

## فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عمان

رقية بنت علي الهنائي<sup>1</sup> محمد عبد الحميد الشيخ حمود<sup>2\*</sup> علي بن مهدي بن كاظم<sup>3</sup> سعاد بنت محمد اللواتية<sup>4</sup>  
وزارة التربية والتعليم- سلطنة عمان قسم الإرشاد النفسي- كلية التربية- جامعة دمشق- سورية قسم علم النفس- كلية التربية، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان  
ruqaiya.alhinaï@moe.om dr.hammoud@damascusuniversity.edu.sy amkazem@squ.edu.om dr.suad.sulaiman@gmail.com

## Effectiveness of a Group-counseling Program in Reducing the level of Career Future Anxiety among Job seekers in the Sultanate of Oman

Ruqaiya Al Hanai<sup>1</sup> Mohammad Sheikh Hammoud<sup>2</sup> Ali Mahdi Kadhim<sup>3</sup> Suad Al-Lawati<sup>3</sup>  
Ministry of Education, Oman College of Education, Damascus University, Syria College of Education, Sultan Qaboos University, Oman  
ruqaiya.alhinaï@moe.om dr.hammoud@damascusuniversity.edu.sy amkazem@squ.edu.om; dr.suad.sulaiman@gmail.com

تاريخ الاستلام: 03/ماي/2025؛ تاريخ القبول: 26/جويلية/2025؛ تاريخ النشر: 27/أكتوبر/2025

**Abstract.** The study aimed to investigate the effectiveness of a group-Counseling program in reducing the level of career future anxiety among job seekers in the Sultanate of Oman. The sample consisted of 30 male and female job seekers (15 experimental and 15 control). The experimental group undergone a group-Counseling program, while the control group did not receive any processing. The study was based on a semi-experimental approach. The scale of career future anxiety was applied (30 items). The results of the two-way ANCOVA analysis showed that there were significant differences in the post-test between the control and the experimental in favor of the experimental. The results also showed that there were no differences between male and female, and there was interaction between gender and group. The results of the ANOVA Repeated Measures revealed statistically significant differences between the pre-test and post-test in favor of post-test, and no significant differences between the post-test and the follow-up test, indicating the effectiveness of the program.

**Keywords:** group-counseling program, career Future anxiety, job seekers, Sultanate of Oman.

\*dr.hammoud@damascusuniversity.edu.sy

**ملخص.** هدفت الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عمان. وشملت عينة الدراسة 30 باحث عن عمل من الذكور والإناث، بواقع 15 للمجموعة التجريبية، و15 للمجموعة الضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الجمعي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أية معالجة. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وقد استخدم مقياس قلق المستقبل المهني، المكون من 30 عبارة، وقد أوضحت نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب عن وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية، حيث بلغ معامل التأثير 0.92، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين، ووجود تفاعل بين النوع الاجتماعي والمجموعة. وكشفت نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والمتابعة، مما يدل على فاعلية البرنامج، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء هذه النتائج.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشاد جمعي، قلق المستقبل المهني، الباحثين عن عمل، سلطنة عمان.

## 1- مقدمة

يشهد عالم اليوم طفرة متسارعة ومتعاضمة في شتى الميادين، العلوم والتقنية والاقتصاد كالاقتصاد المعرفي، وهذا التطور السريع انعكس بدوره على حياة الفرد اليومية، وليتمكن الفرد من مواكبة هذا التقدم كان لزاماً عليه أن يمتلك من المهارات والقدرات ما يعينه على رسم معالم حياته وتخطيط مساراتها، والتفكير في كيفية تحقيق أهدافه وطموحاته بما يتواءم وهذه التطورات والتقنيات الاقتصادية سريعة التغير والتوافق معها والتي من الممكن أن تهدد استقرار حياته، وفي خضم هذا التخطيط والتفكير قد ينتاب الفرد نوع من القلق بخصوص مستقبله، وكيفية تحقيق الاستقرار لذاته ولذويه.

ويُعد القلق من التحولات النفسية كثيرة الشبوع في العصر الحديث، وسمة بارزة من سماته، أدى بدوره إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها، مما نتج عن ذلك زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل (Schmid et al., 2011)؛ حيث أن الحياة تقدمت وتشعبت ميادينها، كما أن التطور العلمي والتقني الذي شمل جميع مجالات الحياة ألقى على كاهل الفرد مسؤولية ثقيلة، عليه أن يتحملها كي يلحق بهذا الكم الهائل من التغيرات الأمر الذي يورثه أحياناً شعوراً بالوهن، وعجزاً عن مجاراة هذا التقدم المتسارع والمذهل، ناهيك عن توتره المتأني من الضغوط المتراكمة التي يواجهها، والتي تشعره وكأنه إنسان مغترب عن مجتمعه وعالمه، إضافة إلى كثرة مطالب الحياة المادية وقلة فرص العمل المهني وسعي الفرد الدائم للحصول على الوظيفة المناسبة (العكايشي، 2001).

ويُعد قلق المستقبل من المفاهيم النفسية البارزة التي انضوت تحت مظلة البحث في ميادين العلوم النفسية والتربوية، لما يمثله من محطة حاسمة في حياة الإنسان؛ إذ يُنظر إليه كأحد المتغيرات الشخصية ذات القيمة، كما أنه يجسد الأسلوب الذي يستشرف الفرد من خلاله معالم مستقبله، لتتبلور هذه السمة في الحاضر وتتفاعل مع أحداث الوسط الخارجي مؤثرة بدورها على توقعات المستقبل، ويأتي قلق المستقبل كاستعداد أو نتيجة بعض الأحداث وإدراك الفرد بعدم سيطرته على الأوضاع السلبية، ما يؤدي إلى تكوين توجهات سلبية ثابتة تساهم في ارتفاع درجة قلق المستقبل لدى الفرد (Seligman, 2006).

ويؤكد أوسيبو وفيتزجيرالد (Osipow & Fitzgerald, 1996) على أن العمل في العصر الراهن من ضروريات الحياة حيث أنه وسيلة لإشباع الدوافع والحاجات النفسية للفرد، كالحاجة إلى الأمان والاعتبار الاجتماعي، والرغبة في الإفصاح عن الذات وتشبيث حضورها. كما أنه يعطي قيمة ومعنى لحياة الفرد؛ نظراً لتأثيره على حياته في عدة نواحي؛ مادية واجتماعية ونفسية، فهو يوفر الاكتفاء المادي مما يسمح له بالاستقلالية الذاتية وتحمل مسؤولياته وتحقيق أهدافه وطموحاته، أما اجتماعياً فالعمل يسمح للفرد بتحقيق مكانة اجتماعية ترضيه، كما يمكنه من توسيع دائرة علاقاته الاجتماعية، وعلى الصعيد النفسي فهو يسمح للفرد بأن يحقق ذاته ويمنحه شعوراً بالطمأنينة النفسية، إذ إنّ الظفر بفرصة عمل مستقبلية، والسعي إليها، يستلزمان وضع أهداف بيّنة، والتخطيط المحكم لها، والعمل الدؤوب على تحقيقها، مما قد ينجم عنه القلق من المستقبل المهني (ملوكة، 2018).

وقد أضحت مشكلة الباحثين عن عمل عائفاً تنموياً كبيراً في الكثير من دول العالم الثالث، وأصبحت سبباً في تهديد استقرار العديد من الأنظمة والحكومات في ظل الوتيرة المتصاعدة للنمو السكاني في تلك البلدان، وزيادة الفجوة بين الإنتاج والاستهلاك تتعكس بلا شك على سلوك الباحثين عن عمل من شباب دول العالم النامي، وتلقي بظلالها على المحيط الاجتماعي؛ حيث بدأت تظهر في البعض من مجتمعات الدول النامية المحافظة (اجتماعياً وسلوكياً) صوراً لسلوكيات منحرفة كتعاطي المخدرات والسرقة والإحساس بالظلم الاجتماعي، وما يتولد عن هذا الإحساس من الشعور بالإحباط والهزيمة الداخلية وقلة الانتماء والعنف، وهذه المشاعر السلبية مع مرور الوقت تخلق شباباً مدمراً نفسياً وعضوياً لتعرضه للفراغ (سلمان، 2004).

ومن هنا كان لابد أن تولى هذه الفئة اهتماماً كبيراً، كما ويتحتم على المهتمين بالأمر أن يقدموا لهم التوعية المناسبة وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً لمساعدتهم على المضي في الحياة بخطة ثابتة؛ بحيث يتوافقوا نفسياً، ويمكنهم بذلك مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة منطقية عقلانية، دون اللجوء إلى الأفكار الهادمة للذات، مما يفضي في نهاية المطاف إلى العديد من الاضطرابات النفسية: كالقلق، والاكتئاب، وغيرها. وهنا يأتي دور الإرشاد المهني، وتحديد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق في الإرشاد المهني، لدحض أفكارهم ومناقشتها مع من يتقوا بهم، حتى يصلوا إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة وأحداثها المتلاحقة والمستمرة (Scott, 1991).

### 1-1- إشكالية الدراسة

تنسجم نظرة الشباب إلى مستقبلهم المهني بالغموض وعدم الوضوح، مما يولد لديهم ضغوطات وانفعالات نفسية تتمثل في القلق والتوتر؛ ويبرز ذلك بوضوح عبر إطلاع الباحثين على مشكلة الباحثين عن عمل في المجتمع العماني من خلال الكتابات والتحقيقات في الإعلام العماني الذي أظهر إن مشكلة "الباحثين عن العمل" تُعد إحدى أبرز القضايا الوطنية التي يواجهها المجتمع العماني منذ ثلاثة عقود على الأقل، وهي في تقاوم مستمر؛ وليس هذا الزعم فارغاً من البرهان؛ فقد أشارت الدراسة الصادرة من المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2015) إلى أن الاتجاه العام لنمو الفئة العمرية (15- 29 سنة) أخذ في الارتفاع؛ مما يعني ضرورة الاهتمام بجوانب مهمة، إتاحة الخدمات الملائمة كالتعليم والرعاية الصحية والبنية الأساسية، والاهتمام بالدراسات الخاصة بتقدير احتياجات الشباب؛ حتى لا تقع الدولة عرضة للمفاجآت في المستقبل، كالاستعداد لقضايا توقعات زيادة الطلب على الوظائف، والاهتمام بقضية التعمين للتعرف على أسباب الطلب على الأيدي العاملة الأجنبية (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، 2015).

ويعني ذلك أنه يجب على الحكومة العُمانية إما أن تستعد الاستعداد الكافي لمواجهة خطر الطلب على الوظائف عبر تطوير البنى الأساسية، والأسواق، والإجراءات، وأرضيات التشريعات، وإما أن تقع عرضة تصيب "الهبة الديموغرافية" أو هدر رأس المال البشري؛ حيث أن الفئة العمرية (15-64) سنة التي يُسميها علماء الديموغرافيا مصطلح (الهبة

الديموغرافية)، تستمر فترة محدودة أو جيلاً من السكان، فإن لم تستغل استغلالاً صحيحاً تتحول إلى عبء اقتصادي على كاهل الحكومات (محمود، 2015).

وللتأكد من واقعية بحث الموضوع، أُجريت دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من الباحثين عن عمل، حيث طبقت الاستبانة على (50) باحثاً عن عمل، وقد بلغت عدد عباراتها (10) عبارات، يجيب عليها المستجيب استناداً إلى التدرج الثلاثي: (موافق، محايد، غير موافق)، تم بعدها تحليلها عبر الاستبانة ببرنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد أظهرت نتيجة استجابة عينة الدراسة الاستطلاعية تصاعد مستوى القلق لدى الباحثين عن عمل في غالبية عبارات الاستبانة الاستطلاعية مؤكدة بذلك على أهمية الدراسة ومشكلة البحث.

وفي ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية واستناداً إلى العرض المتقدم لتزايد الباحثين عن عمل، ورغبة من الباحثين في المساهمة في حل واحدة من أهم مشكلات الباحثين عن عمل والوقوف بشكل أقرب في تبسيط جوانبها وتحليلها بما يخلق بيئة ملائمة لرؤية المستقبل المهني وفق منظور اجتماعي ونفسي بصورة أكثر وضوحاً وأكثر تفاعلاً، وإبراز أبرز الجوانب المتعلقة بمكوناتها ومجالاتها المختلفة والمتداخلة مع بعضها البعض، والتعرف على تأثيراتها في تحديد الاتجاهات العامة، تتلخص تتمثل إشكالية البحث الراهن في السؤال الآتي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عمان؟

## 1-2- أهمية الدراسة

### (أ) الأهمية النظرية:

- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة التربوية العمانية بمادة علمية حول موضوع حديث في حدود اطلاع الباحثين يتجسد في قلق المستقبل المهني لدى فئة الباحثين عن عمل.
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من قيمة الموضوع المطروح وأبعاده الجوهرية، وهو قلق المستقبل المهني عند مهمة من المجتمع وهم الشباب الساعون إلى فرص العمل، فهم يعدون مصدر طاقة بشرية هام يؤثر في تطور وتقدم المجتمع العماني.
- تسعى هذه الدراسة إلى وصل الإطار النظري بالمجال التطبيقي وذلك بتوظيف معارف ومهارات الإرشاد الجمعي لتحسين وخفض مستوى القلق المهني لدى الشباب الباحثين عن عمل.

### (ب) الأهمية التطبيقية:

- تسعى الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي جمعي يساعد الباحثين عن عمل في خفض مستوى القلق المهني لديهم ومن ثم تطبيقه ودراسة مدى تأثيره عليهم.
- يمكن الاستفادة من البرنامج الإرشادي الجمعي في التقليل من حدة قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل والمرشحين للولوج إليه، وتطبيقه في المؤسسات ذات العلاقة.

- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة وزارة القوى العاملة وهيئة سجل القوى العاملة في تزويدهم ببيانات حول درجة قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل.
- تُعد الدراسة الحالية بمثابة بداية لدراسات أخرى في نفس المجال تفيد في إثرائه بمعلومات تتناول قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل.
- قد تُشكل نتائج هذه الدراسة تغذية راجعة قيمة للمؤسسات والمعنيين بخدمة الباحثين عن عمل، بما يعينهم على مساعدة هؤلاء في استيضاح توجهاتهم المهنية، والتخطيط الرشيد لأهدافهم المستقبلية، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في تقليص مستوى قلقهم المرتبط بالمستقبل المهني.

### 1-3- أهداف الدراسة

1. استكشاف مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينة من الباحثين عن عمل بسلطنة عمان.
2. بيان فاعلية البرنامج في تقليل قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل.
3. التعرف إلى الفروق بين أعضاء المجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل المهني يعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

### 1-4- فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي في قلق المستقبل المهني.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في نتائج التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني تُعزى إلى متغيري النوع الاجتماعي والمجموعة التفاعل بينهما.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي والمتابعة في قلق المستقبل المهني.

### 1-5- تعريف المصطلحات

1. **مفهوم القلق:** اشتقت كلمة 'القلق' من اللفظة اللاتينية (Angustio)، والتي تُشير إلى حالة من الضيق اللاإرادي في القفص الصدري، ناجمة عن عجز الجسد عن تزويد نفسه بكميات كافية من الأكسجين (حياب، 2009، ص 88). وقد عرّف دريفر (Drever, 1971) القلق بوصفه حالة انفعالية معقدة ومزمنة، تتسم بالخوف والذعر، نتيجة لتكوّنها في الغالب من اضطرابات عقلية وعصبية تُشكل معظم مكوناتها الأساسية. وأشارت دراسة ميري (Merry, 1996) إلى أن الجمعية الأمريكية للطب النفسي تُعرّف القلق بأنه شعور بالخوف والتوتر وعدم الارتياح، ينجم عن توقع خطر مجهول المصدر، ولا يمكن إدراكه بوضوح. ويعرّفه سيجموند فرويد (1962) بأنه 'حالة من الخوف الغامض والشديد التي تستحوذ على الإنسان، فتورثه الكدر والضيق والألم، إذ يعد القلق استجابة انفعالية أو تجربة ناتجة عن تهديد يوجه إلى البنى الأساسية للشخصية.

2. **مفهوم قلق المستقبل:** يرى زالسكي (Zaleski, 1996) أن قلق المستقبل يمثل نمطاً من أنماط القلق، شأنه شأن قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال. كما يؤكد أن جميع أشكال القلق المعروفة تتطوي على بُعد مستقبلي يرتبط بفترات زمنية محددة، في حين يُعنى قلق المستقبل بفترة زمنية بعيدة المدى. ومن ناحية أخرى، يشير زالسكي إلى أن قلق المستقبل يتمثل في حالة من التوجس، والخوف، وانعدام الاطمئنان إزاء التغيرات غير المرغوبة المحتمل وقوعها في المستقبل. كما يعرّفه العشري (2004) بأنه خبرة انفعالية غير سارة تنشأ نتيجة الانغماس في التفكير أو الانشغال بما يُتوقع حدوثه في المستقبل البعيد، وتكون مصحوبة بمشاعر من التوتر والضيق وفقدان الإحساس بالأمن والطمأنينة حيال القادم من الأحداث (ص 6). ويعرّفه شكري (2009) بأنه نمط من أنماط القلق يرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية ممتدة (ص 117).
3. **مفهوم قلق المستقبل المهني:** يعرفه المحاميد والسفاسفة (2007) على أنه: "حالة من التوتر وعدم الارتياح، يرافقها شعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول، تتصل بالجانب المهني وإمكانية الظفر بفرصة عمل ملائمة للطالب عقب تخرجه من الجامعة" (ص 135). ويشير عبد المحسن (2008) إلى أن "قلق المستقبل المهني يتركز حول المسار المهني، ويُعد حالة من التوتر والانشغال الذهني والتشاؤم التي يشعر بها الباحث عن عمل لقلة الفرص الوظيفية المتاحة" (ص 88). أما بكار (2013) فقد عرفت قلق المستقبل المهني بأنه: "حالة من القلق والتوتر وانتظار مشوب بالترقب تتاب الفرد تجاه مستقبله المهني فيما إذا كان سيحصل على عمل مستقبلاً بعد تخرجه" (ص 23). ومن خلال ما تقدم يعرف **قلق المستقبل إجرائياً:** خبرة انفعالية مُنفرة وغير سارة، يعاني منها الباحث عن عمل فيشعر بالتوتر والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان والخوف، نتيجة توقع خطر يهدد مستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي، يتم قياسه باستخدام مقياس قلق المستقبل المهني في التطبيق القبلي والبعدي والمتابعة؛ لمعرفة درجة القلق عند الباحث عن عمل.
4. **أهمية المهنة وتأثيرها على حياة الفرد:** يمكن إيجاز أهمية المهنة في النقاط الآتية: تُتيح المهنة للفرد فرصة للانتماء إلى المجتمع والمساهمة الفاعلة فيه، أو أن يرى نفسه على أنه شخص مسالم في المجتمع، كما تساعده على دعم وتوطيد منزلته واحترام ذاته وتفاعله مع الآخرين، وتسهم في تشييد الكيان الشخصي للفرد، وتبعده عن الأفكار والمشاعر السلبية، وتأخذ الوظيفة بيد الفرد لتؤكد قدرته على التعامل بشكل مؤثر وفعال مع بيئته، ومن الجانب المادي فأنها تقدم له العائد الاقتصادي الذي يعتبر وسيلة لأغراض أخرى (ماهر، 2007).
5. **النظريات التي تناولت تفسير قلق المستقبل:** يؤكد علماء النفس الإنسانيون على طبيعة الإنسان بوصفه كائناً بشرياً متميزاً وفريداً له خصائصه الإيجابية (حمصي، 2003)، كما يرون أن القلق ينشأ إما عن أحداث حاضرة أو يُرتقب وقوعها مستقبلاً، إذ تُعد هذه الأحداث تهديداً لكيان الإنسان وتعيق أهدافه وتحول دون تحقيق ذاته (القريطي، 2001). ويرى "روجرز" أن القلق ينشأ من عدم التطابق بين الذات والخبرة، لأن الشخص يكون سيء التوافق مع ذاته، أو يكون

معرضاً للقلق والتهديد ومن ثم يسلك سلوكاً دفاعياً، أي أن الفرد يعايش القلق حين يواجه حدثاً يهدد بنيته الذاتية (الشناوي، 1994). بينما يرى "ماسلو" أن الفرد الذي يعاني من القلق هو ذلك الذي حَجَبَ عن نفسه، أو حِيلَ بينه وبين بلوغ الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية، وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل بتحقيق الذات إذ يشعر الفرد بالتهديد وانعدام الأمن (صالح، 1987). أما علماء النفس الوجوديين فيرون أن الإنسان دائماً وأبداً يعيش للمستقبل، وأنه مشروع يتجه نحو المستقبل فهو متغير دائماً، ولأنه مسؤول عما يختار سيشعر بالقلق، إذ أن القلق في منظورهم ليس حالة مرضية ترتبت على تجارب صدمات في الطفولة، بل هو مكون من مكونات الذات، وإن الفرد الأصلي يعيش خبرة القلق، ويحس به نتيجة لوعيه الحاد، فيجب عليه أن يقرر، ويفعل دون معرفة بالنتيجة التي ترتبت على ذلك حيث أنه في حالة تجنبه له سيتوقف عن اختيار مستقبل (أحمادي، 2015). فالقلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث قد تُشكّل تهديداً لوجود الإنسان، إذ ينجم عن توقع أحداث مستقبلية، لا عن تجارب ماضية للفرد، وأن مبعث القلق مستقبلي وليس ماضيه (المهدي، 2001). وإن ما يميز الإنسان هو رؤيته المستقبلية فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل، وإذا لم يجد لنفسه مستقبلاً فإنه يصاب بالقلق، ثم اليأس والاكتئاب (الحنفي، 1995). ويرى علماء النفس السلوكيون القلق على أنه سلوك مكتسب أو استجابة خوف اشتراطية يتعلمها الفرد من تكوينه ونشأته، ويرون أن هذه الاستجابة تُستثار بمثير محايد لا يملك بطبيعته ما يبعث على القلق، غير أنه يكتسب القدرة على إثارة مشاعر القلق بفعل اقترانه المتكرر بمثير طبيعي، وذلك وفقاً لآلية الاشتراط وقوانين التعلم (القريطي، 2001). ويؤكد "سكنر" أن القلق سلوك مكتسب، ويحدث بسبب كبت "الأنا الأعلى" وليس كبت "الهو" على عكس ما فسر "فرويد"، وقال إن القلق لا ينتج من الأفعال التي لم يتجرأ الفرد على إثباتها وكتبتها، بل من الأفعال التي ارتكبها ولم يرضَ عنها (أحمادي، 2015).

6. أسباب قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل: يشير الحديبي (2007) إلى أن قلق المستقبل المهني ينجم عن تداخل مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية، في ظل واقعٍ معاصرٍ يعيش فيه الأفراد داخل عالم متغير وتحت تأثيرات وضغوط كثيرة وهو ما يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله، وقلق المستقبل المهني يتجلى في صورة تراجع مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة، وهي صورة جليلة في عصرنا الراهن راجع إلى عدة أسباب مثل: الانتشار الواضح للباحثين عن عمل لعدم توفر الوظائف وتتجسد هذه الأسباب في قلة فرص العمل داخل المؤسسات، وتزايد أعداد الخريجين من الجامعات، والاحتفاظ الحاصل في بعض التخصصات دون سواها، إلى جانب غياب التخطيط والتنسيق الواضح بين مخرجات التعليم الجامعي واحتياجات سوق العمل. ويُضاف إلى ذلك حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب، والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها، فضلاً عن ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها، وتحولها من نمط بسيط إلى نمط مركب. كما تشير شقير (2005) إلى أن من بين العوامل المؤثرة كذلك: الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد، والتي تجعله يؤول الواقع المحيط به تأويلاً سلبياً يدفعه إلى حالة من

الخوف والقلق، بالإضافة إلى العزوف عن بعض الأعمال الفنية والحرفية، وتفضيل بعض القطاعات الحكومية والخاصة للعمالة الأجنبية، إلى جانب تدني الأجور وعدم الرضا عن طبيعة الوظائف المتاحة، وعدم توافر فرص عمل تضمن الأمان المهني المستقبلي.

7. **مؤشرات قلق المستقبل المهني:** يذكر الأنصاري (2004) أنه يمكن تقسيم مؤشرات قلق المستقبل المهني إلى أربعة أقسام رئيسية وهي كالتالي:

أ- **مؤشرات نفسية:** كالتوتر، الانزعاج لأسباب بسيطة، توقعات سيئة للمستقبل، الإحساس بفقدان الراحة، الشعور بالخوف والترقب، الإحساس بتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال، سرعة الاستثارة، العصبية، الرغبة في الصراخ.

ب- **مؤشرات جسمية:** مثل الإحساس بالإجهاد والإعياء والصداع، وما يصاحبه من اضطرابات في البطن، سرعة التنفس، وسرعة ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة.

ج- **مؤشرات عقلية:** عدم القدرة على التركيز، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ أو استعادتها، كما قد يحدث تسارع في التفكير دون سيطرة أو توقف وانغلاق عن التفكير.

8. **مؤشرات معرفية:** كالمبالغة في إصدار الأحكام، والتعامل مع المواقف المتباينة بذات نمط التفكير، والنزعة إلى التسلط والانفعال.

9. **استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل المهني:** توجد جملة من الاستراتيجيات المعتمدة في التعامل مع قلق المستقبل المهني ومواجهته تبعاً للنظرية التي يتم الاستناد عليها، وباستخدام فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ومن هذه الأساليب:

- **طريقة إعادة التنظيم المعرفي:** الغاية الجوهرية من أسلوب إعادة البناء المعرفي هي تصحيح أنماط السلوك السلبي وتعديلها والأفكار اللاعقلانية وإحلال الأفكار العقلانية الإيجابية المتفائلة مكانه، فالفائدة من هذا العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو إزالة المخاوف من العقول بالتدرج (بكار، 2013)، ومنه فإن التعامل مع قلق المستقبل المهني يتم بالاعتماد على استخدام فنيات النظرية المعرفية كإحلال الأفكار الإيجابية محلّ السلبية منها لدى الفرد والعمل على تتميتها، والعمل على تعزيز إيمان الأفراد بأنفسهم وقدراتهم ومستقبلهم وزرع روح التفاؤل والإيجابية، وملئ أوقات الفراغ بممارسة الهوايات المفضلة (ملوكة، 2018).

- **طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:** وتعد هذه الطريقة من أنواع العلاج السلوكي الانفعالي، وتعتمد على الاسترخاء، إذ تبيّن أن معظم من يعانون من القلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الوصول إلى حالة استرخاء فعالة، ويُوصى بعد تحقيق حالة من الاسترخاء العميق باستدعاء صورة ذهنية حيّة للمخاوف المستقبلية التي تترق الفرد، والاحتفاظ بتلك الصورة لمدة لا تتجاوز عشر ثوانٍ، ثم تكرار العملية عدة مرات، مع التشديد على ضرورة

مواجهة تلك المخاوف حتى في حال تحققها، إلى أن يصبح الفرد قادرًا على تصور ما كان يُثير قلقه وخوفه دون أن تتأثر مشاعر القلق (بكار، 2013)، وهذه الطريقة هي طريقة تدريجية للتغلب على المخاوف يصحبها الاسترخاء، حيث تكون مواجهة قلق ومخاوف الفرد في البداية في الخيال، حتى تتم إزالة المخاوف على أرض الواقع.

**10. الباحثون عن عمل:** اعتمد المركز الوطني للإحصاء والمعلومات في سلطنة عمان رسمياً تعريف الباحث عن عمل بما ينسجم مع ما أوردته منظمة العمل الدولية في تعريفها الذي ينص على أن الباحث عن عمل "هو الفرد الذي في سن العمل ولا يعمل شريطة أن يكون مستعداً وقادرًا على العمل ويسعى إليه من خلال البحث عنه ولا يجده خلال الفترة المرجعية المحددة" (أثير، 2017، ف1-2). وتعرفه منظمة العمل الدولية (LLO) بأنه: حالة الفرد العاطل عن العمل والقادر عليه والراغب فيه ويبحث عنه ويقبله عند مستوى الأجر السائد ولكن دون جدوى، ويرتبط مفهوم البحث عن عمل بوجود خلل في سوق العمل أو نشاط وأداء الأفراد في المجتمع (عامر والمصري، 2017، ص 13).

### 1-6- الدراسات السابقة:

أجرى بلونسكي (Bolanowski, 2005) دراسة بعنوان 'القلق تجاه المستقبل المهني لدى طلبة كليات الطب في بولندا'، شملت العينة (192) طالبًا وطالبة في السنة الأخيرة، وقد استخدم الباحث استبانة لقياس قلق المستقبل من إعداده شخصيًا. وقد أظهرت النتائج ارتفاعًا في مستوى القلق المهني لدى غالبية أفراد العينة، كما بيّنت وجود علاقة عكسية بين مستوى القلق المهني والتحصيل الأكاديمي، لا سيما في الجوانب النظرية والمهارات التطبيقية الطبية.

وهدف دراسة مسعود (2006) في مصر إلى استقصاء العلاقة بين قلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية، والضغط النفسية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل، ومدى تأثير هذا القلق على الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. تكوّنت عينة الدراسة من (599) طالبًا وطالبة من طلاب المدارس. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، إلى جانب وجود فروق بين درجات المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث. كما كشفت النتائج عن تأثير للتفاعل بين النوع الاجتماعي ونوع التعليم في مستوى قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وبيّنت أن كلاً من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بمستوى قلق المستقبل

وسعت دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الحكومية الأردنية، ومدى تأثير متغيري النوع الاجتماعي ونوع الكلية، والتفاعل بينهما، في مستوى هذا القلق. ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثان بتطوير أداة بحثية طبقت على عينة قوامها (408) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية. وقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح طلبة الكليات العلمية، في حين لم تُظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

وسعى عبد المحسن (2007) في دراسته إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والوعي الديني، ومدى تباين مستوى قلق المستقبل المهني تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية (الأولى والرابعة)، والتخصص (علمي وأدبي) لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط، إضافة إلى استكشاف الاضطرابات الإكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية لدى ذوي قلق المستقبل المهني، وفعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من هذا القلق. تكوّنت عينة الدراسة من (466) طالباً وطالبة، خضعوا لعدة أدوات قياس، من بينها: مقياس الوعي الديني (الصورة "أ")، مقياس الصحة النفسية للمراهقين، ومقياس قلق المستقبل المهني. كما تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني على العينة التجريبية التي بلغ عدد أفرادها 14 طالباً وطالبة بهدف خفض قلق المستقبل المهني. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الديني (بشقيه الظاهري والجوهري) وقلق المستقبل المهني، تختلف باختلاف النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي. كما كشفت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، ولمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة، وللتخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي. وأظهرت النتائج أيضاً أن الطلبة الذين يعانون من قلق المستقبل المهني يعانون من اضطرابات إكلينيكية وشخصية، إلى جانب مشكلات نفسية واجتماعية. وأكدت الدراسة فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض مستوى هذا القلق لدى أفراد العينة التجريبية.

وأجرى الصرايرة والحجايا (2008) دراسة تناولت القلق المرتبط بالمستقبل المهني وعلاقته بكل من الرضا عن الدراسة، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والنوع الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة الطفيلة التقنية. وقد بلغت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة، كما بيّنت النتائج أن أبرز أسباب هذا القلق جاءت على الترتيب التالي: صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة، الفقر، انتشار ظاهرة الوساطة والمحسوبية، وضعف الثقة بالمؤسسات. وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى القلق على المستقبل المهني والرضا عن الدراسة، حيث أسهم ارتفاع مستوى القلق في انخفاض المعدل التراكمي لدى الطلبة. بينما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى القلق تجاه المستقبل المهني.

وسعى الجميلي (2009) في دراسته إلى التعرف على أثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل، حيث أجرى بحثه على عينة مكونة من (32) طالباً من طلبة كلية التربية في المرحلة الثالثة، ممن أظهرت درجاتهم على مقياس قلق المستقبل مستويات مرتفعة، واعتُبرت هذه الدرجات بمثابة اختبار قبلي. وقد تم توزيع أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية خضع أفرادها لتدريب على أسلوب حل المشكلات عبر إرشاد جمعي امتد لعشر جلسات إرشادية، وضابطة لم يتلقَ أفرادها أي نوع من التدريب. وأظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، جاءت لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقيها التدريب على أسلوب حل المشكلات.

وأجرى روز وميلر (Rose & Miller, 2009) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مستوى المرونة النفسية وأثره في خفض قلق المستقبل. وقد تألفت عينة الدراسة من (52) تلميذاً تراوحت أعمارهم بين 8 و9 سنوات، حيث طُبّق عليهم مقياس القلق متعدد الأبعاد. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في مستوى القلق لدى أفراد العينة.

وتركزت دراسة دانيالز وآخرين (Daniels et al., 2011) على مساعدة الطلبة الجامعيين في اتخاذ القرارات المهنية بهدف التخفيف من التوتر وقلق المستقبل المهني. وهدفت الدراسة إلى استكشاف دور عدد من المتغيرات، منها: العمر، والنوع الاجتماعي، والتحكم المدرك، إضافة إلى متغيرات بيئة التعلم مثل: السنة الجامعية، المشاركة في برنامج التوجيه، والانتماء للكلية، بوصفها منبئات للتردد والقلق من المستقبل المهني. تكوّنت عينة الدراسة من (844) طالباً وطالبة من الجامعات. وقد أظهرت النتائج أن متغيري العمر والنوع الاجتماعي لهما تأثير ضئيل، في حين تبين أن متغير التحكم المدرك يتنبأ بانخفاض مستويات التردد والقلق المهني. كما كشفت النتائج عن عدم وجود تأثير للعوامل البيئية مثل السنة الجامعية أو استكمال البرنامج التوجيهي، في حين ظهر تأثير ملحوظ لانتساب الطلبة إلى نوع الكلية؛ حيث أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الكليات المهنية كانوا أقل قلقاً تجاه المستقبل المهني مقارنة بطلبة كليات الآداب.

وأجرى عسليّة والبنا (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتعديلات في محافظة غزة، وكذلك إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل. تكوّنت عينة الدراسة من (180) طالباً، تم اختيار (40) طالباً منهم ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل، حيث استخدم الباحثان برنامجاً في البرمجة اللغوية العصبية إلى جانب مقياس قلق المستقبل الذي أعدّه خصيصاً لهذا الغرض. وقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، فضلاً عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وهدفت دراسة الطخيس (2014) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل عقب تطبيق البرنامج الإرشادي. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي بوصفه الأنسب لطبيعة المتغيرات المدروسة، حيث تكوّنت عينة البحث من (20) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الدوادمي ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس قلق المستقبل. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (10) طلاب في كل مجموعة. أُستخدم في الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2009)، بالإضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحث، تضمن (8) جلسات إرشادية امتدت على مدى أربعة أسابيع، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة بين (45-60) دقيقة. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق

البرنامج، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل. وأوصت الدراسة بضرورة تكثيف وتطوير البرامج الإرشادية الخاصة بخفض قلق المستقبل، مع مراعاة اختلاف الفئات العمرية وتنوع الأساليب الإرشادية المستخدمة.

وكشفت دراسة الشريفيين وآخرون (2014) عن طبيعة العلاقة بين فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني لدى عينة قوامها (957) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. وقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني الذي أعده الباحثون خصيصًا لهذه الدراسة. وأظهرت النتائج أن فاعلية خدمات الإرشاد المهني كما قدرها الطلبة جاءت بمستوى متوسط، في حين تبين أن مستوى قلق المستقبل المهني لديهم كان مرتفعًا.

وهدفت دراسة أحمادي (2015) إلى بحث قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، وشملت العينة (200) طالب وطالبة من المستوى الثالث بجامعة الشهيد لخضر بالوادي. وقد استخدم الباحثان مقياس قلق المستقبل المهني الذي قاما بإعداده، بالإضافة إلى اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين قلق المستقبل المهني وكل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. كما توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الطلاب والطالبات على مقياس قلق المستقبل المهني، ولا بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية في مستوى القلق.

وأجرت الزعبي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج قائم على تنمية المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة مكونة من (60) طالبة من ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية بجامعة طيبة في المدينة المنورة. وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (30) طالبة لكل مجموعة. طُبِّق عليهن مقياس فاعلية الذات الانفعالية، ومقياس قلق المستقبل المهني، بالإضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحثين. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في فاعلية الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات المجموعتين في قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة.

ونفذت ملوكة (2018) دراسة هدفت إلى معرفة أثر توقع الكفاءة الذاتية في قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج، مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي. طبقت الدراسة على عينة قوامها (121) طالبًا باستخدام مقياسي الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل المهني. وقد أظهرت النتائج وجود أثر ضعيف لتوقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الليسانس وطلبة الماجستير في مستوى قلق المستقبل المهني. كذلك لم تظهر فروق دالة إحصائيًا بين طلبة تخصصات العلوم الاجتماعية،

وعلوم التربية، والفلسفة في مستويات قلق المستقبل المهني، ولم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني.

## 2 - الطريقة والأدوات:

**2-1- منهج الدراسة:** تركز هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي، الذي يُعد أحد أشكال المنهج التجريبي الجزئي يتم فيه ضبط بعض المصادر التي تهدد الصدق الداخلي وليس كلها ولذلك يستخدم هذا المنهج عندما نجد صعوبة في توفير ضبط تجريبي تام" (الكيلاني والشريفين، 2007، ص74)، وفي الدراسة الحالية تم اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عمان.

**2-2- مجتمع الدراسة:** تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الباحثين عن عمل في سلطنة عمان، والذين بلغ عددهم 56771 باحث عن عمل، بينهم 24432 من الذكور، و32339 من الإناث وفقاً لإحصاءات هيئة سجل القوى العاملة (2018).

**2-3- عينة الدراسة:** تكوّنت عينة الدراسة من (300) باحث عن عمل، تم اختيارهم بالطريقة المتاحة، من بين الراغبين في المشاركة في الدراسة. وبعد تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني عليهم، تم اختيار (30) باحثاً ممن حصلوا على أعلى الدرجات في القلق، وقُسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (15) فرداً في كل مجموعة.

### الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب نوع المجموعة ومتغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	التجريبية	الضابطة	المجموع
ذكور	9	10	19
إناث	6	5	11
المجموع	15	15	30

**2-4- أدوات الدراسة:** ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام أداتين: الأولى مقياس قلق المستقبل المهني، والثانية برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بناءه لأغراض الدراسة وفيما يأتي توضيح لهما:

**1. مقياس قلق المستقبل المهني:** تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني الذي قام ببنائه الشريفين وبني مصطفى وطشطوش (2014). وقام بتقنيته في البيئة العمانية أبو شندي والشيخ حمود (2018)، حيث تتناسب مجالات هذا المقياس مع أبعاد البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه لأغراض هذه الدراسة، وقد بلغت عدد عباراته (30) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: المكون المعرفي، والمكون الفسيولوجي، والمكون الانفعالي، يجيب عليها المستجيب وفق التدرج الخماسي: (5 ينطبق بدرجة كبيرة جداً، 4 ينطبق بدرجة كبيرة، 3 ينطبق بدرجة متوسطة، 2 ينطبق بدرجة قليلة، 1 لا ينطبق)، حيث أن أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب (150) وأقل درجة هي (30). وتتوافر في المقياس مؤشرات صدق وثبات مقبولة؛ حيث بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة معامل ثبات الاستقرار للمقياس ككل (0,97) وللمجالات الفرعية (0,94)،

0,96، 0,93) على التوالي، كما تم احتساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا؛ حيث بلغت (0,96)، أما معاملات الثبات لمجالات المقياس فقد بلغت (0,93، 0,94، 0,92) على التوالي، وهذه النتائج تعزز استخدام المقياس لأغراض الدراسة الحالية.

**الصدق:** وللتحقق من صدق المقياس، عُرض على مجموعة من المحكمين من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد النفسي والقياس، بلغ عددهم (6) محكمين، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات لقياس قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل، ومدى وضوح الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية، وأي ملاحظات أو مقترحات أخرى، وتم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين لكل عبارة، حيث عد إجماع 80% من المحكمين كافياً لقبول العبارة، وإن قدمت ملاحظات لأكثر من 20% عد ذلك كافياً لتعديل العبارة أو حذفها أو إضافة عبارة جديدة.

**الثبات:** تم التأكد من ثبات المقياس عبر تطبيقه على عينة استطلاعية غير مشمولة في الدراسة وعددها (56) باحث عن عمل، وتم حساب معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha) لأبعاد المقياس حيث بلغ للبعد المعرفي (0,74)، والبعد الفسيولوجي (0,90)، والبعد الانفعالي (0,94) أما المقياس ككل فقد بلغ (0,95)؛ وبذلك تم اعتماد تطبيقه في الدراسة الحالية.

كما تم حساب فاعلية الفقرات واتساقها، وقد تبين أن جميع الفقرات ذات فاعلية مرتفعة، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين 0,41-0,81، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، مما يؤكد اتساق الفقرات في قياس ما صُمم المقياس لقياسه.

## 2. البرنامج الإرشادي الجمعي: تم تصميم البرنامج الإرشادي الجمعي الهادف إلى خفض مستوى قلق المستقبل المهني

لدى الباحثين عن عمل، استناداً إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وذلك في ضوء مراجعة الأدبيات والدراسات ذات الصلة بالموضوع.

ويتألف البرنامج من عشر جلسات إرشادية، تشتمل كل جلسة على مادة علمية تمهيدية، وأنشطة إثرائية متنوعة تلائم طبيعة الفئة المستهدفة، ومدة كل جلسة 60 دقيقة.

### أهداف البرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي لتحقيق الآتي:

أ. أن يكتسب أعضاء المجموعة الإرشادية معارف ومعلومات حول القلق بوجه عام، وقلق المستقبل المهني على وجه الخصوص.

ب. مناقشة الأعضاء حول الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية التي تسهم في توليد قلق المستقبل المهني.

ج. أن يكتسب الأعضاء المهارات الملائمة للتعامل مع قلق المستقبل المهني.

د. أن يصل الأعضاء إلى حالة من التفكير المنطقي العقلاني بعد تطبيق المهارات اللازمة.

هـ. أن يُنمّي أعضاء الجماعة الإرشادية قدرتهم على التعبير السليم عن انفعالاتهم بما يُعينهم على مواجهة القلق والتوتر.

و. إكساب الأعضاء القدرة على استخدام السلوك التأكيدي في مختلف تفاعلاتهم مع الآخرين.

### صدق البرنامج

بعد الانتهاء من إعداد محتوى البرنامج، عُرض على نخبة من المحكمين المتخصصين من أساتذة قسم علم النفس ومركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس، ومن هيئة سجل القوى العاملة رئيس الهيئة وعددهم (6). وقد تم الأخذ بملاحظاتهم حول البرنامج من حيث: وضوح الأهداف ونوعية الفنيات المستخدمة، ومناسبة الأنشطة ومدتها، ومدى ملاءمتها للفئة المستهدفة، وعد إجماع 80% من المحكمين كافيًا لقبول ما تحتويه كل جلسة، والأنشطة التي تتضمنها، وإن قدمت ملاحظات أكثر من 20% عد ذلك كافيًا للتعديل أو الحذف أو الإضافة.

### 2-5- متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: برنامج إرشاد جمعي، والنوع الاجتماعي.

- المتغير التابع: قلق المستقبل المهني.

### 3- النتائج ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده الثلاثة لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح في الجدول (2).  
الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل في القياس البعدي

أبعاد قلق المستقبل المهني	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المعرفي	2.57	0.36	4.35	0.55
الفسولوجي	2.70	0.40	4.12	0.41
الانفعالي	2.76	0.44	4.48	0.23
قلق المستقبل	2.68	0.28	4.32	0.15

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي. ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق في المتوسطات ذات دلالة إحصائية، تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد المصاحب MANCOVA لكون مجموعات هذه الدراسة غير متكافئة في التطبيق القبلي، كما تم استخراج مربع إيتا للتعرف إلى حجم أثر البرنامج الإرشادي، وكانت النتائج كما في الجدول (3).

**الجدول (3): قيم وليكس لمبدا لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض قلق المستقبل المهني**

التأثير	قيمة وليكس لمبدا	ف (4، 24)	القيمة الاحتمالية
التطبيق القبلي	0.60	4.03	0.012
المجموعة	0.08	68.12	0.001>

يتضح من الجدول (3) أن قيمة وليكس لمبدا كانت دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.001 في التطبيق القبلي، مما يشير إلى عدم تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج. كما يُظهر الجدول ذاته أن قيمة وليكس لمبدا كانت دالة إحصائياً عند المستوى ذاته فيما يخص متغير المجموعة، وهو ما يعكس أثر البرنامج الإرشادي، إذ أسفر عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية. أما الجدول (4)، فيعرض نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCOVA) في أبعاد قلق المستقبل المهني".

**الجدول (4): نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب لمعرفة تأثير التطبيق القبلي والمجموعة في قلق المستقبل المهني في القياس البعدي**

مصدر التباين	أبعاد قلق المستقبل المهني	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف (1، 27)	الاحتمال	مربع إيتا
التطبيق القبلي	المعرفي	0.60	0.60	3.03	0.093	--
	الفسولوجي	0.52	0.52	3.49	0.073	--
	الانفعالي	0.50	0.50	4.54	0.042	--
	قلق المستقبل	0.54	0.54	17.44	0.001>	--
المجموعة	المعرفي	10.62	10.62	53.45	0.001>	0.66
	الفسولوجي	7.24	7.24	48.25	0.001>	0.64
	الانفعالي	9.76	9.76	87.99	0.001>	0.77
	قلق المستقبل	9.16	9.16	294.33	0.001>	0.92
الخطأ	المعرفي	5.36	0.20			
	الفسولوجي	4.05	0.15			
	الانفعالي	3.00	0.11			
	قلق المستقبل	0.84	0.03			

يتضح من الجدول (4) ما يلي:

أ- **التطبيق القبلي:** تبين وجود فروق دالة إحصائياً في التطبيق القبلي، إذ كانت القيمة المحسوبة لـ (ف) دالة إحصائياً في البعد الانفعالي وفي القلق بشكل عام، وكانت قيمة ف غير دالة في البعدين المعرفي والفسولوجي، وهذه النتيجة تشير إلى عدم تكافؤ مجموعات الدراسة في التطبيق القبلي، وعند الحاجة للمقارنة بين مجموعتي الدراسة سيعتمد على المتوسطات الحسابية المعدلة كأساس للتحليل الإحصائي.

ب- المجموعة: توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في التطبيق البعدي ضمن أبعاد قلق المستقبل المهني؛ حيث كانت قيمة ف المحسوبة دالة عند مستوى  $>0.001$ ، وهذه الدلالة تشير إلى وجود تأثير للبرنامج الإرشادي. وللوقوف على اتجاه الفروق في متوسطات الدرجات بين مجموعتي الدراسة ضمن أبعاد قلق المستقبل المهني، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والجدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول (5): المتوسطات الحسابية المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل في القياس البعدي**

أبعاد قلق المستقبل المهني	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة
المعرفي	2.35	4.57
السيولوجي	2.49	4.33
الانفعالي	2.56	4.68
قلق المستقبل	2.47	4.53

يتضح من الجدول (5) انخفاض مستوى قلق المستقبل المهني بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية، في مقابل ارتفاعه لدى أفراد المجموعة الضابطة، وهو ما أسفر عن رفض الفرضية الصفرية الأولى، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على: 'توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. ولغرض التعرف إلى حجم تأثير البرنامج الإرشادي في نتائج التطبيق البعدي، تم حساب قيمة مربع آيتا، والتي تراوحت بين (0.64 - 0.92)، وهي نسب تعبر عن مستوى عالٍ من التباين المُفسَّر، وتشير إلى حجم تأثير كبير أحدثه البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل ضمن المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، متجاوزة بذلك النسبة التي أوردها كوهين (15%) كحد أدنى لاعتبار تأثير المتغير المستقل كبيراً على المتغير التابع (أبو حطب وصادق، 1991). وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول إن البرنامج الإرشادي الجمعي أحدث تأثيراً دالاً إحصائياً في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل. وقد يعزو بقاء أثر البرنامج إلى شمولية البرنامج واعداده لتخفيض القلق المهني، واعتماده بشكل رئيسي على فنيات الإرشاد الجمعي كالأستيضاح، وعكس المشاعر والمحتوى، وكشف الذات، والتعاطف، وإعطاء المعلومات والتدوير، والتغذية الراجعة، بالإضافة إلى أن البرنامج استند إلى استراتيجيات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ وبالتالي أعطت مجالاً واسعاً لتوظيف أساليب إرشادية متنوعة تُراعي الفروق الفردية في أسلوب التفكير من جانب، وتعمل على استبصار الباحث عن عمل بمستوى القلق لديه من جانب آخر. وقد كان للعلاقة الإرشادية والتفاعل الإيجابي والثقة بين المرشد والمسترشدين (الباحثين عن عمل) دور كبير في استمرار أثر البرنامج. كذلك كان لعدد الجلسات والمدة الزمنية لتنفيذه الأثر الإيجابي الواضح أيضاً، ولعل كل هذه الأسباب مجتمعة كانت سبباً في أثر البرنامج.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي المصاحب (Two-way ANCOVA) نظراً لعدم تكافؤ مجموعات الدراسة في نتائج التطبيق القبلي. كما جرى حساب قيمة مربع إيتا للتعرف إلى حجم أثر البرنامج الإرشادي، وتُعرض خلاصة نتائج تحليل التباين الثنائي في الجدول (6).

**الجدول (6): نتائج تحليل التباين الثنائي لفاعلية النوع الاجتماعي والمجموعة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن العمل**

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف (1, 26)	الاحتمال	حجم الأثر
التطبيق القبلي	0,549	0,549	16,608	0,001 >	0,399
النوع الاجتماعي (أ)	0,005	0,005	0,147	0,704	0,006
المجموعة (ب)	8,745	8,745	264,590	0,001 >	0,92
(أ) × (ب)	0,009	0,009	0,271	0,607	0,011
الخطأ	0,826	0,033			

يُظهر الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل المهني تُعزى لمتغير المجموعة، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية. أما فيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي، فلم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في التطبيق البعدي للمقياس، وكذلك الأمر بالنسبة للتفاعل بين متغيري المجموعة والنوع الاجتماعي. وتُشير هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي الجمعي كان فاعلاً في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الذكور والإناث على حدٍ سواء، وبناءً عليه تم قبول الفرضية الصفرية.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن البرنامج قد تضمن الوسائل والأساليب والفنيات المناسبة والتي أدت إلى عدم وجود تفاعل بين النوع الاجتماعي والبرنامج، وهذا يقودنا إلى مناسبة الأساليب والأنشطة المستخدمة في البرنامج للنوعين: الذكور، والإناث، كذلك فإن البرنامج قد تم تقديمه بنفس آلية التنفيذ من حيث الأساليب والوسائل المستخدمة في التطبيق، وهذا يقودنا إلى مناسبة البرنامج وملائمته للنوعين الذكور والإناث.

وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتطبيقات مقياس قلق المستقبل المهني (القبلي، والبعدي، والمتابعة) لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول (7).

**الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيق القبلي والبعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية (ن=15)**

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القبلي	4,55	0,19
البعدي	2,68	0,28
المتابعة	2,01	0,20

وللتأكد من دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية الثلاثة، أُستخدم تحليل التباين للقياسات المتكررة، بلغت قيمة ويلكس لمبدا 0.02، وبلغت قيمة ف المقابلة لها 4149.43 (2، 13)، وهي دالة عند مستوى  $>0.001$ . والجدول (8) يبين خلاصة نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة للمجموعة التجريبية.

#### الجدول (8): خلاصة نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة للمجموعة التجريبية

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف (2، 28)	الاحتمال	حجم الأثر
التطبيق	51,95	25,98			
الخطأ	0,26	0,01	2774,39	$>0,001$	0,995

يتبين من الجدول (8) أن القيمة المحسوبة لـ (ف) دالة إحصائيًا عند مستوى أقل من 0.001، مما يدل على وجود فروق حقيقية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدى والمتابعة. كما يُظهر الجدول أن حجم الأثر بلغ (0.995)، وهو ما يُعد أثرًا كبيرًا وفقًا لمعيار كوهين. وللكشف عن اتجاه هذه الفروق بين الفترات الثلاث، تم استخدام اختبار (LSD)، وتُعرض خلاصة نتائجه في الجدول (9).

#### الجدول (9): خلاصة نتائج اختبار LSD بين متوسطات التطبيق القبلي والبعدى والمتابعة

المقارنات الثنائية	فروق المتوسطات	الاحتمال
القبلي البعدى	1,87	$>0,001$
القبلي المتابعة	2,54	$>0,001$
البعدى المتابعة	0,67	$>0,001$

يتضح من الجدول (9) أن الفروق كانت دالة إحصائيًا في جميع المقارنات الثنائية المحتملة، وذلك لصالح التطبيق البعدى، وكذلك لصالح تطبيق المتابعة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود انخفاض مستمر في مستوى قلق المستقبل المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي واستمرار أثره حتى بعد الانتهاء من تطبيقه. وتعزى هذه النتيجة إلى البرنامج الإرشادي ووضوح أهدافه وأنشطته، وارتباط مكوناته بالأهداف المتعلقة بتخفيض القلق المهني لدى المسترشدين. ومما يدل على فاعلية البرنامج احتوائه على أنشطة متعددة تناولت استراتيجيات مختلفة لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، فهو مناسب للباحثين عن عمل الذين يُعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني مثل: التعامل مع الأفكار اللاعقلانية، والتعبير عما يشغلهم، والتحفيز الذاتي، والسلوك التوكيدي. إضافة إلى ذلك فإن البرنامج ساعدهم على الاستبصار بنقاط القوة التي يمتلكونها، وإن أنشطة البرنامج ساعدتهم أيضا على دحض الأفكار اللاعقلانية، وتحفيز الذات وتوكيدها مما يساهم في جعلهم يتعاملون مع مختلف المواقف بطريقة أكثر عقلانية بعيدا عن القلق والتوتر.

#### 4- الخلاصة:

#### 4-1- التوصيات

1. تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم في هذه الدراسة لخفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في جميع محافظات سلطنة عمان.
2. إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه على طلبة الجامعات والخريجين، نظراً لافتقار الجامعات إلى برامج إرشادية متخصصة بمعالجة قلق المستقبل المهني لدى الطلبة.
3. يمكن الاستفادة من مقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في هذه الدراسة لتقييم مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات والكليات، بهدف تحديد حاجتهم إلى البرامج الإرشادية المهنية، والعمل على تنفيذها عبر مراكز الإرشاد الطلابي أو مراكز التوجيه الوظيفي.

#### 4-2- المقترحات

1. إجراء دراسات تجريبية حول فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي لتطبيقه على فئات ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. إجراء دراسة وصفية تهدف إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمستوى التعليمي.
3. إجراء دراسة وصفية للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات.

#### 5- الإحالات والمراجع:

- أبو حطب، فؤاد؛ وصادق، آمال (1991). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والاجتماعية*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أثير (2017). *الباحث عن عمل*. موقع أثير <http://www.atheer.om>، العدد فبراير، مسقط، سلطنة عمان.
- أحمادي، سهيلة (2015). *قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشهيد حمّة لخضر بالوادي، الجزائر.
- الأنصاري، بدر محمد (2004). *القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية: دراسة ثقافية مقارنة*. جامعة الكويت.
- بكار، سارة (2013). *أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أبوبكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- الجميل، علي عليج (2009). *أثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية*. مجلة أبحاث كلية التربية، 8(4)، 37-65.
- الحديبي، عبد المحسن مصطفى عبد التواب (2007). *فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية بأسبوط* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أسبوط، مصر.

- حمصي، أنطون (2003). *مدارس علم النفس (ط7)*. منشورات جامعة دمشق.
- الحنفي، عبدالمنعم (1995). *قلق- الكف والعرض والقلق*. مكتبة مدبولي.
- حياب، ماجد رمضان (2009). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة الانبار، العراق.
- الزعبي، أمل عبدالمحسن (2017). *أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية*. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 12(18)، 249-283.
- سلمان، غيداء صادق (2004). *البطالة في العالم العربي*. منشورات جامعة الأنبار.
- الشريفين، أحمد؛ وبني مصطفى، منار؛ وطشطوش، رامي (2014). *فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن*. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، 8 (3)، 490-474.
- شكير، زينب محمود (2005). *مقياس قلق المستقبل*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- شكري، عادل محمد كريم (أكتوبر 2009). *قلق المستقبل المتعدد وعلاقته بالقلق العام لدى عينتين من المصريين والكويتيين من طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية مقارنة*. ورقة بحث مقدمة إلى المؤتمر الدولي: نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر، جامعة دمشق، سوريا.
- الشناوي، محمد محروس (1994). *الإرشاد والعلاج النفسي*. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- صالح، قاسم حسين (1987). *الإنسان من هو؟ منشورات دار الحكمة*.
- الصرايرة، راجي؛ والحجاية، نايل (2008). *القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا على الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلية التقنية*. *مجلة كلية التربية، جامعة الطفيلية التقنية*، 38 (4)، 613-648.
- الطخيس، إبراهيم (2014). *فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- عامر، طارق عبد الرؤوف؛ والمصري، إيهاب عيسى (2017). *البطالة: مفهوما، أسبابها، خصائصها، اتجاهاتها*. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد المحسن، مصطفى (2008). *فعالية الإرشاد الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية بأسبوط [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة أسبوط، مصر.

- عسلي، محمد؛ والبنا، أنور. (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية، 25*(5)، 1119-1158.
- العشري، محمود محي الدين (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. *وقائع المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي (ص 139-178)*. جامعة عين شمس، مصر.
- العكايشي، بشرى (2001). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة المستنصرية، بغداد.
- فرويد، سيجموند (1962). *القلق* (ترجمة عثمان نجاتي). دار الشرق.
- القريطي، عبد المطلب أمين (2001). *الصحة النفسية*. دار الفكر العربي.
- الكيلاني، عبدالله؛ والشرفين نضال (2007). *مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية، أساسياته، مناهجه، تصاميمه، أساليبه الإحصائية*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ماهر، أحمد (2007). *المستقبل الوظيفي، دليلك إلى التخطيط والتطوير*. الدار الجامعية للمطبوعات والنشر والتوزيع.
- المحاميد، شاكر عقلة؛ والسفاسفة، محمد إبراهيم (2007). *قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3* (8)، 127-142..
- محمود، محمد (2015). *الهبة الديموغرافية وهدر رأس المال البشري في مصر: دراسة تحليلية لتحديات التنمية*. *مجلة عمران، 3* (12)، 49-75.
- المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2015) (<https://apps1.ncsi.gov.om>)
- مسعود، سناء منير (2006). *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- ملوكة، صفية (2018). *أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجبالي بو نعامة خميس مليانة، الجزائر.
- المهدي، أسماء عبد الحسين (2001). *أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الإعدادي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- موقع منظمة العمل الدولية (<https://www.ilo.org>)

- Bolanowski, W. (2005). Anxiety about Professional future among Young doctors. *Interactional Journal of Occupation Medicine and Environment Health*, 18(4), 367-377.
- Daniels, L. D., Stewart, T., Stupnisky, R., Raymond, P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: the role of undergraduate students perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409-426.
- Drever, J. (1971). *A dictionary of psychology harver, wallerstien*. Loudon: Penguin Reference Boock.
- Merry, U. (1996). *Coping with uncertainty: Insights from the New Sciences of Chaos, Self-Organization, and Complexity*. Westport, CT: Praeger.
- Osipow, S. H., & Fitzgerald, L. F. (1996). *Theories of career development* (4<sup>th</sup> Ed.). Boston, Mass: Allyn and Bacon.
- Rose, H., & Miller, L. (2009). Friends for life: The Results of a Resilience- Balding, Anxiety-Prevention program in a Canadian Elementary school. *Professional school counseling; Alexandria*, 12(6), 400- 407.
- Schmid, K. L., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self-regulation in predicting positive youth development. *Journal of adolescence*, 34(6), 1127-1135.
- Scott, S. (1991). *Cognitive Behavior Therapy. Notes on Theory and Application with Children*, G. P, Opinion Papers (120), New Jersey.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life?* Vintage.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement and preliminary Research. *Individual Difference*, 21(2), 165-176.