



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق المستقبل المهني

لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من قبل الطالبة

سجى عباس جاسم التميمي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ

وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

اقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب
تقليل الحساسية التدريجي لتخفيف قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة
الإعدادية)) والمقدمة من الطالبة (سجى عباس جاسم جواد التميمي) قد جرت تحت
إشرافي في كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة
الماجستير في التربية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

المشرف

الاستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

التوقيع:

التاريخ ٢٠٢٠ / ١ / ١

وبناء على التوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م.د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

٢٠٢٠ / /



اقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب
تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة
الإعدادية) المقدمة من الطالبة (سجى عباس جاسم جواد التميمي) قد تمت مراجعتها
لغويا ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية اللغوية في كلية التربية للعلوم الانسانية/
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية (الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي)

الاسم: د. لؤي صيهود فواز التميمي

العنوان: جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

التوقيع:

التاريخ | ١١ | ٢٠٢٠



اقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب
تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة
الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (سجى عباس جاسم التميمي)، إلى كلية التربية للعلوم
الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءًا من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
(التربية) (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله
وقعت.

الاسم: ا.م.د. رحيم هملي معارج

العنوان: جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

التوقيع:

التاريخ: ١١ / ١١ / ٢٠٢٠



اقرار المقوم الاحصائي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب
تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة
الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (سجى عباس جاسم التميمي)، إلى كلية التربية للعلوم
الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءًا من متطلبات نيل درجة الماجستير في
التربية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية الاحصائية
ولأجله وقعت.

الاسم: د. لقاء شامل خلف

العنوان: جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

التوقيع:

التاريخ | ١ | ٢٠٢٠



إقرار لجنة المناقشة

نشهدُ نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية) وقد ناقشنا الطالبة (سجى عباس جاسم التميمي)، في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقرُّ بأنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وبتقدير (امتياز).

التوقيع:

الاسم: سميرة علي حسن

عضوًا

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: نادرة جميل حمد

عضوًا

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: أ.د. سالم نوري صادق

عباس

عضوًا ومشرَّفًا

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: عدنان محمود

رئيسًا

التاريخ: / / ٢٠٢٠

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٠

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

ع / عميد الكلية



جامعة ديالى
٢٠٢٠/ /

الاهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا وذروة سنام دراستي

الى

المبعوث رحمة للأنام محمدا واله الابرار الكرام.

(صل لله عليه وال اجمعين)

من بذلت جهد السنين في كرم وصاغت من الايام سلام للعلی لأرتقي درج الحياة.

(اليك يا امي الغالية)

من ازال عن طريقي اشواك الفشل ليرسم لي المستقبل بخطوط من الثقة .

(ابي الغالي دمت في رعاية الله وحفضه)

نجوم سمائي المتلاثلة وسندي في الحياة (ضياء ، ظمياء ، اسراء ، علي ، حيدر ، دعاء ، ضحى)

(اليكم اخوتي واخواتي الافاضل)

من ولتمهم لي الايام وكانو لي قوة وخير سند .

(اليكم اخوتي واخواتي في مشواري الدراسي)

(اهدي لكم جهدي المتواضع)

الى كل باحث قارئ مطلع

الباحثة

هـ

سجى



الشكر والتقدير

بسم لله والصلاة والسلام على مقر النهى والعدل ومعدن الخير والفضل (محمد صل الله عليه واله الطيبين الطاهرين). الحمد لله عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته، فالحمد والشكر اولا الاهل الثناء المتفضل وبالنعم والعطاء حمدا يتقبله ربي ويرضاه يليق بجلال وجهه الكريم، الذي وفقني واعانني على انجاز هذا العمل واتمامه. والزاما علي ان انسب الفضل الى اهله وفاء وعرفانا وبوافر الشكر وعظيم الامتتان الى من منحني الرعاية الصادقة والتوجيه المخلص الى الاستاذية الحقه الى من جاد فإجاد فعلم فأفاد اخص به الاستاذ الدكتور(سالم نوري صادق) الذي تفضل بالأشراف على هذه الرسالة فكان المقييل من العثرة والباعث في النفس الهمة والعزيمة كلما وهنت الخطوة ونعم المعلم الذي وهب نفسه لخدمة العلم وطلابه فأسال لله ان يجزيه عني خير الجزاء ويحفظه ذخرا وسندا للعلم واهله.

والى من سعى صادقا من اجل العلم وطلابه ،اتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور(عدنان محمود عباس) كما اتقدم بجزيل الشكر والامتتان الى من كان لها دور في اختيار موضوع البحث الاستاذة الدكتورة (سميعة علي حسن) جزاها لله عني خيرا .

وكما اتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتور(رحيم هملي معارج) على ما ابداه من نصائح علمية قيمة .

كما اتقدم بالشكر والامتتان الى رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الدكتور(حسام يوسف) الدراسة وخير سند (غادة - رولا) ادام الله لهن نقاء قلوبهن. واتقدم بالشكر والامتتان الى قسم العلوم التربوية والنفسية جميعا اساتذة، طلبة.

اخيرا اتقدم بالشكر والامتتان الى اسرتي الكريمة. وفقتم وجزيتم خيرا واسأل الله التوفيق للجميع.



الباحثة

سجى

مستخلص البحث

التعرف على

١- مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لتخفيض قلق

المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

وتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية /الدراسة الصباحية للمدارس الحكومية

في قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية ديالى، للعام الدراسي ٢٠١٩م-٢٠٢٠م.

وتكونت عينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من

المدارس الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة-التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى

٢٠١٩م-٢٠٢٠م.

وفيما يخص الاطار النظري فقد استعرضت الباحثة عددا من النظريات التي تناولت

مفهوم متغير البحث(قلق المستقبل المهني)

وقد اعتمدت الباحثة نظرية الكف المتبادل(ولبي١٩٥٨) للقلق والمخاوف المرضية

كأسلوب علاجي وتحقيقا الاهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس قلق المستقبل

المهني وفقا لنظرية الكف المتبادل ل (ولبي).

وقد تحقق للمقياس الصدق الظاهري والبنائي، اما الثبات فقد استخرج بطريقتين هما

اعادة الاختبارفقد بلغ (٠,٨٠) درجة على مقياس قلق المستقبل المهني.

اما بطريقة الفاكرونباخ فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) على مقياس قلق المستقبل

المهني وتم تطبيق المقياس بصيغته النهائية المتكون من (٣٠) فقرة على عينة البحث

المتكونة من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية في مركزقضاء بعقوبة التابع

للمديرية العامة لتربية ديالى.



اما البرنامج الارشادي فتبنت الباحثة اسلوب تقليل الحساسية التدريجي لبناء
البرنامج الارشادي المقترح وبلغ عدد جلساته (١٤) جلسة ارشادية وتم استخراج الصدق
الظاهري للبرنامج
اما نتائج البحث فقد توصلت الباحثة انه يوجد مستوى عالي لقلق المستقبل المهني لدى
طالبات المرحلة الاعدادية.
وفي ضوء النتائج البحث توصي الباحثة بعدة مقترحات وتوصيات.



ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الواجهة
ب	الآية القرآنية.
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار الخبير الاحصائي
ز	إقرار لجنة المناقشة.
ح	الإهداء .
ط	شكر والتقدير
ي-ك	مستخلص البحث.
ل-س	ثبت المحتويات.
س-ع	ثبت الجداول.
ع	ثبت الأشكال.
ع-ف	ثبت الملاحق.
١١-١	الفصل الأول/التعريف بالبحث.
٤-٢	مشكلة البحث.
٧-٤	أهمية البحث.

٧	أهداف البحث
٨	حدود البحث.
١١-٨	تحديد المصطلحات.
٤٥-١٢	الفصل الثاني/إطار النظري ودراسات سابقة
١٣	مفهوم الارشاد
١٣	انواع الارشاد
١٤	اهداف الارشاد
١٥	مناهج الارشاد
١٥	البرنامج الارشادي
١٥	اهداف البرنامج الارشادي
١٦	فوائد البرنامج الارشادي
١٧-١٦	تخطيط البرنامج الارشادي
١٧	تنفيذ البرنامج الارشادي
١٨-١٧	خدمات البرنامج الارشادي
١٨	الاسلوب الارشادي
١٩	نظرية الكف المتبادل (جوزيف ولبي)
٢٠	فنيات في نظرية الكف المتبادل
٢١	اساليب العلاج في نظرية الكف المتبادل
٢٢	دور المرشد في العملية الارشادية وفق نظرية الكف المتبادل
٢٥-٢٤	اسلوب تقليل الحساسية التدريجي
٢٦-٢٥	استراتيجيات اسلوب تقليل الحساسية التدريجي
٢٦	مبررات تبني نظرية الكف المتبادل واسلوبه الارشادي تقليل

	الحساسية التدريجي (ولبي)
٢٧-٢٦	مفهوم قلق المستقبل المهني
٢٨-٢٧	اسباب القلق من المستقبل المهني
٢٨	مظاهر القلق من المستقبل المهني
٢٩	الاثار السلبية للقلق من المستقبل المهني
٣٠-٢٩	اهمية العمل في حياة الافراد
٣٢-٣٠	العلاقة بين الانفعالات والقلق
٣٣-٣٢	القلق يؤدي الى الصراع النفسي
٣٣	حاجة الطالبة الى المهنة بعد تخرجها
٣٤	الفروق الفردية بين الافراد في موادها القلق والاصراع والاحباط

٣٥-٣٤	النظريات التي فسرت القلق
٤٤-٤٠	دراسات سابقة تتعلق بقلق المستقبل المهني
٤٥	جوانب الافادة من الدراسات السابقة
٦٣-٤٦	الفصل الثالث/منهجية البحث وإجراءاته
٤٧	منهج البحث
٤٧	مجتمع البحث
٤٩	عينة البحث
٥١	اداتا البحث
٥٨	الصدق
٥٩	الثبات
٦٣	الوسائل الاحصائية

١١٣-٦٥	الفصل الرابع/البرنامج الارشادي
٧٢-٦٥	خطوات بناء البرنامج الارشادي
٧٣-٧٢	الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي
١١٣-٧٥	الجلسات البرنامج الارشادي
١١٨-١١٥	الفصل الخامس
١١٥	عرض النتائج وتفسيرها
١١٨	التوصيات
١١٨	المقترحات
١٢٨-١١٩	المصادر العربية والاجنبية
١٢٧-١٢٠	المصادر العربية
١٢٨-١٢٧	المصادر الاجنبية
١٤١-١٢٩	الملاحق
	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
٤٨	توزيع مجتمع البحث حسب التخصص والمدرسة والمناطق	١
٥٠	عينة التحليل الاحصائي لبناء مقياس قلق المستقبل المهني	٢
٥٤	اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس قلق المستقبل المهني	٣
٥٦	القيم التائية لفقرات قلق المستقبل المهني	٤
٥٧	قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني	٥
٦١	المؤشرات الاحصائية لمقياس قلق المستقبل المهني بصيغته النهائية	٦
٦٧-٦٦	فقرات مقياس قلق المستقبل المهني التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج الارشادي	٧
٧٤-٧٣	عناوين الجلسات الارشادية وتواريخها	٨
١١٥	الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على قلق المستقبل المهني	٩

ثبت الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
٦٢	الشكل البياني لمقياس قلق المستقبل المهني	١

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
١٣٠	كتاب تسهيل المهمة	١
١٣١	استبانة استطلاعية موجهة للطالبات	٢
١٣٢	استبانة آراء الخبراء بشأن صلاحية مقياس قلق المستقبل المهني	٣
١٣٣	مقياس قلق المستقبل المهني بصيغته الاولية	٤
١٣٥	مقياس قلق المستقبل المهني بصيغته النهائية	٥
١٣٩	استبانة آراء الخبراء بشأن صلاحية البرنامج الإرشادي	٦
١٤٠	أسماء السادة الخبراء الذين حكموا على مقياس قلق المستقبل المهني مرتبة بحسب اللقب العلمي ومكان العمل	٧

الفصل الأول التعريف بالبحث

اولا : مشكلة البحث.

ثانيا: اهمية البحث.

ثالثا: اهداف البحث.

رابعا: حدود البحث.

خامسا: تحديد المصطلحات.

أولاً : مشكلة البحث:

مايشهده العالم اليوم من ثورة علمية وتكنولوجية واقتصادية متزايدة والتطور المستمرالذي أثرت أنعكاساته على حياة الأفراد اليومية ولكي يواكب الفرد هذا التطور اصبح من واجبه بما يمتلك من قدرات أن يخطط لحياته المستقبلية في ظل هذا التطور الذي قدسبب له ضغوطات و يهدد استقراره وامنه النفسي والاجتماعي والمهني بشكل خاص وينتاب الافراد من خلال هذه الضغوطات نوع من القلق الذي يخص حياته المستقبلية المهنية وكيفية تحقيق الاستقرار لهم ولأسرتهم(العناني،٢٠٠٠، ١٢) ولم يكن مجتمعنا بمعزل عن العالم وما يحدث فيه وما يتاثر به الافراد بشكل عام والطالبات في المراحل الاعدادية بشكل خاص وبشكل كبيرهذه المسببات للقلق والتي منها هو كيف تخطط الطالبة لمستقبلها بشكل صحيح تخطيطا يواكب التطور الذي يشهده العالم اليوم وكيف تتخذ القرار يناسب قدراتها العقلية فيما يخص التخصص الدراسي الذي ترغب في دراسته الذي تضمن فيه مهنة مناسبة لها تعود عليها مستقبلا بالفائدة والاطمئنان النفسي وكيف تتخلص من التفكير السلبي والخوف من ان يكون مستقبلها مجهول ولكي تعرف أن هذه الافكار خاطئة ومجرد اوهام واهم فئة بالمجتمع التي تنطبق عليها هذه المسببات وهن طالبات المقبلات على التخرج وبالخصوص طالبات المرحلة الاعدادية

لأنهن في مرحلة عمرية تتأكد فيها الهوية لشخصية الأفراد من خلال المهنة التي يحصلن عليها والتي من خلالها تتواصل الطالبة مع المجتمع وتحقق الامن والاستقرار النفسي لها ولذويها وتتقبل الاخرين اجتماعيا وبالتالي تحقق ذاتها وتتأكد هويتها بالمجتمع والتي تجعلها غير معرضة للقلق على حياتها ومستقبلها إذ اكد(ماسلو) على ان هذه المرحلة العمرية تزداد فيها حدة الضغوطات والقلق للسعي الى تحديد الهوية بالبحث عن مهنة مناسبة تحقق فيها ذات الفرد وهويته.(الازيرجاوي،١٩٩١، ٥٤) وبعد القلق من الظواهر الانسانية الملحوظة في هذا العصر ومن اهم المشاكل التي يعاني منها الافراد ونتج هذا عن طبيعة الحياة المعاصرة ومشكلاتها والضغوط النفسية

التي تعيشها الطالبات على الرغم من التقدم والتكنولوجيا وتطور الحياة المعاصرة (عثمان، ٢٠٠٠، ٤٠)

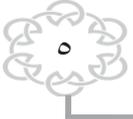
ومن اهم الاثار السلبية التي يسببها القلق من المستقبل المهني لدى الطالبات هي تعيش الطالبة في حالة ضعف وعدم الوثوق بالمستقبل والعيش في صراع نفسي وتخطب في اتخاذ اقرارات المناسبة في حياتها الدراسية وفقدان للامل بمستقبلها وانخفاض في الدافعية وفقدان للامن النفسي وبالتالي تؤدي كل هذه الاسباب الى ما يعرف بالقلق من المستقبل المهني .

فهناك من العديد من العوامل التي ارهقت تفكير الطالبات وجعلهن في تفكير مستمر وخوف على مستقبلهن المهني ان يكون مجهول وان لا قيمة للدراسة والشهادة التي يحصلن عليها وهذا التفكير جاء نتيجة الاسباب كثيرة يتعرضن لها منها الانتشار الكبير للبطالة نتيجة لتفاقم وتيرة الازمات التي يمر بها البلد وصعوبة الحصول على المهنة وكثرة اعداد المتخرجات بمختلف التخصصات ولسنوات عدة وبدون عمل وايضا لاسباب وضغوطات أسرية يتعرضن لها الطالبات من قبل اسرهن منها ان يتسلط الوالدين بارائهم على الطالبة في اختيار تخصص قد لا ترغب فيه فقط لتحقيق رغباتهم اجتماعيا و قد تكون ضغوط اقتصادية تقع على عاتق الطالبة قد تكون هي من تعيل اسرتها مستقبلا ذلك لان الاناث اليوم اصبحت لها مسؤوليات جعلتها تهتم بمستقبلها وبماستصبح عليه وما لها من دور فعال في المجتمع. كل هذه المتغيرات التي تتعرض لها الطالبة جعلتها تعيش هاجس من الخوف والقلق على حياتها ومستقبلها المهني والخوف من الفشل في الحصول على مهنة مناسبة من خلال التخصص الذي تدرسه ذلك لان المهنة اصبحت في الوقت الحاضر هي الاساس الذي تبحث عنه كل طالبة واساس لتقدمها وله اثر قوي على الاتزان النفسي والشعور بالثقة ويحقق الامن الداخلي لها وبالتالي فقدانه يؤثر بشكل كبير على نفسية الطالبة ويجعلها في حالة قلق من مستقبلها المهني ومن هذا يتبادر الى ذهن الطالبة اسئلة كثيرة مثل ما الذي ستمنحه لي دراستي وهل سيمكنني تخصصي من الحصول على فرصة عمل مناسبة مستقبلا مما ادى بهن الى كثرة الصراعات والاحباطات والتشاؤم وبالتالي يؤدي الى القلق من المستقبل المهني واكدت

دراسات كثيرة على ارتفاع نسبة قلق المستقبل المهني ومنها دراسة (رمضان ٢٠١٠) حيث اكدت على معرفة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات كاتحصيل الدراسي لدى الطلبة ومن اهم النتائج التي توصلت اليها اهي ان هناك علاقة طردية بين قلق المستقبل ودرجة التحصيل وفروق ذات دلالة احصائية لصالح الاناث. وبرزت مشكلة البحث الحالي من خلال احساس الباحثة بوجود مشكلة لدى طالبات المرحلة الاعدادية وتم التحقق منها من خلال تقديم استبانة استطلاعية تم توزيعها على (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى وكانت نسبة اجابتهن (٨٠%) تؤكد ارتفاع قلق المستقبل المهني لديهن وهذا يؤكد على ان ظاهرة القلق من المستقبل المهني لدى الطالبات مشكلة رئيسية ينبغي تناولها بشكل دقيق وبناء برامج ارشادية معالجتها. وعليه صاغت الباحثة مشكلة بحثها بالتساؤل التي(هل للبرنامج الارشادي المقترح باسلوب تقليل الحساسية التدريجي تاثير في تخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية)

ثانيا: اهمية البحث (the importance of Research):

للإرشاد دور في عملية توجيه وارشاد الفرد لفهم امكانياته وقدراته واستعداداته لاستخدامها في حل مشكلاته وتحديد اهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق اكبر قدر من السعادة والكفاية من خلال تحقيق ذاته والوصول الى اقصى درجة من التوافق الشخصي والاجتماعي و تشير عملية الارشاد الى العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الايجابية للمسترشد من خلال تغيير انماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة اكثر ايجابية ومن خلال فهم وتحليل استعداداته وقدراته وامكانياته وميوله والفرص المتاحة امامه وتقوية قدرته على الاختيار واتخاذ القرار واعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب له لتحقيق اهداف سليمة وحياة ناجحة له. (احمد، ٢٠٠٠، ٧)



الفصل الأول: التعريف بالبحث.

أما في الإرشاد المهني فتكون عملية مساعدة الفرد في اختيار مهنته وذلك وفقا لميوله وقدراته واستعداداته وطموحاته وظروفه ويعتبر الإرشاد المهني واحدا من الخدمات النفسية التي تقدم الافراد(المعروف، ١٩٨٠، ٥٩)

ويهدف الى المحافظة على كيان وشخصية الفرد ويحاول تهيئة الظروف التي تؤدي الى نموه وتكيفه في المجالات المختلفة ويهتم الإرشاد المهني بإرشاد الفرد نحو الدراسة الملائمة له والتكيف معها والتقدم فيها وذلك بتهيئة الظروف التي تؤدي بالفرد الى اكتساب اساليب سلوك عقلية وانفعالية ومعرفية تؤدي به الى الرضا والسعادة (العزة، ٢٠٠٩، ٦٠)

ولكي يتحقق للإرشاد اهدافه لابد ان يعطي دورا للبرنامج الإرشادي المدرسي ذلك لان العملية الإرشادية لا تحصل الا من خلال البرنامج الإرشادي المنظم والشامل والمحدد بالأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه فالبرنامج الإرشادي عنصر اساسي وجوهري في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية التي تسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الالفة والمحبة والاحترام الى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الازمات والمشاكل التي تواجه الافراد في جوانب الحياة المختلفة التي بنت لها تلك البرامج الإرشادية وتعد البرامج الإرشادية مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية والتأكيد على تنمية شخصيات الطلبة من جميع النواحي الجسمية والنفسية و الاجتماعية والعقلية والانفعالية والاكاديمية ولكي يحقق البرنامج الإرشادي اهدافه لابد من ان يستخدم الاساليب الإرشادية التي تسعى الى مساعدة الطالبات على تجاوز ازماتهن وحلها(رضا و عذاب، ٢٠١١، ٤٥)

والاساليب الإرشادية لها اثار كبيرة ومهمة في العملية التربوية وتعد وسيلة ضرورية في تكوين الجماعات ويسودها الاحترام والتسامح وقدرتها في مساعدة الجماعات الإرشادية على التخلص مما يواجهها من مشكلات وتحديات والهدف الرئيسي للأسلوب الإرشادي

هو الوصول بالفرد الى التوافق النفسي وتوفير جو ملائم في المدرسة والمجتمع(الحياني،١٩٨٩، ٢٢٨).

ومن الاساليب الارشادية المستخدمة هو اسلوب الحساسية التدريجي والذي يعد من اهم اساليب الاتجاه المعرفي السلوكي الجديد ل جوزيف ولبي (joseph wolpe) ومن الاساليب الشائعة في الاستخدام لمعالجة القلق والخوف المرضي وهدفه الاساسي هو بناء قاعدة اساسية تدريبية ثابتة هدفها التخلص من العادات غير التكيفية مثل القلق والخوف والضغط ويستخدم في جميع المراحل العمرية وخاصة مرحلة المراهقة والتي تقابل اهم مرحلة دراسية وهي مرحلة الاعدادية(برادلي واينج، ٢٠١٢، ٢٢٩).

اذ تعد المرحلة الاعدادية مرحلة حيوية ومهمة لأنها ترمي الى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات لدى الطالبات وميول وتمكنهن من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع تنوع وتعميق بعض الميادين الفكرية والنفسية تمهيدا لمواصلة الدراسة الجامعية وتهيئتهن للحياة الانتاجية المهنية وما لهذه المرحلة من اهمية من حدوث الاستقرار النفسي لدى الافراد وهي الوصول الى مرحلة العمل والانتاج.(قانون وزارة التربية، ٢٠١١، ٤)

ومن هنا يأتي دور الارشاد في ابراز اهمية المهنة في حياة كل فرد لأنها تعد الاساس الذي يبحث عنه كل فرد واساس لتقدم وله اثره على الاتزان النفسي والشعور بالأمن والثقة بالنفس فالفرد الذي يزاول مهنة تتاح له الفرصة الاستغلال كل قدراته وتحقيق اهدافه الحيوية والامر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية فعن طريق العمل يكتسب الفرد قوته ويطمأن لمستقبله وايضا يعتبر وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها وعن طريقه يسعى ليحقق لنفسه مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي اليه (فهمي، ١٩٧١، ٢٨٨).

فضلا عن ذلك يشعر الفرد من خلال مهنته بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع فاذا كان نوع المهنة متناسبا مع قدرات الفرد وميوله المختلفة واماله وتطلعاته

المستقبلية كان الغالب فيه ان يحقق النجاح في مهنته وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة.(الداهري، ٢٠١٠، ١٩٦)

ومن هنا تبرز اهمية دراسة الناحية النفسية لهذه الشريحة الهامة من افراد المجتمع التي لا يمكن الاستغناء عنها لما تتمتع به من خبرة ومعرفة ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي.

أ-اهمية البحث من الناحية النظرية:

١- اثارة اهتمام مديريات التربية في المحافظة بأهمية دراسة قلق المستقبل المهني ونتائجه السلبية على الطالبات في المرحلة الاعدادية.

٢- تعد الدراسة الحالية اول دراسة محلية على حد علم الباحثة تهدف الى بناء برنامج مقترح لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

ب-اهمية البحث من الناحية التطبيقية:

١-تزويد الجهات المسؤلة والعاملة في مجال الارشاد التربوي بأداة لقياس قلق المستقبل المهني.

٢-تزويد المرشدات التربويات بالبرنامج الارشادي المقترح لتخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

ثالثا: اهداف البحث وفرضياته (the objective of Research and hypotheses)

يهدف البحث الحالي الى :

- ١- قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
- ٢- بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي في تخفيض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية)

رابعاً: حدود البحث (the limits of Research):

تحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية/للدراسة الصباحية/ الفرع العلمي في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ للعام الدراسي(٢٠١٩-٢٠٢٠)

خامساً: تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):

فيما يأتي تعريف للمصطلحات التي وردت في البحث الحالي:

اولاً: البرنامج الارشادي (counseling program) عرفه كل من :

١- شاو (shaw1977): على انه حلقة من العناصر المعبرة عن أنشطة مترابطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويمية لمعرفة مدى الوصول الى الاهداف (Shaw 1977:347)

٢- الدوسري (١٩٨٠): بانه ((برنامج مخطط ومنظم على اسس علمية سليمة يتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة تقدم لجميع من تضمهم المدرسة وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق الاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيط هذا البرنامج وينفذه فريق عمل من المتخصصين والمؤهلين)) (الدوسري، ١٩٨٠، ٢٣٨:

٣- بوردرز (١٩٩٢) : (Borders & Dryra 1992) على انه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون بصورة تفاعلية وتعاونية بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكانياتهم بما ينسجم مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود والاحترام المتبادل بينهم وبين المرشد(بوردرز، ١٩٩٢: ٤٦١).

٤- زهران (٢٠٠٥) بانه ((برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فردا او جماعة لجميع من تضمهم المؤسسة

بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها)) (زهران، ٢٠٠٥، ١٠).

التعريف النظري للبرنامج الارشادي: اعتمدت الباحثة تعريف (بوردرز (١٩٩٢) لأنه ينسجم مع اهداف بحثها.

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي: هو مجموعة من الإجراءات التي تتبعها الباحثة في برنامجها الارشادي ويتضمن (تحديد حاجات الطالبات وتقديرها، تحديد الاولويات، وكتابة اهداف البرنامج. واختبار النشاط البرنامج وتنفيذها، والتقويم كفاية البرنامج)

ثانيا: اسلوب تقليل الحساسية التدريجي (systematic desensitization center conditioning) عرفه كل من :

١- **جوزيف ولبى (joseph wolpe 1958)** هو أحد اشكال الاشرط المضاد ويعني استخدام قوانين التعلم بهدف استبدال الاستجابة بأخرى إذ افترض انه بالإمكان محو استجابة مضادة لها لوجود المثير الذي يستجربها وهذا ما يطلق عليه الكف المتبادل وان الاستجابات المتناقضة لا يمكن ان تحدث في وقت واحد مثلا: لا يستطيع الانسان ان يشعر بالخوف والقلق وهو في حالة استرخاء (برادلي و ينج، ٢٠١٢، ٥٢٩)

٢- **ميكنبوم (١٩٨٥): (Meichenbaum):**

(هورتباط السلوك المضطرب بشيء او حادث معين اي انه لا يمكن الجمع بين استجابة القلق والاسترخاء في ان واحد حيث تطلب المرشدة من المسترشدة ان تكتب هرما بالأشياء التي تخيفها وتطلب منها ان تبدأها من الاقل خوفا الى اعلى شيئا اخافة فيه بعد ان يضعه في حالة استرخاء وتطلب منها ملاحظة نفسها وهي مسترخية ان تتضمن كأسلوب من اساليب التنفيس) (ابراهيم، ٢٠٠٠: ٧١)

التعريف النظري الاسلوب الحساسية التدريجي:

اعتمدت الباحثة تعريف (ولبي ١٩٥٨) ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي وكذلك لتبني الباحثة نظريته (الكف المتبادل) في العلاج. لأن الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البحث هذا تتفق مع التعريف لكونها اكثر شمولية وتحديد.

التعريف الاجرائي :لأسلوب لتقليل الحساسية التدريجي المنظم:

هو اسلوب منظم يتضمن مجموعة من الفعاليات والانشطة وهي(الاستجابات التصريحية الواثقة، هرم القلق، الاسترخاء العضلي والذهني، التقويم، التدريب البيئي) التي تستخدمها الباحثة في البرنامج الارشادي المقترح لتحقيق هدف البرنامج الارشادي.

ثالثاً : القلق (Anxiety)

١-القلق في اللغة(عرفه ابن منظور) :

((وهو الانزعاج فيقال قلق الشيء قلقاً فهو قلق ومقلق، وقلق الشيء من مكانه أي حركه، والقلق ايضاً لا يستقر في مكان واحد)) (ابن منظور، ١٩٨٣ ج ٣، ١٥٤)

٢- عرفه :Spielbeger (١٩٨٤):

يتميز بين نوعين من القلق هما اقلق الحالة وتتمثل في حالة انفعالية مؤقتة تمثل المظاهر الحاضرة خلال الحوادث اي مؤشرات الحالة التي يتسم بها الفرد داخليا اما القلق سمة فيعتبر سمة في الشخصية. (سبيلبرجر، ١٩٨٤، ١٢٠)

٣-عرفته : العناني(٢٠٠٥) ((هو اشارة انذار نحو كارثة توشك ان تقع واحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول الى حل مثمر)) (العناني. ٢٠٠٥، ٥٠).

رابعاً : قلق المستقبل المهني(future career Anxiety)

عرفه : جوزيف ولبي(josef wolpe1958) بانه تلك النماذج او ذلك الانموذج من الاستجابة الاوتونومية التي تشكل على وجه الخصوص جانبا من استجابة الكائن

العضوي الاستجابة المؤذية ويتضح ان المنظور السلوكي في تعريفه للقلق إذ اعتمد التعريف اساسا على الجانب الشعوري على وفق محور(المثير - الاستجابة) و الذي داب عليه السلوكيون في تفسيرهم لوحداث السلوك (عزب، ١٩٦٧، ٦٠).

التعريف النظري: ترى الباحثة ان تعريف (ولبي ١٩٥٨) هو اقرب التعريفات التي تتطابق مع اهداف البحث الحالي والاطر النظرية التي بنا على اساسها مقياس قلق المستقبل المهني فضلا عن شموله لمتغير البحث لذلك سوف تتخذ الباحثة تعريفا نظريا.

اما التعريف الاجرائي: فتمثل بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في استجابتها لفقرات مقياس قلق المستقبل المهني الذي تم بناؤه من قبل الباحثة.

المرحلة الاعدادية (preparatory stag) (قانون وزارة التربية ، ٢٠١١):

وهي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها ثلاثة سنوات ترمي الى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع توزيع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدا لمواصلة الدراسة الحالية وتهيئتها للحياة الانتاجية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ٢٠١١، ٤).