مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج، و يتم تقسيم المشاركين إلي مجموعات صغيرة وتختار كل مجموعة متحدثاً باسمها.
- يقوم الباحث بالإجابة علي جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق.
- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1) للبرنامج.
- يعطى المرشد الواجب البيتي:
- س1: وضح المقصود بالقلق.
- س2: عدد أسباب القلق من وجهة نظرك.
- ينهي الجلسة بتوديع المجموعة على أمل اللقاء في الجلسة القادمة.
- ### الجلسة الإرشادية الثانية
- (مفهوم القلق - أنواعه - الآثار السلبية الناتجة) .
- اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة
- ### أهداف الجلسة الإرشادية:
- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق المستقبل المهني بشكل خاص.
- الحديث عن أنواع وأشكال قلق المستقبل المهني ومصادره.
- الوقوف علي الآثار الإيجابية والسلبية لقلق المستقبل المهني.
- مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق المستقبل المهني (النفسية / الاجتماعية)
- الأساليب الإرشادية:

المناقشة والحوار، التعزيز ، الواجب البيتي، المحاضرة

الأدوات:

- سبورة- أقلام- جهاز كمبيوتر.
- عرض شرائح (Power Point) علي جهاز (L.C. D)
- مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار.

الإجراءات:

- يقوم الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات
- التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع المشاركين على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير المشاركين بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.
- ثم يطرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على مفهوم المستقبل المهني وأعراضه من خلال استشارة أفكار المشاركين وقام الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم ومن هذه الأسئلة:
- 1- ما مفهوم المستقبل المهني لدى كل واحد من المشاركين ؟
- 2- ما هي الأعراض التي يشعر بها الباحث عن عمل عند حدوث القلق عامة و (قلق المستقبل المهني) خاصة .
- 3- ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق المستقبل المهني؟ وقام المشاركين بالإجابة علي التساؤلات.
- ثم يقوم الباحث بعرض شرائح (Power Point) توضح مفهوم القلق وأنواع القلق وخصوصاً قلق المستقبل المهني ثم يقوم بالإجابة علي أسئلة واستفسارات المشاركين حول موضوع النقاش.
- يقوم المرشد بإشراك أفراد العينة في المناقشة والحوار والإجابة عن الاستفسارات حتى يستوعب أفراد العينة
- يثني المنفذ للبرنامج على أفراد المجموعة على تفاعلهم وتعاونهم ، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة .
- تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1) للبرنامج.

الواجب البيتي:

- س1: وضح الآثار النفسية للشخص القلق على مستقبله المهني .
- س2: أعط أمثلة من عندك تبين فيها الفرق بين القلق العام والقلق المهني.

الجلسة الإرشادية الثالثة:

(قلق المستقبل المهني - الأسباب)

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التعرف على مفهوم قلق المستقبل المهني.
- يعطي أمثلة على الأفراد المعرضون لقلق المستقبل المهني.
- تحديد أسباب قلق المستقبل المهني.

- التعرف على الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في إحداث قلق المستقبل المهني.
- التعرف على العلاج العقلاني الانفعالي لعلاج الأفكار اللاعقلانية.

الأساليب الإرشادية:

المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، طرح الأسئلة، الواجب البيئي، المحاضرة والمناقشة والحوار، عرض شرائح.

الأدوات:

المحاضرات المبسطة- المناقشة والحوار- الواجبات المنزلية - التدعيم الإيجابي.

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمجموعة الإرشادية، ويشكرهم على الحضور والالتزام.
 - يناقش معهم الواجب البيئي بالطلب من بعض أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ما كتبوه.
 - يبين المرشد أهداف هذه الجلسة وذلك بكتابة الأهداف على السبورة.
 - يسأل المرشد أفراد المجموعة عن المقصود بقلق المستقبل المهني، وبعد سماع أجوبة المشاركين ومناقشتهم فيها يقوم المرشد وأفراد المجموعة بصياغة تعريف لقلق المستقبل المهني ويدون على السبورة.
 - يقسم المرشد أعضاء المجموعة إلى مجموعات وي طرح عليهم أسئلة تثير تفكيرهم حول قلق المستقبل المهني.
 - في رأيك من هم الأشخاص المعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بقلق المستقبل المهني؟
 - ما دور الأسرة والمجتمع في ظهور قلق المستقبل المهني لدى بعض طلبة دبلوم التعليم العام؟
 - ما الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل المهني؟
 - ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق المستقبل المهني؟
- أثناء إجابة المجموعات يتجول المرشد بينهم، ويقدم لهم ما يحتاجون من مساعدة وتوضيح وتغذية راجعة. بعد انتهاء العشر دقائق يتم استعراض أجوبة المجموعة الأولى كل سؤال على حدة وتدون الخلاصة على السبورة، ثم أجوبة المجموعة الثانية، ثم أجوبة المجموعة الثالثة وبعد الانتهاء يناقش المرشد أفراد المجموعة الإرشادية في الأجوبة التي توصلوا إليها، على أن تكتب الخلاصة النهائية للأجوبة على السبورة، بعد ذلك يحدد المرشد المجموعة المستحقة للجائزة.
- يطلب المرشد من كل عضو وصف الشعور الذي ينتابه أثناء التفكير في مستقبله المهني والأعراض التي يشعر بها. يقوم المرشد بالتعليق على ما وصفوا من مشاعر وما ذكروا من أعراض مركزا على دور أحداث الذات السلبية والأفكار العقلانية في الإصابة بقلق المستقبل المهني.
 - يحاور المرشد أفراد المجموعة الإرشادية قائلا، بعد أن تعرفنا على نوع القلق الذي تعانون منه وهو قلق المستقبل المهني، وتعرفنا على أعراضه، وأسبابه فهل تعرفون في التخلص منه؟ من المؤكد أنكم ترغبون في ذلك والدليل موفقكم على الانضمام إلى هذا البرنامج الإرشادي والتزامكم بالحضور والانتظام، وكما أسلفنا سابقا أن طريقة

تفكيرنا وأحاديثنا السلبية عن ذاتنا من أهم أسباب إصابتنا بقلق المستقبل المهني، وحتى يحدث التغيير الذي ننشده ونطمح إليه لا بد أن نغير طريقة تفكيرنا وأحاديثنا السلبية .

- يوزع المرشد على العينة مطوية عن قلق المستقبل المهني .
- يعطي المرشد الواجب البيتي للمجموعة الإرشادية ويلخص ما دار في هذه الجلسة الحالية.
- يشكر المنفذ للبرنامج أفراد المجموعة على تفاعلهم وتعاونهم، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة
- تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات

الواجب البيتي:

أكتب تقريراً مختصراً في حدود الصفحتين عن قلق المستقبل المهني.

الجلسة الإرشادية الرابعة

(الاسترخاء النفسي)

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة : (60) دقيقة

* أهداف الجلسة:

- يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من :
- (1) التعرف على مفهوم الاسترخاء التنفسي .
- (2) معرفة الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض قلق المستقبل المهني.
- (3) التدرب على مهارة الاسترخاء التنفسي.

* الأدوات :

مكبرات صوت ، جهاز حاسوب، بروك سيماء، بطاقة خطوات الاسترخاء التنفسي ، سبورة ، استبانة تقييم الجلسة الإرشادية من قبل الاعضاء ملحق (1) ، تقرير المنفذ للبرنامج ملحق (2)، بطاقة الحضور والغياب ملحق (6).

* الأساليب الإرشادية :

المناقشة والحوار ، المرح والدعابة ، التعزيز الإيجابي ، طرح الأسئلة ، الواجب البيتي ، المحاضرة ، النمذجة .

* إجراءات التنفيذ :

- يفتتح المرشد الجلسة بشكر أعضاء العينة الإرشادية على الالتزام بالحضور والانتظام .
- يسأل المرشد الأعضاء عن الواجب البيتي السابق، ويتم عرضه للمناقشة، ويقدم لهم التغذية الراجعة .
- يعطي المرشد محاضرة مبسطة لأعضاء العينة الإرشادية، وذلك باستخدام عرض شرائح يعرفهم خلالها بمهارة الاسترخاء النفسي وأهميته وفوائده .
- يستمع المرشد إلى استفسارات أعضاء العينة الإرشادية، ويجيب عليها .
- يسأل المرشد أعضاء العينة الإرشادية (ما هو نقيض الاسترخاء ؟) .

- يستمع المرشد إلى بعض إجابات أفراد العينة فيعزز الإجابة الصحيحة، ويصوب الخاطئة .
 - ثم يبين لهم أن القلق ، والتوتر، هو نقيض الاسترخاء، وأن الإنسان الذي يعاني توترا أو قلقا سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون .
 - يوزع المرشد بطاقة خطوات الاسترخاء التنفسي على جميع أعضاء المجموعة الإرشادية مع منح الفرصة لقراءتها.
- خطوات الاسترخاء التنفسي (دحادحة، 2010).**

1. اجلس في مكان مريح وبوضع وهيئة جيدة.
 2. ضع الأصبع الأوسط والشاهد على الجبهة.
 3. أغلق فتحة أنفك اليمنى بإصبعك الإبهام.
 4. استنشق الهواء ببطء وبدون صوت من فتحة الأنف اليسرى .
 5. أغلق فتحة الأنف اليسرى بإصبعك الخاتم وافتح جهة اليمين من خلال إزالة الأصبع الإبهام.
 6. أزر الهواء ببطء وبدون صوت خلال فتحة الأنف اليمنى .
 7. استنشق الهواء خلال فتحة الأنف اليمنى.
 8. أغلق فتحة الأنف اليمنى بإصبعك الإبهام وافتح فتحة الأنف اليسرى .
 9. أزر الهواء ببطء وبدون صوت خلال فتحة الأنف اليسرى .
 10. استنشق الهواء خلال فتحة الأنف اليسرى، ثم إبدا الدورة الثانية مارس هذا التمرين بين (10-25) دورة.
- يقوم المرشد بشرح البطاقة وتوضيحها وإتاحة الفرصة للاستفسار حولها.
 - يطلب المرشد من أفراد العينة الجلوس بوضع مريح لمشاهدة فيديو عن الاسترخاء التنفسي متضمنا فوائده، وأهميته ، وخطواته.
 - يقوم المرشد بنمذجة خطوات تمرين الاسترخاء التنفسي أمام المجموعة الإرشادية ، مع شرح كل خطوة .
 - يطلب المرشد من أحد أعضاء المجموعة الإرشادية القيام بتمرين الاسترخاء التنفسي أمام باقي الأعضاء ثم القيام بتعزيزه.

- يوزع المرشد على أفراد العينة CD مرفق (1) يحتوي على خطوات الاسترخاء التنفسي .
- يشكر المنفذ للبرنامج أفراد المجموعة على تفاعلهم وتعاونهم، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة
- يوزع المرشد على أفراد المجموعة استبانة تحديد مقدار الاستفادة من الجلسة الإرشادية ويطلب منهم الإجابة عليها وإعادتها إليه قبل الخروج من الجلسة .

* الواجب البيتي :

يطلب المرشد من أفراد العينة ممارسة تمارين الاسترخاء التنفسي على الأقل مرتين في اليوم، مع الاستعانة ببطاقة خطوات الاسترخاء التنفسي، وال CD الموضح لكيفية الاسترخاء التنفسي.

الجلسة الإرشادية الخامسة

(الاسترخاء العضلي)

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة: (50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

- يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من :
 - إعداد المشارك نفسياً وانفعالياً وجسدياً لكي يخوض مجال العمل بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
 - إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.
 - بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس المشاركين وخصوصاً في المواقف العصيبة.
 - إبعاد المشاركين عن جو التوتر والقلق وخصوصاً في المواقف الخاصة بالعمل.

الأدوات :

مكبرات الصوت ، جهاز حاسوب ، بروك سيما، عرض CD مرفق (1) لتمارين الاسترخاء

الأساليب الإرشادية :

- الأقراص المسجلة مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء، مسجل + شرائط موسيقي هادئة + شرائط فيديو، النموذجة (تطبيق عملي للاسترخاء علي أحد المشاركين).

إجراءات التنفيذ:

- يتم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة
- يقوم الباحث ببحث المشاركين علي التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويعد عن مشاكل الحياة.
- يقوم الباحث بتوجيه المشاركين إلي التركيز والنظر على الأشياء التي يحبها المشاركين والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس .
- يقوم الباحث بعرض تلفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض قلق المستقبل المهني.
- __ بعد ذلك يقوم الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للمشاركين وتعريفهم عليه وكيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن المستقبل المهني مع تطبيق نموذج الاسترخاء علي أحد المشاركين ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.
- ثم يقوم الباحث بعد ذلك بتدريب المشاركين عملياً علي تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته له وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظات المشاركين قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.
- يستمع المرشد إلى استفسارات أعضاء العينة الإرشادية ، ويجيب عليها.
- يوزع المرشد بطاقة خطوات الاسترخاء العضلي ملحق (7) على جميع أعضاء المجموعة الإرشادية ويمنحهم الفرصة لقراءتها .
- يقوم المرشد بنمذجة خطوات تمارين الاسترخاء العضلي أمام المجموعة ، مع شرح كل خطوة.

- يطلب المرشد من أفراد العينة الجلوس بوضع مريح، لمشاهدة فيديو عن الاسترخاء العضلي فوائده ، وأهميته ، وخطواته.

- يطلب المرشد من أعضاء العينة الإرشادية واحد تلو الآخر القيام بتمارين الاسترخاء العضلي، ويقدم لهم التغذية الراجعة .

- يعزز المرشد الأعضاء الذين أجادوا تمارين الاسترخاء، ويثني عليهم.

- يقدم المرشد على أفراد العينة CD يحتوي على خطوات الاسترخاء العضلي كهدية لهم على تفاعلهم، ومشاركتهم.

تقوم الجلسة :

تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات ملحق (1).

الواجب البيئي:

يطلب المرشد من أفراد العينة التدرب على تمارين الاسترخاء العضلي على الأقل مرة في اليوم، ويدونوا مشاعرهم بعد عملية الاسترخاء .

الجلسة الإرشادية السادسة:

(التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية).

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50 دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التعرف على العلاج العقلاني الانفعالي

- التعرف على الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في إحداث قلق المستقبل المهني.

- تعريف أفراد العينة بسمات الأفكار اللاعقلانية ومحكات الحكم عليها.

الأساليب الإرشادية :

المناقشة والحوار ، التعزيز الإيجابي ، طرح الأسئلة ، الواجب البيئي، المحاضرة.

الأدوات:

سبورة ، أقلام ، جهاز كمبيوتر، عرض Power Point ، بروك سيما .

الإجراءات:

- تسجيل الأفكار السلبية والانفعالات الناتجة عنها، والمواقف التي تحدث فيها في استمارة الأفكار الخاطئة،

وإعطاء تقدير لمدى الاعتقاد في الفكرة والانفعال قبل التدخل في الإرشاد.

- مناقشة الأفكار السلبية والانفعالات المدونة في استمارة الأفكار الخاطئة مع الأعضاء .
- التدخل الإرشادي من خلال استخدام فنيات إعادة البناء العقلاني, ولعب الدور, وبعدها يتم إعادة تقدير الأفكار والانفعالات على استمارة الأفكار الخاطئة على نفس المدرج السابق .

- يعطي المرشد نبذة مختصرة عن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وذلك باستخدام عرض شرائح (Power Point) ثم يشرح نموذج (A.B.C) مستعينا بالمثل الآتي: لنفترض أن هناك شخصين أحدهما يدعى (س) والآخر يدعى (ص) أراد كل منهما البحث عن وظيفة في ظل الأوضاع الحالية ، هذا وقد فشل الاثنان في الحصول على وظيفة لكنهما حاولا من جديد ففشلا أيضا، أصيب أحدهما باليأس والإحباط ولنفترض أنه (س) أما الآخر فقد أصابه حزن لكنه سرعان ما تغلب عليه، والسؤال لماذا يئس (س) ولم ييأس (ص) رغم أن الحدث واحد ؟
هنا تتدخل نظرية A.B.C لتفسر لنا ذلك حيث أن البنية المعرفية ل (س) يشوبها مجموعة أفكار خاطئة مسبقه مثل أن نحس، أنا غير محضوض، إلي ما عنده واسطة عمره ما سيحصل على وظيفة . أما (ص) فإننا نراه يحدث نفسه بمجموعة من الأفكار الإيجابية مثل لا جرم إنه الفشل الأول أو الثاني، سأحاول الرزق من عند الله، وعلى الإنسان أن يسعى للحصول على رزقه، إن شاء الله سأحصل على وظيفة أفضل منها . وهكذا نجد ما يلي:
A : تشير إلى الأحداث والمواقف التي تظهر فيها المشكلات النفسية . وفي المثال بحث (س و ص) عن العمل.
B : تعني أفكار ومعتقدات الفرد، وتكون في صيغ لغوية تبدأ غالبا ب (يجب - ينبغي - لا بد) وعندما يتمسك الفرد بهذه المعتقدات فإنه يميل إلى استنتاج أفكار لاعقلانية، وفي المثال عبارات (ص) الإيجابية، وعبارات (س) السلبية.

C : تعني النتيجة الانفعالية، النتائج الانفعالية التي تنشأ من المعتقدات اللاعقلانية هي نتائج تثير الاضطرابات، أما النتائج التي تنشأ عن المعتقدات العقلانية المرنة فهي لا تؤدي إلى الاضطراب . وفي المثال إصابة (س) باليأس والإحباط. والأمل والثقة بالله عند (ص) .

- ثم يطرح المرشد العديد من الأمثلة لتوضيح العلاقة بين التفكير والانفعال (الأفكار اللاعقلانية والقلق) حتى يتمكن أفراد العينة من إدراك العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.

- يطرح المرشد سؤالا هل هناك علاقة بين التفكير في المستقبل المهني والقلق الذي تشعر به وفق مخطط (A.B.C) ؟

- يستمع لأجوبة أفراد العينة، ويتوصل في النهاية مع أفراد العينة إلى أن : (الحدث A هو المستقبل)-----
<--- (الأفكار السلبية عن ذواتنا والمستقبل المهني هي B)-----< (النتيجة C القلق من المستقبل المهني).

إذن سبب شعورنا بالقلق المهني هو أفكارنا اللاعقلانية عن المستقبل المهني وأنفسنا.
الواجب البيتي:

يتم من خلال تسجيل الأفكار الخاطئة على استمارة الأفكار الخاطئة, ومتابعة تطبيق التخلص منها.

الجلسة الإرشادية السابعة
(مناقشة وتفنييد الأفكار الالعقلانية)

اليوم: التاريخ: المدة الزمنية المقترحة: (50) دقيقة

أهداف الجلسة

يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من :

- التعرف على الأفكار الالعقلانية
- توضيح الصلة بين الفكرة غير العقلانية وقلق المستقبل المهني
- تدريب المشاركين على تحديد المعتقدات الالعقلانية (الخاطئة) وعلى تعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية المنطقية وتطبيقها في المواقف المثيرة لقلق المستقبل المهني.
- التمييز بين المعتقدات الالعقلانية (الخاطئة) وبين المعتقدات المنطقية.
- تعليم المشاركين الصلة بين معتقداتهم الالعقلانية (الخاطئة) وبين أعراض قلق المستقبل المهني

الأساليب الإرشادية:

المناقشة والحوار ، التعزيز الايجابي ، طرح الاسئلة ، التخيل ، الواجب البيتي ، المحاضرة

الأدوات :

سبورة ، أقلام ، جهاز كمبيوتر ، بروك سيما ، استبانة التقييم .

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمجموعة الإرشادية ويشكرهم على الحضور والالتزام.
- يناقش معهم الواجب البيتي ، ويقدم لهم التغذية الراجعة.
- يبين المرشد أهداف هذه الجلسة وذلك بكتابة الأهداف على السبورة .
- بعد ذلك يشرح المرشد كيف يستطيعوا التغلب على هذه المعتقدات والأفكار غير العقلانية، وهذا يكون بأن نسأل أنفسنا لماذا ؟
- أ- لماذا يعتبر المستقبل المهني مخيف بالنسبة لي ؟
- ب- لماذا أنا أفضل في الحصول على الوظيفة المناسبة؟
- ج- لماذا لا يمكن أن أحصل على الشهادة العليا التي تؤهلني الى دخول العمل من أوسع أبوابه؟
- بعد ذلك يقوم المرشد بإشراك أفراد العينة في المناقشة والحوار ، والإجابة على الاستفسارات حتى يستوعبها أفراد العينة .

- بعد ذلك يشرح المرشد كيف يستطيعوا التغلب على هذه المعتقدات والأفكار غير العقلانية وذلك E و D

فالحرف D يعني المقاومة والتحدي، وهذا يكون بأن نسأل أنفسنا لماذا ؟ فحرف D يترجم إلى :

أ- لماذا يعتبر المستقبل المهني مخيف بالنسبة لي ؟

ب- لماذا أنا طالب فاشل ؟

ج- لماذا لا يمكن أن أحصل على شهادة عليا تمكنني من أن أحصل على عمل أفضل؟

أما الحرف E فهو أساس الإرشاد العقلاني الانفعالي، وهنا نستبدل الفكرة غير العقلانية بأخرى عقلانية، ولو رجعنا إلى العبارات غير العقلانية في المثال السابق .

D = لماذا يعتبر المستقبل المهني مخيف بالنسبة لي ؟

E = بالنسبة لي المستقبل المهني غير مخيف ولا يسبب لي قلق ولا إحباط، لأنه بيد الله وعلي أن أفكر في الحاضر وأستفيد من الماضي لأنجح في المستقبل .

- يوزع المرشد على أفراد العينة بطاقات ، تحوي نموذج لرصد الأفكار اللاعقلانية من خلال تجاربهم الشخصية جدول (1) ، في ملئ الفراغات ، مع ضرورة التنبية عليهم بالتركيز على الأشياء التي تثير قلق المستقبل المهني لديهم.

| م | الانفعال الجديد ونسبته 1-100% | حدد الانفعال الجديد على مقياس من 1-100% |
|---|--|--|
| A | الموقف أو الحدث الخارجي | صف باختصار الحادثة المهمة التي أثارت فيك قلق المستقبل المهني؟ |
| C | رد الفعل الذي نتج عن هذا الموقف | أ- حدد نوع الانفعال الذي أثارته الحادثة A من قلق وتوتر وإحباط. ب- حدد درجة الانفعال على مقياس من 1-100% |
| B | الأفكار والمعتقدات الخاطئة | أرصد الأفكار الالية غير العقلانية التي رافقت الانفعال C |
| D | التصدي لكل فكرة وتفنيدها ودحضها | يطلب من الفرد دحض الفكرة وتفنيدها عن طريق التساؤل والتحدي، وذلك بسؤال أنفسنا لماذا؟ |
| E | الاستجابة العقلانية والمعتقدات الواقعية المنطقية | اكتب التفكير المنطقي الفعال المناهض للمعتقدات الخاطئة B |

- يطلب المرشد من أفراد العينة تعبئة النموذج ، ويمنحهم الوقت الكافي لذلك ، ويقوم بالرد على الاستفسارات التي يطرحها افراد العينة ، إذا أشكل عليهم أمر ما .

- بعد الانتهاء من إملاء النموذج ، يطلب المرشد من أفراد العينة كل فرد على حدة بعرض ما كتبه أمام زملائه باستخدام جهاز Power Point يفتح المرشد المجال للمناقشة في الأمثلة مع تقديم التغذية الراجعة لهم وتعزيزهم .

الواجب البيئي : يطلب من أفراد العينة ما يلي :

(1) كتابة عدة أمثلة للأفكار غير العقلانية من واقع تجاربهم الشخصية، أو من واقع رؤيتهم للحياة حتى يتعودوا على رصد الافكار اللاعقلانية وتفنيده، واستبدالها بأفكار عقلانية إيجابية .

(2) ممارسة التخيير العقلاني لمدة عشر دقائق بالمنزل كل يوم لمدة أسبوعين.

- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1) للبرنامج

الجلسة الإرشادية الثامنة

استخدام السيكو دراما (التمثيل النفسي المسرحي)

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من :

- التخفيف من القلق النفسي و حدة التوتر الناتج عن قلق المستقبل المهني.
- تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من حالة القلق الموجودة لديهم.
- تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبث روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.

الأدوات :

جهاز حاسوب، عرض Power Point

الأساليب الإرشادية:

- الحوار والنقاش، لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقة.
- #### الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المشاركين أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي ويناقشه مع الحضور.
- ومن ثم يتم الاتفاق مع المشاركين على المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الاتفاق على مسرحية معينة الهدف منها تبصير المشاركين كيفية التصرف وقت المواقف المقلقة والمزعجة، حيث يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الاستعداد للقيام بهذه الأدوار.
- ثم يقوم المشاركون بعرض العمل المسرحي أكثر من مرة بحيث يشارك جميع الأعضاء.
- يقوم الباحث بعد انتهاء العرض بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي والتعرف على التغيير الحاصل على كل فرد بعد انتهاء العرض.
- يقوم الباحث بتوظيف الإرشاد الديني (الصلاة- الاستغفار - الدعاء) في زيادة الطمأنينة والأمن النفسي وخفض القلق عند المشاركين .

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1).

الجلسة الإرشادية التاسعة

خفض الحساسية التدريجي.

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

- يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من:
- خفض التوتر والقلق لدي أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف قلق المستقبل المهني بالتدرج.
- تعريف المشاركين مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.
- مساعدة المشاركين القدرة علي مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس.

الأدوات:

أقلام، عرض Power Point ، سبورة

الأساليب الإرشادية:

- الحوار والنقاش، النمذجة .

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المشاركين أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي ويناقشه مع المشاركين.

- ثم يقوم الباحث بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولاً إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة لقلق المستقبل المهني.

- ثم يقوم الباحث بتعريض أحد المشاركين تدريجياً للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحاً مسترخياً ويقوم الباحث بمساعدة المشارك على زيادة المشاعر الإيجابية في ذهنه بدلاً من المشاعر السلبية عبر "الحوارات مع النفس، التخيل.

- ومن ثم يقوم الباحث بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر والقلق عند طلبة دبلوم تعليم عام آخرين ثم يطبق الباحث هذا التكتيك على أحد أفراد المجموعة الإرشادية والآخرين.

- يشاهدون التطور الحاصل وهذا كله في إطار من الموسيقى الهادئة وبعد عملية الاسترخاء، ثم مناقشة المشاركين في الحالة المعروضة عليهم والتعليق عليها، ومن ثم يقوم الباحث أيضاً بتدريب وتشجيع المشاركين على التحسين التصوري ضد قلق المستقبل المهني بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق المهني تدريجياً في حياته .
تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1).

الجلسة الإرشادية العاشرة :

(التدريب على مهارة إدارة الوقت)

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

يتوقع من أعضاء المجموعة الإرشادية بعد المشاركة في هذه الجلسة الإرشادية أن يتمكنوا من:

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.
- تدريب المشاركين على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ.
- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقييد بالنظام والمحافظة على مواعيد العمل.

الأدوات:

أقلام ، عرض Power Point ، سبورة

الأساليب الإرشادية:

- النمذجة (نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت، الحوار والنقاش، لعب الأدوار) من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت).

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المشاركين أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
- يقوم الباحث بعرض نموذج عملي (حول تنظيم الوقت) ومن ثم مناقشة المشاركين في كيفية عمل جدول يومي و جدول أسبوعي عند القيام بعمل ما.
- يقوم الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عملياً من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لإقامة كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدولته.
- يقوم الباحث بتدريب المشاركين علي استثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال .
- يقوم الباحث بعرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركون، ويدور العرض المسرحي حول فوائد تنظيم الوقت والآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت واستغلاله.
- يشكر المرشد المشاركين على تجاوزهم ، ويقدم التغذية الراجعة لهم ، بالطلب من بعض الأعضاء تلخيص ما دار في الجلسة ، وذكر الفوائد التي اكتسبها من الجلسة.
- وأخيراً يقوم الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول لذلك.

تقوم الجلسة:

تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1).

الواجب البيتي:

يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم الوقت خلال أسبوع عمل .

الجلسة الحادية عشر:

التدرب على استخدام أسلوب توكيد الذات.

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.
- تعزيز القدرات والإمكانيات لدي أفراد المجموعة.

- إخراج المشاركين من حالة جو قلق المستقبل المهني إلى جو ترويجي ترفيهي.

الأساليب الإرشادية:

- الحوار والنقاش، النمذجة (مثال توضيحي، مجموعات عمل صغيرة

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المشاركين أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

- يقوم الباحث باستطلاع آراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع واخذ الآراء والتعليقات من أفراد المجموعة.

- يقوم الباحث بطرح سؤال واحد علي مجموعات العمل الصغيرة وهو كالتالي:

*كيف تستطيع أن تحقق وتؤكد ذاتك؟ ومن ثم قام كل مشارك من المشاركين بالإجابة علي السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم الحوار والنقاش بعد ذلك مع جميع المشاركين.

- يقوم الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه نموذج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها والخطوات التي قام بها من أجل أن يؤكد ذاته، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض.

- يقوم الباحث بتكليف أفراد المجموعة الإرشادية بعدد من المهام الدراسية (واجب بيتي) أو القيام بعدد من المهارات وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل مشارك ويقوم بتعزيز قدرات المشاركين وزيادة ثقتهم بأنفسهم كذلك يصب في مصلحة خفض قلق المستقبل المهني.

- يقدم التغذية الراجعة ، والتعزيز الإيجابي لجميع المجموعات ، ويوزع عليهم بطاقة خطوات توكيد الذات .

- يعرض المرشد شريط فيديو يوضح فيه نموذج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها ، والخطوات التي قام بها من أجل أن يؤكد ذاته ، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض .

- يقوم المرشد باستطلاع آراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع وأخذ الآراء والتعليقات من أفراد العينة، ويقدم لهم التغذية الراجعة.

- وفي النهاية يقوم الباحث بالإعداد إلى رحلة ترفيهية للتخلص من الملل والابتعاد عن جو قلق المستقبل المهني.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ملحق (1).

الجلسة الإرشادية الثانية عشر

جلسة ما بعد البرنامج

اليوم:..... التاريخ:..... المدة الزمنية المقترحة:(50) دقيقة

يقترح الباحث لمن يرغب في تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح لخفض قلق المستقبل بتنفيذ جلسة ما بعد البرنامج وفيما يأتي وصفا لها :

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
- إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم.

الأساليب الإرشادية:

- الإلقاء، الحوار النقاش

الأدوات :

- سبورة ، أقلام ، جهاز كمبيوتر.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يقوم الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسات السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.
- يقوم الباحث بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيع أعضاء الجماعة على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.
- يقوم الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.
- في النهاية يقوم الباحث بشكر المشاركين في البرنامج علي الجهود الذي بذلوه معه من أجل إنجاح هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج .
- وتتم جلسة ما بعد البرنامج من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:
- مقارنة أفراد المجموعة في مستوى القلق المهني في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.
- تقييم المشاركين أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.
- المتابعة والملاحظة للمشاركين في الفترة القادمة وخصوصاً فترة البحث عن عمل.

. قائمة المراجع

1. إبراهيم محمود إبراهيم بدر (2003)، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 13 (40)، ص ص 34-82.
 2. إسماعيل إبراهيم (2006)، التحقق من فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، أسيوط.
 3. الاقصري يوسف (2002)، كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دار الطائف، القاهرة.
 4. أمال عبد السميع مليجي (2004)، مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، الانجلو المصرية، مصر.
 5. الامامي عباس ناجي (2010)، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدنمارك، رسالة ماجستير غير منشورة، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، كلية الآداب والتربية، كوبنهاجن.
 6. الدحادحة باسم محمد (2010)، الدليل العملي في الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، العين.
 7. الزعبي أحمد محمد (2002)، الارشاد النفسي، نظرياته، اتجاهاته، مجالاته، دار زهران، عمان.
- شكير ، زينب محمود . (2005). مقياس قلق المستقبل . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- العكايشي ، بشرى أحمد جاسم . (2000). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة .رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، بغداد.
- العكيلي ، جبار وادي باهض . (2000). قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل .أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، بغداد
- فراج، محمد . (2006) . قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية . رسالة ماجستير ، جامعة الاسكندرية ، الاسكندرية
- كريم ، عادل شكري محمد . (2009).قلق المستقبل المتعدد وعلاقته بالقلق العام لدى عينتين من المصريين والكويتيين من طلاب الجامعة . دراسة تنبؤية مقارنة .أبحاث مؤتمر نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر .(كلية التربية - جامعة دمشق) - سوريا ، 5(47)، ص ص 1-144.
- Ergs ,H.(2001).Unemployment Needs Some Work, British Journal of Psychology, 23 (48) 26-28.
- Winer, K.,& Oei, T. (1999).Prediction Job seeking Frequency and Psychological Wellbeing in the unemployed. Journal of Employment Counseling, Vol.36(2)67-82.
- Tony, c. (1994).the Psychological health of employed and unemployed As Function of Their Counseling, Psychology of Elderly. 7, 385-399.
- William, B .(1999). Implementing" starting points": a follow-up study. Journal of Employment Counseling, 36, 98-112.

. قائمة الملاحق:

ملحق (1)

استبانة تقييم الجلسات

ملاحظة : تعطى هذه الاستبانة إلى منفذ البرنامج بعد الإجابة عليها وقبل الخروج من الجلسة الإرشادية .
أرجو الإجابة على الأسئلة التالية : وذلك بوضع علامة في الصندوق المناسب

| تقييم الجلسة | | | | الأسئلة |
|--------------|-----|---------|-------|-------------------------------------|
| مقبول | جيد | جيد جدا | ممتاز | |
| | | | | س - كيف كان أداء المرشد في الجلسة؟ |
| | | | | س - كيف كان أداءك في الجلسة؟ |
| | | | | س - كيف كان تفاعل زملائك في الجلسة؟ |
| | | | | س - ما رأيك في موضوع الجلسة؟ |
| | | | | س - ما مدى استفادتك من هذه الجلسة؟ |
| | | | | هل لديك ملاحظات أخرى أذكرها: |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ملحق (2)

التقرير اليومي للمنفذ للبرنامج الإرشادي

- 1 رقم الجلسة وتاريخها
 - 2 عدد الحضور
 - 3 مستوى التفاعل
 - 4 الأعضاء الأكثر تعاوناً
 - 5 نوع الواجب المنزلي
 - 6 الصعوبات
 - 7 الأهداف المحققة
- ملاحظات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (3)

بطاقة تعارف بين الأعضاء

- م الاسم
- 1 مكان الإقامة
- 2 العمر
- 3 المؤسسة التعليمية
- 4 ولي الأمر
- 5 عنوان البريد الإلكتروني
- 6 هواياتي
- 7 مهاراتي

ملحق (4)

بطاقة قواعد السلوك الجيد (خضر، 2005)

- 1- الاحترام المتبادل بين المشاركين.
- 2- الالتزام بالسرية التامة للمعلومات أثناء جلسات البرنامج وخاصة الشخصية.
- 3- مشاركة الجميع في النقاش والحوار.
- 4- الالتزام بحضور جميع جلسات البرنامج وعددها (12) جلسة.
- 5- الالتزام بالتدرب على إتقان المهارات الاجتماعية .
- 6- الالتزام بما يقوله أعضاء المجموعة الإرشادية وعدم مقاطعتهم أثناء الحديث .
- 7- ضرورة وجود الصدق والرغبة الصادقة في تغيير الأفكار اللاعقلانية حول المستقبل المهني لدى أعضاء المجموعة الإرشادية ، حيث يتم في نهاية كل جلسة توزيع بطاقة تحتوي على تقييم الجلسة الإرشادية .
- 8- ضرورة الالتزام بالواجب الذي يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية.
- 9- الاتفاق على أن المكان الحالي هو المكان الدائم لجلسات البرنامج الإرشادي.
- 10- الاتفاق على أن الوقت الذي ابتدأت به هذه الجلسة هو وقت ابتداء جميع الجلسات القادمة .
- 11- يجب على أعضاء المجموعة الإرشادية تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من الجلسات المحددة .

ملحق (5)

نموذج عقد اتفاق سلوك بين المرشد وبين أعضاء المجموعة الإرشادية

أنا الموقع أدناه.....

أنة خلال مدة هذا البرنامج الإرشادي يجب علي :

* الحضور في الوقت المحدد لجميع جلسات البرنامج الإرشادي .

*الالتزام بمعايير المجموعة الإرشادية .

*الالتزام بالنظام وتقديم الدعم النفسي لزملائي.

*المشاركة في أنشطة البرنامج المتنوعة .

*الالتزام بقواعد السلوك الجيد .

* بذل الجهد لتحقيق أهداف هذا البرنامج الإرشادي .

* بذل ما في وسعي لخفض قلق المستقبل المهني لدي.

اسم العضو :

التوقيع:

توقيع المرشد:

التاريخ:

ملحق (6)

قائمة الحضور والغياب

| جلسة | اسم المرشد |
|------|------|------|------|------|------|------|------------|
| () | () | () | () | () | () | () | |

ملحق (7)

إجراءات الاسترخاء العضلي التدريجي الأساسية (الدحاحة ، 2010)

اجلس في مكان مريح وفي غرفة هادئة حيث لا يمكن مقاطعتك ، حاول أن تخلع الملابس التي تسبب لك الضيق كالربطة والحذاء والحزام وغير ذلك . ابدأ بالاسترخاء كما أنك تأخذ نفسا عميقا ويطيء..... الآن وأنت تسترخي ضم راحة الكفين نحو العضدين شددهما بقوة وإحكام أشعر بالتوتر والشد في راحة الكفين حتى العضدين الآن استرخ أشعر بالانسياب والراحة في الكفين والذراعين ولاحظ الفرق بما كنت عليه من توتر وما عليه الآن من استرخاء وهدوء إذا كان لديك وقت كرر هذا الإجراء أكثر من مرة . الآن ركز انتباهك نحو الرأس وبالتحديد منطقة الجبهة وفروة الرأس وشددهما بقوة وإحكام ما استطعت أشعر بالشد والتوتر في منطقة الجبهة وفروة الرأس والآن استرخ..... وتمتع بالراحة والهدوء بعد زوال التوتر . تخيل الآن بأن جبهتك وفروة رأسك قد أصبحتا مسترخيتين ومرتاحتين لاحظ ان التوتر بدأ يتبخر خارجا من فروة رأسك . أغلق عينيك بقوة شددهما بإحكام ارخ عينك الآن مع بقائهما مفتوحتين براحة..... الآن افتح فمك بقوة وإحكام بحيث تشعر بأن شفطيك ما زالتا منفصلتين عن بعضهما البعض . لاحظ الفرق بين ما كنت عليه من توتر وما أنت عليه من استرخاء وهدوء الآن اضغط بلسانك نحو سقف الفم ، ولاحظ التوتر والشد في منطقة الفم بماقبها اللسان استرخ..... اضغط بشفتيك على بعضهما بقوة وإحكام بحيث يكونا على شكل حرف استرخ..... أشعر وأستمتع بالراحة والاسترخاء في الجبهة وفروة الرأس والعينين والفكين واللسان وكذلك الشفتين استرخ..... أكثر فأكثر.....

الآن دور أو حرك رأسك نحو الرقبة ، بحيث تشعر بالتوتر ينتقل بحركة الرأس يمينا أو يسارا . استرخ..... ساحا لرأسك بالعودة إلى وضعه الطبيعي والمريح .والآن ارفع بكفك نحو الاعلى بحيث يصلا إلى الاذنين احملهما بقوة الآن ارخ كتفك كما لو أنك تسقطهما نحو الأرض وتمتع بالراحة والاسترخاء ينتشر في رقبتك وكتفك..... استرخاء عميق ثم عميق جدا جدا .. الآن تنفس نحو الداخل حيث إملاء الرأتين بالهواء ، احبس الهواء لاحظ التوتر..... الآن ازفر الهواء..... استمر بالاسترخاء تاركا تنفسك على سجيته وراحته... لاحظ كيف ينساب ويخرج التوتر من عضلاتك في كل مرة تزفر فيها الهواء..... والآن شد معدتك بقوة وإحكام حتى تشعر بالتوتر استرخ.... الآن ضع يدك فوق معدتك .تنفس بشكل عميق جدا عن طريق المعدة بحيث تشعر بأن يدك ترتفع الى الأعلى.... والآن إحني ظهرك إلى الخلف ،

بحيث تحافظ على راحة جسمك مسترخيا بقدر الإمكان ، وركز على التوتر والشد أسفل الظهر.... الآن استرخ.... دع التوتر ينساب بعيدا، والآن مد ساقيك بشكل مستقيم حتى تشعر بالتوتر استرخ..... (كرر ذلك مرتين بحيث تكون أصابع القدمين نحو الأسفل في المرة الاولى ونحو الوجه في المرة الثانية).

أشعر بالدفء والراحة والثقل خلال الاسترخاء العضلي وأنت تتنفس بعمق ويطيء.... يمكن لك أن تسترخي من خلال الأوامر التي تصدرها العضلات حيث تقول سأشعر بالاسترخاء في كل عضلات الجسم حيث تقول ارخ عضلات القدمين ارخ عضلات الرأس.... ارخ عضلات الكتفين.... ارخ عضلات الركبتين ارخ عضلات الردفين.... دع الاسترخاء ينتشر في معدتك وإلى منطقة الظهر..... وإلى الصدر..... دعه ينتشر أكثر فأكثر ، أشعر بالاسترخاء العميق في كتفك وفي ذراعيك..... وفي يديك..... أعمق فأعمق، لاحظ الاسترخاء وفقدان السيطرة على عضلات الرقبة.... والفكين.... وفي عضلات الوجه..... وفي فروة الرأس استمر بالتنفس العميق والبطيء ، لقد أضحي جسمك الآن أكثر راحة واسترخاء ابقه كذلك مسترخيا ومرتاحا.

ملحق (8)

خطوات تأكيد الذات

عزيزي المسترشد لكي تتمكن من زيادة قدرتك على تأكيد ذاتك عليك إتباع الآتي:

1. كن حاضر الذهن في المواقف المختلفة ، ولا تشغل تفكيرك بأمور أخرى.
2. استخدم عبارات تؤكد وجودك مثل : (أنا أحب) ، أو (أنا أكره) ، أو (أنا أؤيد) ، (أنا أرى) مع عدم الخوف من نقد وتعليقات زملائك.
3. تجنب الظهور بمظهر الاستكائة والحجل المبالغ فيه ، وكن مهذبا ، وهادئا ، واثق من نفسك وتحدث بهدوء واطمئنان عن قدرتك ، وعن آرائك ومشاعرك بدون مبالغة .
4. إهتم بمظهرك وتخل عن بعض العادات المنفرة.
5. لاحظ التغييرات التي تحدث في نبرة صوتك عندما تكون مهموم أو خائف ، واحرص على أن يكون صوتك واثقا غير منكسرا أو غير متوتر النبرات ، وأن تكون كلماتك واضحة واثقة .
6. توقف فورا عن إحباط نفسك ، وذلك بالتوقف عن إطلاق الجمل والكلمات المحبطة .
7. تواصل مع أصدقاء إيجابيين ، وابتعد عن الكسالي والعاطلين واليائسين.
8. أكتب لائحة بانفجاراتك الإيجابية السابقة ، مهما كانت بسيطة.

| | |
|----|--|
| 12 | أستغرق كثيرا في أحلام اليقظة لكثرة تفكيري في مستقبلي المهني |
| 13 | خوفي على مستقبلي المهني يولد لدي إحساس بعدم الأمن والطمأنينة |
| 14 | يقلقني كيفية ضمان وظيفتي في المستقبل |
| 15 | أفكر كثيرا في كيفية تحملي لمسؤوليات وتبعات تكوين الاسرة |
| 16 | غير متأكد من تحقيق أهدافي وطموحاتي المهنية في الغد |
| 17 | أشعر أن المستقبل المهني يحمل معه أخطار حقيقية تهدد الحياة |
| 18 | طبيعي أن أخاف كثيرا على مستقبلي المهني |
| 19 | أصاب باستمرار الأرق |
| 20 | أخشى من حدوث الخلل الاجتماعي بسبب قلة فرص العمل لنا |
| 21 | من السهل استثنائي وعضبي عندما يذكر لي المستقبل المهني |

| م | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|----|--|-----|--------|----|
| 22 | من الصعب على الشباب أن يحققوا آمالهم وطموحاتهم المهنية | | | |
| 23 | في وسعي أن أكون سعيدا لو عشت بوظيفة مثل باقي الناس العاملين | | | |
| 24 | ليس بإمكانني الجلوس طويلا على انتظار الوظيفة | | | |
| 25 | أتمنى أن أجد فرصة طيبة للسفر أو الهجرة للبحث عن العمل | | | |
| 26 | أقلق كثيرا حينما أفكر فيما ستكون عليه فرص العمل في الغد | | | |
| 27 | لدي إحساس عميق بوقوع مشاكل أو توتر في مجتمعاتنا بسبب قلة فرص العمل | | | |
| 28 | أسعى دائما إلى التنبؤ بما سيحدث في المستقبل | | | |
| 29 | في تصوري أن الغد يحمل معه الكثير من الآلام والشقاء للإنسان | | | |
| 30 | تزعجني كيفية تأمين مستقبل حياتي المهني في الغد | | | |
| 31 | أسرح كثيرا عندما أحاول التركيز في دراستي ومستقبلي المهني | | | |
| 32 | مستقبلنا المهني غامض لدرجة يصعب معها التخطيط له | | | |
| 33 | لا أتوقع أن تسير الأمور بشكل جيد في الغد | | | |
| 34 | أتأثر بشدة عند قراءة حظي وطالعي في حصولي على فرصة عمل | | | |
| 35 | في تصوري أن الإنسان سيصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة | | | |
| 36 | لدي إحساس بأنني سأقابل صعوبات في حياتي إن لم تتوفر لي فرصة عمل | | | |
| 37 | أخشى من إصابتنا بالفقر والجوع في الغد إن لم أحصل على عمل | | | |
| 38 | أفكر كثيرا في نهاية العالم وفنائه | | | |
| 39 | المال والعمل يثيران القلق لدي | | | |
| 40 | لا يبدو لي أي أمل عظيم في المستقبل المهني | | | |
| 41 | لدي إحساس بأن العالم سيسوده الحب والتفاهم | | | |
| 42 | أخشى من إصابتنا بالفقر والجوع في الغد | | | |
| 43 | أفكر كثيرا في تضائل فرص العمل | | | |