

[٣]

فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس
الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة
لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة

د. سارة عبد السلام مصطفى

مدرس الصحة النفسية للطفل

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة د. سارة عبد السلام مصطفى*

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وأجري البحث على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة منها (٥٠) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و(٥٠) طالبة تمثل المجموعة الضابطة. وقامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، وهي: (التقاول، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي)، وإعداد مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وتوصل البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي- فنيات علم النفس الإيجابي- الصلابة النفسية- قلق البطالة- الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

* مدرس الصحة النفسية للطفل- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة.

Abstract

The research aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on some positive psychology techniques to improve psychological hardiness and reduce unemployment anxiety among female student teachers at the Faculty of Early Childhood Education. The research was conducted on (100) female students of the fourth year at the Faculty of Early Childhood Education- Mansoura University, including (50) female students representing the experimental group and (50) female students representing the control group. The researcher prepared a counseling program based on some of the techniques of positive psychology, which are: (optimism, hope, flow, positive emotions, self- efficacy, self- confidence, and positive thinking), and preparing a scale of psychological hardiness and a scale of unemployment anxiety among female student teachers in the Faculty of Early Childhood Education. The research found the effectiveness of the counseling program based on the techniques of positive psychology in improving psychological hardiness and reducing unemployment anxiety among female student teachers at the Faculty of Early Childhood Education.

Key Words: Counseling Program- positive psychology techniques- psychological hardiness- Unemployment anxiety- the student teacher.

مقدمة:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية وإعداد الطالبات المعلمات بكليات التربية للطفولة المبكرة من أهم المراحل في حياتهن وإعدادهن لمواجهة الحاضر والمستقبل ففيها تتكون شخصية الطالبة المعلمة في مختلف الجوانب العقلية والنفسية والوجدانية والمهارية لقيامها بالمهام والمسئوليات المختلفة في تعليم وتربية الأطفال.

فتحتل المعلمة مكانة هامة عند كافة أفراد المجتمع، فهي مؤتمنة على الأبناء، فهم أهم ثروة يمتلكها المجتمع. وتكمن أهمية المعلمة في أنها تقوم بعملية التعليم لأبنائنا وترعى هذه الثروة وتسهم في تربيتها وتنميتها لتحقيق أهداف المجتمع وطموحاته.

وبقدر الاهتمام والتطور الذي يلحق بمستوى إعداد وتدريب الطالبة المعلمة وتوفير فرص العمل المناسبة لها بمهنة التدريس، بقدر ما يؤدي إلى اتزانها النفسي والاجتماعي وقيامها بواجباتها ومسئولياتها ونمو الأطفال وتطورهم.

ونظراً للتطورات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية المتلاحقة أصبحت تواجه الطالبة المعلمة بعض المشكلات مثل الخوف من البطالة وقلة فرص العمل في المستقبل والحياة المقبلة لقلة خبرتها في مواجهة مواقف الحياة وضعف الجوانب الإيجابية للشخصية.

وتشير بخيت (٢٠٠٨، ١٨٦-١٨٧) إلى أن طبيعة العصر الذي نعيش فيه ومستحدثاته أصبحت تسبب بعض المشكلات النفسية مثل الخوف والقلق والإحباط والضغط النفسي والعصبي وخاصة بعد أن أصبحت الحياة أكثر صعوبة وتعقيداً مما كانت عليه في السنوات الماضية وفقد كثير من الناس سعادتهم وإتزانهم النفسي.

وتعتبر قضية البطالة قضية عالمية من قضايا العصر الحديث إذ أنها توجد في معظم دول العالم،

وتختلف درجة معاناة الشباب من البطالة ومشاكلها الاجتماعية والنفسية وأساليب معالجتها من دولة إلى أخرى.

وتعتبر البطالة من أخطر المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجهها الدول العربية إذ تعتبر معدلات البطالة فيها من أكثر المعدلات في العالم (مولاه، ٢٠٠٩).

ويعتبر الخوف والقلق من البطالة والمستقبل سمة من سمات هذا العصر، وظهر مشكلة البطالة أضعفت القدرة على تنمية وتوظيف طاقات الشباب الذين هم عماد قوة المجتمع باعتبارهم المستقبل والأمل في رخاء المجتمع وقوته ويسهم هذا في الخوف والتوتر والقلق والتشاؤم نحو المستقبل (شقيير، ٢٠١٣، ١٠٥).

وإذا كانت ظاهرة البطالة قد شكلت معضلة المجتمعات في الماضي، فهي اليوم وفي ظل الأزمات الاقتصادية العالمية تمثل الظاهرة الأخطر في معظم دول العالم، وإن كان تأثيرها في الدول المتقدمة أقل مما هي عليه في الدول النامية (عبد الحق، ٢٠١٥، ٧٨).

ومن أخطر صور البطالة هي التي تمس الشباب بصفة عامة والطلبة بكليات التربية وكليات التربية للطفولة المبكرة بصفة خاصة فذلك كفيل بقويض السلام الاجتماعي والنفسي والاستقرار الاقتصادي حيث تمثل هذه الشريحة أكثر من ثلثي عدد عاطلين عن العمل في العديد من الدول، وزاد الحديث عنها في السنوات الأخيرة سواء من الجهات والمنظمات الرسمية أو من المفكرين والمتخصصين (الحداد، وأبو الحسن، ٢٠١٧، ١٨٢-١٨٣).

فالبطالة تعتبر الهاجس الأكبر لمعظم دول العالم حيث إن قابلية الناس للشعور والإحساس بالألم وضيق الحياة من جميع جوانبها ترتفع في حالة عدم عملهم واعتبار البطالة المصدر الرئيس لعدم السعادة والرضا (Oswald, 1997, 1828).

وقد أشار الطلافحة، والفقراء (٢٠١٩، ١٠٤) إلى أن قلق البطالة من المعوقات التي تهدد أمن وسلامة واستقرار الشباب ويؤدي إلى فقدان طلبة الجامعة بصفة عامة والطالبات المعلمات بصفة خاصة التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي وبداية ظهور الاضطرابات وشعورهم بالتوتر والفشل والإحباط والعزلة وعدم الإنتماء والإنغلاق الفكري والتعصب وعدم القدرة على مواجهة الأفكار المختلفة والموازنة بينها.

وأشارت دراسة الجبوري، وطلاك(٢٠٢٠) ودراسة (Yasar & Turgüt,2020) إلى ارتفاع مستوى قلق البطالة لدى الطلبة من عدم الحصول على عمل يتناسب مع مؤهلاتهم الجامعية وتخصصاتهم.

وقد أكدت الجمعية العالمية للطب النفسي أن الدراسات النفسية المختلفة التي أجريت في الدول الصناعية بينت أن أحد الأسباب الرئيسة في الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية عامة هي البطالة، وأكدت على أن نسبة القلق والهلع والخوف تزيد لديهم بأربعة أضعاف مثلتها عند الذين يعملون براتب (الزواوي، ٢٠٠٤). لذلك تعتبر البطالة من الأسباب التي تؤدي إلى القلق والتوتر والضغط والمشكلات والنظر إلى الحياة والمستقبل بنظرة غير مرضية. ولجودة حياة الإنسان وسعادته متطلبات تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يراه في معايير تقييم حياته. ويوجد العديد من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة حياة الإنسان وسعادته مثل: القدرة على التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم والسيطرة على المواقف والأحداث والمشكلات، والصحة العقلية والنفسية والبدنية، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية، والمستوى الاجتماعي والإقتصادي التي عليها يحدد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة إليه والذي من خلاله يحقق جودة حياته وسعادته.

وتوصلت دراسة بخيت (٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ويمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعرفة درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل. ويختلف التفاؤل لدى معلمات رياض الأطفال باختلاف نوع الوظيفة ونوع الروضة، وهذا يعني أن نوع الوظيفة والروضة يؤثران في تفاؤل معلمات رياض الأطفال.

ويقول إنجاز الطالبة المعلمة للمهام والمسؤوليات المطلوبة منها في حالة القلق والخوف والتوتر والشعور بالضيق والنظرة المؤلمة للحياة والمستقبل ولذلك يجب أن تتصف بالاتزان العقلي والعاطفي والنفسي وتقدر ذاتها وتحب مجتمعها، وأن تتصف بالقدرة على فهم ذاتها وفهم الآخرين وظروف الحياة والمستقبل، ويؤدي رضا الطالبة المعلمة عن ذاتها ومجتمعها ونظرتها الإيجابية للحاضر والمستقبل وشعورها

بالسعادة إلى الاستقرار النفسي والبدني وتحسن مستوى أدائها، والتعاون ومساعدة الآخرين والإسهام في خدمة المجتمع (عبد السلام، ٢٠١٨، ٤٩٩-٥٠١).

ويسعى الاتجاه الحديث في العلاج النفسي إلى تدعيم وإنماء الجوانب الإيجابية لدى الشخص حيث يرى أصحاب العلاج النفسي الإيجابي أن الصحة النفسية لا تشير إلى غياب الأضرار النفسية فحسب، بل تعتمد أيضا على وجود الجوانب الإيجابية مثل: المشاعر الإيجابية، والحياة الهادفة، والتعاون الاجتماعي (Lavasani. et al., 2011,1852- 1856).

وتعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية المناعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، وتعد في مقدمة الطريق إلى المقاومة، لكونها تحافظ على الصحة والأداء وتزيد من الإنتاجية في العمل. ومن الملاحظ احتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصيبهم الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة ومنها قلق البطالة (بلوم، وحنصالي، ٢٠١٣).

وتعرضنا للضغوط والقلق والتوتر يعد أمراً حتمياً لا مفر منه في هذا العصر، فلا حياة بدون ضغوط أو قلق أو توتر. لذا يجب تقوية مقومات الصحة النفسية والجسدية والجوانب الإيجابية للشخصية. وتعد الصلابة النفسية من أهم المصادر والمفاهيم النفسية الإيجابية التي يجب الاهتمام بتنميتها بفنيات علم النفس الإيجابي للتغلب على القلق والتوتر الذي ينتج من البطالة وقلة فرص العمل والالتحاق بمهنة التدريس.

وتوصلت دراسة عبد الله (٢٠٢١) التي اهتمت بمعرفة العلاقة بين قلق البطالة والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية في بعض الكليات الإنسانية والعلمية بجامعة الأزهر إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق البطالة لدى طلاب الجامعة وإمكانية التنبؤ بقلق البطالة من خلال الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

وشعرت الباحثة بمشكلة البحث وارتفاع قلق البطالة لدى العديد من الطالبات في الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة من خلال مقابلة عدد (٢٠) طالبة أثناء الإشراف عليهن في التدريب الميداني في الفرقة الرابعة وهي السنة الأخيرة

للدراسة بالكلية وتبين قلقهم وتوترهم وكثرة حديثهم عن البطالة وقلة فرص التحاقهم وعملهم في مهنة التدريس بمرحلة رياض الأطفال.

كما قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية للوقوف على درجة انتشار قلق البطالة لديهن وتم تطبيق مقياس قلق البطالة على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، ورصدت الدرجات وحسبت المتوسط والنسبة المئوية لمتوسط الدرجة ككل لطالبات الدراسة الاستطلاعية فكانت تمثل ٨٥% من الدرجة الكلية للمقياس. وهذا يدل على ارتفاع قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة.

وتشير الباحثة إلى أن مؤشرات المقابلات ونتائج الدراسة الاستطلاعية تتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تناولت قلق البطالة لدى طلبة الجامعة مثل: دراسة الجمال، وبخيت (٢٠٠٨)؛ ودراسة المحتسب، والعبادلة، والعكر، (٢٠١٧)؛ والجوري، وطلاك (٢٠٢٠)؛ ودراسة الطيب (٢٠٢٠)؛ وعبدالله (٢٠٢١)؛ ودراسة (Yasar & Turğut (2020) في ارتفاع مستوى قلق البطالة لدى الطلبة من عدم الحصول على عمل يتناسب مع مؤهلاتهم الجامعية وتخصصاتهم.

وتؤكد دراسة عبد الله (٢٠٢١) على أهمية تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية في التعليم الجامعي بإعداد البرامج الإرشادية لخفض الشعور بقلق البطالة والمظاهر السلبية. ولذلك شعرت الباحثة بأهمية إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

مشكلة البحث:

إن وجود بعض المخاوف والقلق لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة تتمثل في البطالة وقلة فرصهم في الحصول على وظيفة مناسبة كمعلمات رياض الأطفال بعد التخرج وخاصة في ظل الأوضاع الإقتصادية الحالية، والشعور بالإحباط والعجز والألم النفسي وعدم الشعور بالسعادة لإلتحاقهن بهذه الكلية من خلال النظرة المتدنية من قبل زميلاتهن بكليات التربية الأخرى، وضعف العزيمة والثبات والصلابة النفسية أمام ما يقمن به من مهام وتكليفات تطلب منهن داخل الكلية أو خارجها.

ويؤكد الطبيب، واليهام (٢٠٠٩، ٦١) " أن علم النفس في صورته الجديدة لم يعد يتوقف عند دراسة المرض والضعف ومواطن الخلل في الشخصية بل تجاوز ذلك كله إلى دراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية، ولم يعد العلاج النفسي مقتصرًا على علاج الخطأ وإصلاح الإعوجاج بل أصبح تعظيمًا للصواب وتفعيلًا لنواحي القوة وصولاً للتكيف الإيجابي ".

وبالرغم من وجود الإرشاد وأساليبه إلا أنه لم يتم الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية بشكل أوسع إلا في السنوات الأخيرة وخاصة بعد إسهامات (سليجمان، ٢٠٠٠) في مجال الخبرات والسمات الإيجابية للأفراد مثل: الصلابة والرفاهة النفسية والسعادة والرضا والأمل والتفاؤل وغيرها من الجوانب النفسية الإيجابية للفرد من خلال ما أطلق عليه علم النفس الإيجابي وذلك لتنمية الجوانب الإيجابية وخفض قلق المستقبل (علي ٢٠١٧؛ بخيت، وسوفي، وحسن، ٢٠٢١).

وتتخلل مرحلة دراسة الطالبات في كلية التربية للطفولة المبكرة صراعات وقلق وإحباط وتوتر من المجهول إذ تنتهي الطالبات لمرحلة التخرج ولحياة جديدة فتزداد طموحات الطالبات وآمالهم المستقبلية في الحصول على فرصة مناسبة للتدريس والعمل في هذه المهنة ويزداد تفكيرهم في البطالة والصعوبات والعقبات التي تحول دون تحقيق طموحاتهم ورغباتهم فيزداد قلق البطالة لديهم. وقلق البطالة أحد الانفعالات النفسية الذي يؤثر على الفرد عند مواجهته لمواقف يختل فيها توازنه إذ يفقد قدرته في السيطرة أو التحكم في واقعه، ويؤدي إلى اضطراب في سلوك الفرد، وهذا القلق يحدث عند التفكير في خطر حقيقي وهو البطالة وينشأ بسبب انعدام الأمن لدى الفرد (الجبوري، وطلاك، ٢٠٢٠، ٥).

وتشير دراسة (Yasar & Turgut (2020)؛ عبد الله (٢٠٢١) إلى ارتفاع مستوى قلق البطالة لدى الطلبة في السنة النهائية بالكلية. ويشير (Leahy,2009,1) إلى أن قلق البطالة يؤثر على الصحة النفسية للطالبات ويؤدي إلى انخفاض التكيف الاجتماعي وارتفاع شعورهم بالضيق والعجز بسبب عدم عملهن واعتبار البطالة المصدر الرئيس لعدم السعادة والرضا عن الحياة.

وتشير بخيت (٢٠١١، ٢٤) إلى أننا إذا فهمنا نواحي القوة والسواء النفسي لدى الطلاب والطالبات نستطيع أن نساعدنهم في منع وتقليل القلق والأمراض

والضغوط والاضطرابات النفسية المصاحبة لهذا العصر، والكشف عن الفضائل الإنسانية الإيجابية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة. لذلك أكدت العديد من الدراسات مثل: دراسة الجمال، وبخيت (٢٠٠٨)؛ ودراسة أبو غمجة، وسليمان، والألفي (٢٠١٦)؛ ودراسة الرجبي؛ والشيخ (٢٠١٨)؛ ودراسة حسين (٢٠٢٠)؛ ودراسة الطيب (٢٠٢٠)؛ ودراسة بخيت، وسويفي، وحسن (٢٠٢١)؛ ودراسة عبدالله (٢٠٢١) على ضرورة الاهتمام بدراسة تأثير الجوانب الإيجابية للشخصية في خفض قلق المستقبل والبطالة، وتأثير تحسين الصلابة النفسية على خفض قلق البطالة، وضرورة إعداد برامج الإرشاد النفسي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي في نهاية المرحلة الجامعية لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات.

ونظراً لارتفاع قلق البطالة وتأثيراته السلبية على الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة وقلّة البحوث - في حدود علم الباحثة- التي تناولت فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

ترى الباحثة الحاجة الماسة إلى برامج إرشادية ومصادر وقائية تزيد من الصلابة النفسية لدى الطالبات وقدرتهن على مقاومة التوتر والإحباط والتخفيف من الآثار السلبية لقلق البطالة.

وفي ضوء ذلك تتحدد مشكلة البحث في كيفية إعداد برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس الصلابة النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس قلق البطالة؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق البطالة؟
- ٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق البطالة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- تحديد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

- ٤- التأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٥- التأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى ما يلي:

- ١- تكمن أهمية البحث الحالي في ندرة الدراسات التي تناولت استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- إلقاء الضوء على أهمية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- إعداد البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- إعداد مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة يمكن أن يستخدم في دراسات أخرى.
- ٥- مساعدة المتخصصين في إعداد البرامج التربوية للتغلب على الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٦- يتناول البحث مرحلة إعداد الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة وهي مرحلة مهمة من مراحل حياة الطالبة المعلمة خاصة في السنة النهائية للدراسة بالكلية وقرب التخرج وتتسم بالمشكلات والصراعات بين الحاضر والخروج لسوق العمل والبطالة وعدم توفر فرصة مناسبة للإلتحاق بمهنة التدريس في المستقبل.

مصطلحات البحث:

١- الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

تعرف الباحثة الصلابة النفسية لدى الطالبة المعلمة إجرائياً بأنها: مكون نفسي إيجابي من مكونات الشخصية التي تساعد الطالبة المعلمة على مواجهة المشكلات والأحداث وتقيها من قلق البطالة وتجعلها أكثر مرونة وقابلية للتغلب على القلق وتتمثل أبعادها في (الالتزام، التحكم، التحدي) وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

٢- قلق البطالة Unemployment anxiety:

تعرف الباحثة قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة إجرائياً: بأنه شعور سلبي لدى الطالبة المعلمة والتوتر والخوف من المجهول قرب التخرج، نتيجة لتوقعاتها شبه الأكيدة بعدم توفر فرصة مناسبة للتدريس وشبح البطالة وتتمثل مجالاته في (قلق البطالة النفسي، قلق البطالة البدني، قلق البطالة الاجتماعي، قلق البطالة الاقتصادي). ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة على مقياس قلق البطالة المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

٣- البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي:

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إجرائياً أنه: خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الجلسات الإرشادية والمعارف والأنشطة القائمة على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (التفاوض، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) لتقديم خدمات إرشادية بناءة، تهدف إلى تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

وقد صممت الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي متمشياً مع الصلابة النفسية وقلق البطالة، حيث استفادت الباحثة من طرق الإرشاد النفسي والفنيات المعرفية والنفسية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي

وتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

٤ - الطالبة المعلمة:

هي الطالبة المتحققة حالياً بإحدى كليات التربية للطفولة المبكرة، ويقصد بها في هذا البحث الطالبات في الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة في جامعة المنصورة حتى يكونوا قد قضاوا على الدراسة فيها لأكثر من ثلاث سنوات ويتمكنون على أثرها من اكتساب التفاعل النفسي والاجتماعي ودراسة الواقع ومشكلاته وتكوين رؤية عن المستقبل.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: علم النفس الايجابي:

يسعى علماء النفس الإيجابي إلى تشجيع الفرد على تقبل ماضيه، والإثارة والتفاؤل بشأن تجاربه المستقبلية، والشعور بالرضا والرفاهية في الحاضر، والمفاهيم ذات الصلة هي السعادة والرفاهية وجودة الحياة والرضا والحياة ذات المعنى.

ونذكر بعض تعريفات علم النفس الإيجابي كما يلي:

تعريف علم النفس الايجابي:

يعرفه سيليجمان، وتشيكسينتميهالي Seligman & Csikszentmihalyi (2000) بأنه " الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش، مع التركيز على رفاهية الفرد والمجتمع".

وهو يدرس "التجربة الذاتية الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية. ويهدف إلى تحسين جودة الحياة. وهو مجال دراسي ينمو بشكل مطرد على مر السنين حيث يبحث الأفراد والباحثون عن أرضية مشتركة لتحقيق رفاهية أفضل".

وهو " الدراسة العلمية للأداء البشري الإيجابي والازدهار على مستويات متعددة تشمل الأبعاد البيولوجية والشخصية والمؤسسية والثقافية والعالمية للحياة".

وهو فرع من فروع علم النفس يركز على خصائص القوة والسلوكيات الشخصية التي تسمح للأفراد ببناء حياة ذات معنى وهدف الانتقال من البقاء على قيد الحياة إلى الازدهار. وسعى المنظرون والباحثون في هذا المجال إلى تحديد عناصر الحياة الجيدة. واختبروا ممارسات لتحسين الرضا عن الحياة والرفاهية، وقد استخدم هذا المصطلح في الماضي عام ١٩٥٠م.

كما يعرف (Rashid, 2015, 29) علم النفس الايجابي بأنه الدراسة العلمية لأوجه القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من التقدم والازدهار، وتستند إلى اعتقاد أن البشر يرغبون في حياة إنسانية قيمة وذات معنى ويحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية.

ويشير بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004) إلى أن علم النفس الإيجابي يعالج ثلاث قضايا: المشاعر الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية.

وأشار (Compton, 2005, 25) إلى أن علم النفس الإيجابي ينقسم إلى:

- ١- **المستوي الذاتي:** ويقصد به الخبرات الذاتية الإيجابية أو المشاعر الإيجابية مثل: الوجود الأفضل، الرضا، الإشباع، الفعالة، الإطمئنان، التفاؤل، الإرتقاء، السعادة، الإسترخاء، الحب، الأمل والثقة.
- ٢- **المستوي الشخصي أو الفردي:** ويقصد به السمات الشخصية الإيجابية مثل: أداء المهام، والشجاعة، تكوين علاقات شخصية، المثابرة، القدرة على الحب، العمل، الإبداع، الحكمة والتسامح.
- ٣- **المستوي الجماعي:** ويقصد به القيم والأعراف مثل: الرعاية، الإيثار، الصبر، العمل الأخلاقي، المسؤولية التي توجه الفرد ليكون عنصر فعال بالمجتمع.

وعرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ٢٠٠٧ علم النفس الإيجابي على أنه مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية، أو مناحي القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل الحياة تستحق العيش إلي أقصى درجة (American Psychological Association, 2007, 713).

ويعرف محمود (٢٠٠٨، ١٩) علم النفس الإيجابي: بأنه الاتجاه الذي يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية وتفعيل دور السواء وذلك لرفي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل.

ويعرفه الصبوة (٢٠١٠، ٢) بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة ليس لانتظار فقط ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً.

ويعرفه سايل (٢٠١٧، ٤٤) بأنه العلم الذي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية كالسعادة والأمل والوصول بالتربية إلى الأفضل، فهو لا يهتم بالصحة والمرض فحسب وإنما يهتم أيضاً بالعمل والتعليم والارتقاء والحب وغيرها من المميزات الإيجابية. بينما يذكر يونس (٢٠١٨، ١٠٧) أن علم النفس الإيجابي هو علم الإقتدار والسعادة والانفعالات الإيجابية، وإذا كان لانفعالات القلق والاكتئاب والتوتر والخوف أثر على سلوك الإنسان ووظيفة قد تكون إيجابية في حماية الإنسان أو سلبية في عجز الإنسان وتعاسته، فإن المشاعر والانفعالات الإيجابية كالسعادة والبهجة لها وظائف وأثر كبير على سلوك الإنسان وإنجازه وإنتاجه.

مما سبق يتضح أن علم النفس الإيجابي هو دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، والرضا، والأمل، والإمتنان والإبتكار لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وأعمال حياته اليومية، لتحسين إنتاجية وصحة الأفراد تجنباً للإضطرابات أو القلق، وزيادة فاعلية وقوة المؤسسات التي تتعامل مع الإنسان بتحسين جودة ونوعية الحياة. ولذلك فقد عرفت الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إجرائياً أنه: خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الجلسات الإرشادية والمعارف والأنشطة القائمة على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) لتقديم خدمات إرشادية بناءة، تهدف إلى تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بالتفكير الإيجابي والصلابة النفسية والسعادة والتفاؤل والأمل والتدفق، والانفعالات الإيجابية، والثقة بالنفس، والامتنان والإيثار. ويؤكد كلا من (Taylor, Keneny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000,144) على أن القوة الإنسانية، وقوة الشخصية، والفضائل الإنسانية، والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والمشاركة من خلال علم النفس الإيجابي تجعل للحياة قيمة ومعنى يسهم بطريقة فعلية في منع أو تقليل عواقب الأمراض والاضطرابات والضغوط والقلق؛ حيث قدموا أدلة مقنعة على أن التفاؤل والشعور بالأمل والإحساس بالتحكم الشخصي في الأحداث كلها عوامل حماية للصحة النفسية والبدنية للأفراد، كما أنها تساعد الفرد على التخلص من معاناته.

وتكمن أهمية علم النفس الإيجابي في أن الإنسان يصبح أكثر معرفة ومرونة، وكذلك يكون أكثر ثقة بالنفس وتقديراً لذاته وقادراً على الاستمتاع بالحياة، فيذكر (Steen,2005,412) أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، وهذا ما يطلق عليه: الصحة النفسية الإيجابية، وهناك ثلاثة مسارات للسعادة هي: الانفعالات الإيجابية والإستمتاع (حياة البهجة والإستمتاع)، والاندماج، والحياة ذات المعنى واضحة الغاية. نشأة علم النفس الإيجابي:

بدأ علم النفس الإيجابي ك مجال جديد لعلم النفس في عام ١٩٩٨م عندما اختاره مارتن سيليجمان (Martin Seligman) كموضوع رئيس لفترة رئاسته لجمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association (APA) وهو رد فعل ضد الممارسات السابقة التي تميل إلى التركيز على المرض العقلي والتأكيد على السلوك غير القادر على التكيف والتفكير السلبي. ويعتمد على الحركة الإنسانية التي قام بها أبراهام ماسلو وروولو ماي وجيمس بوجينثال وكارل روجرز (Abraham Maslow, Rollo May, James Bugental and Carl Rogers,) والتي تشجع على التركيز على السعادة والرفاهية والإيجابية، وبالتالي تم إنشاء ما يعرف الآن بعلم النفس الإيجابي (Srinivasan, 2015). ويركز علم

النفس الإيجابي على اليودايمونيا (eudaimonia) وهو مصطلح يوناني قديم يشير إلى "الحياة الحيدة" ومفهوم التفكير في العوامل التي تسهم بشكل أكبر في حياة جيدة ومرضية. وغالبًا يستخدم علماء النفس الإيجابي مصطلحي الرفاهية الذاتية well-being والسعادة happiness بالتبادل (Nyabul, & Situma, 2014).

واقترح علماء النفس الإيجابي عددًا من العوامل التي تسهم في السعادة والرفاهية الذاتية، على سبيل المثال: الروابط الاجتماعية مع الزوج، والأسرة، والأصدقاء، والزملاء، والشبكات والعلاقات الأوسع؛ والعضوية في النوادي أو المنظمات الاجتماعية؛ وممارسة الرياضة البدنية، وممارسة التأمل. ويمكن أيضًا اعتبار الروحانيات عاملاً يؤدي إلى زيادة السعادة والرفاهية الفردية. وتعتبر الممارسة الروحية والالتزام الديني موضوعًا يدرسه الباحثون كمصدر محتمل آخر لزيادة الرفاهية وجزء إضافي من علم النفس الإيجابي (Day, 2010).

وقد تزداد السعادة مع العمل والالتحاق بالمهنة وزيادة الدخل المالي، على الرغم من أنها قد تستقر أو حتى تنخفض عندما لا يتم تحقيق المزيد من المكاسب أو بعد حد معين (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

ويمكن للمتخصصون تنمية الصلابة النفسية لدى الشباب وذلك من خلال علم النفس الإيجابي الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم، وتمكينهم من بناء المعنى والدافع في حياتهم والثقة بالنفس وإعادة النظر في الأحداث وتحويل المشاعر السلبية والقلق والخوف إلى مشاعر إيجابية وتفاؤل وأمل (علام، ٢٠١٣، ١١٥).

ولذلك يشير المتخصصون إلى أن علم النفس الإيجابي يسعى لتنمية الجرأة والتطلع للمستقبل حيث تركز فنياته على الإنفتاح والتفاؤل والأمل (الفنجري، ٢٠٠٨، ٤٢). ولا يقتصر علم النفس الإيجابي على مرحلة محددة ولكنه يصلح لكافة الأعمار من الصغار والكبار، لأنه يهتم بتنمية المهارات كالمرونة في التفكير والقدرة على التحليل والاستفادة من الاختيارات المتاحة بكل أنواعها بما يناسب الموقف (برسوم، ٢٠١٨، ٢٢٩).

فنيات علم النفس الإيجابي:

يعتمد الدعم النفسي على اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعالة في سبيل تغيير أو تعديل سلوكه؛ فيبدأ المرشد بتقديم الدعم بشكل ينتقل معه الفرد من تلقي الدعم

الخارجي إلى الدعم الذاتي لسلوكياته الصحيحة (محمد، ٢٠١١، ٣٣٧)، وأنه تفعيل لنواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية وصولاً إلى التكيف الإيجابي، وصناعة التغيير، وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية (إبراهيم، ٢٠١١، ٣٧٩ - ٣٨٠).

وتشير بخيت (٢٠١٩، ٧١٩) إلى وجود عناصر مؤثرة تتداخل فيما بينها تؤدي إلى تنمية الشخصية الإيجابية لدى كل من الأسرة (الآباء، والأمهات)، والمعلمات، ومدراء الروضات والمدرسة، والجامعة، والمؤسسات المجتمعية الأخرى والمنظومة التعليمية بأكملها والتي تتطلب استخدام طرق وأساليب وفنيات علم النفس الإيجابي في بناء الشخصية الإيجابية منذ مرحلة الطفولة المبكرة إلى ما بعد التخرج. وهناك العديد من الفنيات التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي الإيجابي في تحقيقه لأهدافه، ومن هذه الفنيات التي تستخدمها الباحثة في هذا البحث: تنمية التفاؤل، والأمل، والتدفق، الانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، ويمكن توضيحها فيما يلي:

١ - التفاؤل Optimism:

يعرف سيلجمان (Seligman, 2006, 67) التفاؤل بأنه الأداة التي تقود إلى الإنجاز على المستوى الفردي الواقعي والعدالة الاجتماعية على المستوى العام، وأن يتخذ الفرد موقفاً إيجابياً حيال العالم ويسعى لتشكيل حياته بدلا من أن يبقى سلبياً أمام مجريات حياته، وينظر إلى الجانب المشرق ويتوقع نهاية سعيدة للمشكلات الحقيقية الواقعية.

ويعرف (Carver, 2009, 303) التفاؤل بأنه توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حتى في الظروف الضاغطة والصعبة.

كما أن بناء القوة والتفاؤل ودعم الإيجابيات وتجاهل السلبيات هو كفيلاً بالوقاية من الاضطرابات وتنمية قدرات جديدة، وأن تعلم الشخص القلق فن التفاؤل تكسبه مهارات الحديث الذاتي والاسترخاء أفضل من أن تعالج القلق (محمد، ٢٠١٢، ٣٢).

وتعرف الباحثة التفاؤل في البحث الحالي بأنه: توقع الطالبة المعلمة الجانب الإيجابي للأحداث والشعور بالراحة النفسية والرضا ورؤية أفضل النتائج الإيجابية.

٢- الأمل Hope:

يرى إلياس (٢٠٠٦، ٣) أن الأمل يجعل الفرد يتحرك، وهو يقود الفرد إلى قبول الأحداث المؤلمة أو المقلقة التي قد تعترضه، ومحاولة التوافق معها والتفكير في تجاوزها بما يدل على دور السيكولوجيا الإيجابية في العلاج النفسي.

ولقد تعددت التعريفات التي فسرت معنى الأمل ومنها تعريف (Snyder, 2002, 250) حيث عرفه على أنه استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه.

ويشير الفرحاتي (٢٠١٢، ٣٧) إلى أن الأمل هو توقع موثوق به من أن رغبة ما ستتحقق، وهو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجبة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف، ويرى أن الأمل يمنح شعور الفرد بالسعادة وله آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية والرغبة في التعلم، ومقاومة الضغوط والقلق والإنجاز الأكاديمي.

وتشير كامل (٢٠١١، ١١٥) أن العلاج بالأمل Therapy Hope يهدف إلى مساعدة الأفراد على إيجاد طرق ووسائل عملية لتحقيق أهدافهم ورغباتهم والعمل على زيادة دافعيتهم وتقوية إرادتهم والصلابة النفسية حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط والقلق والظروف القاسية.

وقد حددت مجموعة من الاستراتيجيات لزيادة التفسير القائم على الأمل كما

يلي:

- تعلم الحديث الذاتي الذي يدور حول النجاح.
- التفكير في الأهداف كتحديات .
- استدعاء النجاحات السابقة.
- الاستماع إلى قصص تتضمن كيفية تحقيق بعض الأفراد مجموعة من النجاحات وذلك باستخدام وسائل متعددة مثل: قراءة الكتب، ومشاهدة الأفلام.

- التمرينات والتدريبات الجسدية.
- الأكل والنوم الجيد.

وتعرفه الضويلع (٢٠١٨، ٢٧-٢٨) أنه " ليس كمجال عاطفي أو انفعالي يحدث فقط في اللحظات الصعبة، ولكن كعملية يحاول الأفراد من خلالها تحقيق أهدافهم ورغباتهم بصورة أكثر فاعلية، وهذا يبين من وجهة نظرهم أن الأمل عملية معرفية، والأمل أيضا طاقة ناتجة عن خبرة موجودة لدى الفرد تجعل لديه القدرة في تحقيق ما يسعى إليه، وتحقيق النجاح والأهداف وتوقع الأفضل".

وتعرف الباحثة الأمل في البحث الحالي بأنه: قدرة وإمكانية الطالبة المعلمة على وضع خطط بديلة والرغبة والإصرار والصلابة النفسية لمواجهة الأحداث والمشكلات والقلق لتحقيق أهدافها وتوقع الأفضل.

٣- التدفق Psychological Flow:

تعرف باظة (٢٠١٢، ١٣٠) التدفق بأنه "خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، وبذلك يعتبر التدفق من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه، ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى".

ويعرف عبد الجواد (٢٠١٣، ١٣) التدفق بأنه حالة يجد الفرد نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأية أنشطة أو مهام أخرى مع تحقق حالة من الإستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة أو الاستعداد للتضحية وبذل المجهود.

ويشير العاسمي (٢٠١٥، ١٦) أن التدفق خبرة من النوع الراقى والعلامة المميزة للتدفق هو الشعور بالسرور التلقائي، لأن التدفق يشعر الفرد بالسرور وبالتالي فإنه يعد بمثابة مكافأة تدعيمية.

وتعرف الباحثة التدفق في البحث الحالي بأنه: حالة نفسية تعني إشغال وإندماج الطالبة المعلمة ومشاركتها في عمل أو نشاط وتستخدم مهاراتها الشخصية وتوظفها عند مواجهتها لموقف أو لظروف صعبة وتشعر بالاستمتاع والرضا والسعادة.

٤- الإنفعالات الإيجابية Positive Emotions:

أكدت Fredrickson (2013,48) أن الانفعالات الإيجابية محركات تعمل على زيادة الوعي وتركيز الانتباه وتوليد الأفكار وبناء المصادر كنهج لتحقيق غايات وليس كغاية بحد ذاتها، ويجدر الإشارة إلى أنها أكدت على أهمية الانفعالات السلبية ووجودها كأساس في الطبيعة البشرية، وأكدت على أن الانفعالات الإيجابية- بعد تشكيل قاعدة الوعي المتسع- تعمل على بناء مصادر أربعة هي:

- عقلية يقظة تساعد في حل المشكلات وتعلم المزيد.
- الصحة الجسمية تحسن من تنسيق العمل بين أجهزة الجسم وتزيد من قوة الجهاز الدوري وفعالية الأوعية الدموية.
- المرونة النفسية المتفائلة تشجع التطلع لتحقيق الأهداف وتجاوز الصعوبات والاضطرابات.
- الترابط الاجتماعي يدعو إلى توثيق روابط الفرد مع الآخرين .

ويرى المهتمون بعلم النفس الإيجابي أن تربية الوجدان الإيجابي وبناء الشخصية المؤثرة يمكن أن يخفف المعاناة النفسية والقلق من ناحية وتجنب المرض أو الاضطراب النفسي من جذوره بطرق مباشرة وغير مباشرة من ناحية أخرى(الفرحاتي، ٢٢، ٢٠١٢).

مما سبق يتضح أهمية تنمية الانفعالات الإيجابية للطالبة المعلمة في الشعور بالفرح والبهجة والتخفيف من أعباء الحياة ومشاكلها وضغوطها والقدرة على القيام بالمهام وممارسة الأنشطة المختلفة بعيداً عن الأفكار السلبية التي تهدد حياتها وتجعلها في ضيق وقلق وتوتر مستمر. وتعرف الباحثة الانفعالات الإيجابية في البحث الحالي بأنها: استمتاع الطالبة المعلمة بالرضا نحو أمور وجوانب حياتها، وتوفير بدائل للعمل وتحقيق النجاح والقدرة على الاستمتاع بنجاحها.

٥- كفاءة الذات Self- Efficacy:

عرفت شاهين (٢٠١٢، ١٥٢) الكفاءة الذاتية أنها اعتقاد الفرد الشخصي بأنه يملك القدرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافه مما يؤهله للتخطيط وتحقيق الأهداف وصلابته في إنجازها، والتواصل الفعال مع الآخرين. وتشير على (٢٠١٦،

١١٩- ١٢١) إلى أن الكفاءة الذاتية تحدد مستوى دافعية الفرد، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، ويؤثر مستوى الكفاءة الذاتية على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه ولاسيما أثناء مواجهة الضغوط؛ فالضغوط والصراعات التي يتعرض لها الفرد تدفعه لتغيير سلوكه، فعندما يشعر الفرد بالفاعلية في التعامل مع الموقف الضاغط فإن سلوكه يميل إلى أن يكون محددًا من حيث الهدف والمهمة، بمعنى أن سلوكنا يهدف إلى التعامل مع متطلبات الموقف، أما عندما يهدف الموقف الضاغط إحساسًا بالفاعلية فإن استجاباتنا تميل إلى أن تكون استجابات دفاعية ويكون الهدف لمجرد حماية الذات من انخفاض تقدير الذات والتخلص من التوتر والقلق، وتمثل الكفاءة الذاتية العامل الرئيس في نجاح المتعلم؛ فالمتعلم إذا شعر بكفاءة ذاتية عالية، فإنه من المحتمل أن يبذل الجهد والمثابرة اللازمة لإتقان العمل.

وتشير دراسة أدم (٢٠١٨) إلى أن تنمية كفاءة الذات يؤدي إلى ارتفاع الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة والشعور بالسعادة والتقليل من قلق المستقبل أو قلق البطالة.

وعرفت الباحثة كفاءة الذات في البحث الحالي بأنها: ثقة وقدره الطالبة المعلمة على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات المختلفة والصلابة النفسية وضبط المشاعر في تنفيذ المهام والأنشطة المختلفة لتجنب القلق والخوف من البطالة .

٦- الثقة بالنفس Self- confidence:

يعرفها حسيب (٢٠٠٧، ٩٣٦) بأنها "إحدى خصائص الشخصية الإيجابية positive personality التي تعبر عن قوة الأنا والتي تمتلك من الحرية ما يسمح لها بالتعبير عما يراه مناسبًا في إطار قيمي- حيال المواقف المختلفة".

ويعرفها القطان (٢٠١٤، ٢٤٢) بأنها "إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فيتصرف بشكل طبيعي دون قلق، وهو دون غيره المتحكم بتصرفاته؛ فالثقة بالنفس لا تولد مع الإنسان بل هي مكتسبة من البيئة المحيطة به". ويعرفها حسن (٢٠١٧، ٥) بأنها قدرة الفرد على إدراك ذاته وتقديرها من خلال ثقته في

قدراته النفسية ومهاراته الاجتماعية واللغوية والدراسية، ويظهر ذلك من خلال سلوكه الظاهر في تأثره ببيئته وتأثيره الإيجابي فيها".

وتعرف الباحثة الثقة بالنفس في البحث الحالي بأنها: إدراك الطالبة المعلمة لقدراتها ومهاراتها وتقديرها لذاتها لمواجهة المواقف الصعبة والمشكلات المختلفة باتخاذ القرارات الإيجابية والصلابة، مما يجعلها قادرة على تنفيذ المهام والأنشطة المختلفة وتجنب القلق والخوف من البطالة .

٧- التفكير الإيجابي Positive Thinking:

يعرفه إبراهيم (٢٠١١، ٢٠٩) بأنه الوسيلة المضمونة لتعديل السلوك؛ لأنه يرسم أمامنا خارطة طريق مضمونة نحو تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات، وبالتالي الحياة الاجتماعية في أدق تفاصيلها وأفضل أنماطها، لهذا يجب ألا نكتفي بالتعرف على ما يعنيه التفكير الإيجابي وعناصره فحسب لكن نحتاج لمعرفة طرق زيادته وتطويرة في الشخصية والسلوك، وهناك الكثير من الدلائل التي تقدمها لنا الممارسات الإكلينيكية تكشف عن أن تركيز العلاج على جوانب القوة، وإعانة الشخص على اكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكيره وسلوكه تحقق له أو لها كثيرا من النجاح في العملية العلاجية، والتفكير الإيجابي أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه.

وتعرفه حسونة، وعبد الحميد، وعبد المسيح (٢٠١٥، ٢٤٦) بأنه "نمط من أنماط التفكير الفعال يستطيع الطفل من خلاله التفكير بشكل إيجابي من أجل التغلب على المشكلات التي تواجهه باتخاذ القرارات الإيجابية، والثقة في ذاته وقدراته مما يجعله قادرا على تحمل مسؤولية تصرفاته".

ويعرفه شعبان، وسليمان، ووليم (٢٠١٦، ٦١٩) بأنه "ذلك النوع من التفكير الذي يتضمن قدرات ومهارات يعتمد عليها تلاميذ المرحلة الابتدائية في معرفة الافتراضات والتفسير والاستنتاج، والقدرة على إبداء الرأي والمناقشات وتقويم الحجج والبراهين، مما يعكس بالضرورة على الشعور بالسعادة والرضا تجاه الذات".

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي في البحث الحالي بأنه: نمط من أنماط التفكير الفعال تستخدمه الطالبة المعلمة لمواجهة المواقف الصعبة والمشكلات المختلفة باتخاذ القرارات الإيجابية والصلابة، والثقة في ذاتها وقدراتها مما يجعلها قادرة على تنفيذ المهام والأنشطة المختلفة لتجنب القلق والخوف من البطالة. وتسعى الباحثة في هذا البرنامج إلى تنمية الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي وتشمل: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي).

البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي:

تعرف علي (٢٠١٧، ٢١٤) البرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي: " أنه تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية، يحتوي خدمات فردية وجماعية وبيئية، يقوم على توظيف الإمكانيات والقدرات الذاتية للطالبة من خلال: دعم الأفكار والمعتقدات الإيجابية، ثم دعم المشاعر والانفعالات الإيجابية، وصولاً إلى سلوك إيجابي في كل المواقف، ينتج عنه درجة عالية من السعادة".

ويعرف جبريل، وشواش (٢٠٢٠، ٣٨٢) البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إجرائياً بأنه: "مجموعة الأنشطة الموجودة بالجلسات الإرشادية والمخططة والمنظمة في المجموعة التجريبية في ضوء أسس علمية وتربوية ونفسية تستند إلى مبادئ وفنيات علم النفس الإيجابي التي تتمثل في تنمية التفاؤل وغرس الأمل والتدفق النفسي والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس والإسترخاء لتقديم الخدمات بشكل فردي وجماعي من خلال الجلسات التي تهدف إلى إكسابهم فنيات تعمل على الحد من القلق الإجتماعي وشدة التلعثم".

وقد عرفت بخيت، وسويفي، وحسن (٢٠٢١، ٤٢٤ - ٤٢٥) برنامج علم النفس الإيجابي على أنه: مجموعة من الأنشطة والإجراءات والخطوات المنظمة المبنية على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، والتي تتضمن الإنفعالات الإيجابية (الإستمتاع والبهجة) والتفاؤل والتدفق وفاعلية الذات والإمتنان وغرس الأمل والسعادة والصلابة النفسية بهدف تنمية الصمود النفسي لخفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي إجرائياً أنه: خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الجلسات الإرشادية والمعارف والأنشطة القائمة على بعض فنيات علم النفس الإيجابي مثل (التفاوض، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) لتقديم خدمات إرشادية بناءة، تهدف إلى تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

ثانياً: الصلابة النفسية:

تعريف الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية تتمثل في اعتقاد الفرد العام حول قدرته وفعاليته في توظيف مصادره النفسية والبيئية المتاحة في إدراك التحديات التي تواجهه في الحياة وتشكل ضغطاً عليه، وتمكنه من التفاعل معها بطريقة إيجابية ومحفزة للسلوكيات التي تعمل على تحقيق أهدافه (مخير، ٢٠٠٦، ٧٧).

وتعرف حسان (٢٠٠٩) الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام مصادره الشخصية والبيئية المتاحة له في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها مواجهة إيجابية، وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة مكونات فرعية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي".

وعرفت القصبي (٢٠١٤، ١٤٧) الصلابة النفسية "بأنها قدرة الفرد على مجابهة الضغوط الحياتية واحتمالها وفقاً لما يمتلكه من اعتقاد عام أو إحساس بأنه قادر على تحديها والسيطرة عليها بناء على ما لديه من مصادر بيئية ونفسية متاحة كالدعم النفسي، والمساندة الاجتماعية.

ويعرف أبو عباس، والزيود (٢٠٢٠، ٣١٣) الصلابة النفسية بأنها " قدرة الفرد وفاعليته في استخدام كافة الأساليب المتاحة له، من أجل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح بهدف المحافظة على صحته الجسمية والنفسية وتحقيق أهدافه وطموحاته".

ويعرف عبد الله (٢٠٢١، ٧٦) الصلابة النفسية بأنها "امتلاك طالب السنة النهائية بجامعة الأزهر مجموعة من السمات الايجابية تكنه من القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية وتهيئه لتقييمها بجعلها أقل تهديداً لأمنه الشخصي

واعتبارها فرصة لتطوير خبراته من خلال تحويلها إلى فرص للتعلم والنمو وذلك كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها طالب السنة النهائية بجامعة الأزهر على المقياس المعد في هذه الدراسة".

وفي ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثة الصلابة النفسية لدى الطالبة المعلمة إجرائياً بأنها: " مكون نفسي إيجابي من مكونات الشخصية التي تساعد الطالبة المعلمة على مواجهة المشكلات والأحداث وتقيها من قلق البطالة وتجعلها أكثر مرونة وقابلية للتغلب على القلق. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة في مقياس الصلابة النفسية الذي أعدته الباحثة في هذا البحث لهذا الغرض".

أبعاد الصلابة النفسية:

تتضح أبعاد الصلابة النفسية من خلال ما يلي:

قد أطلقت سوزان كوباز (Suzan kobassa) مجموعة خصائص تميز الأفراد ذوي الصلابة النفسية، فهم يتميزون بالقدرة على التحكم والإلتزام والقيم والأخلاق، والقدرة على التحدي وتقبل التحديات والتغيرات ومواجهتها واعتبارها مهمة في استمرار حياتهم (مخير، ٢٠٠٦).

ووضعت كوبازا (Kobassa) ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية هي: الإلتزام، والتحدي، والتحكم، حيث تري كوبازا أن هذه الأبعاد الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الأفراد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل الأحداث الضاغطة إلى فرصة للنمو الشخصي، وأن هذه الأبعاد الثلاثة تمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر إيجابية. وفيما يلي توضيح لكل منها فيما يلي (Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, 1985)، (بشير، ٢٠٠٩، ١٥):

١- الإلتزام (Commitment):

يتمثل في اعتقاد الفرد حول حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، وأهدافه، وقدراته، وإيمانه فيما يفعله في الحياة، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال تبني الفرد والتزامه في بعض المبادئ والقيم التي يسير عليها في حياته ويتحمل مسؤوليتها، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله ويسعى إلى تحقيقه (راضي، ٢٠٠٣). وهو يعتبر

من أكثر مكونات وأبعاد الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المشكلات والضغوط والقلق.

وتعرف الباحثة الإلتزام بأنه: قدرة الطالبة المعلمة على التعامل بإيجابية مع مشكلات الحياة والضغوط والقلق، ورؤيتها كمواقف هادفة ومفيدة، والتزامها بتحقيق أهدافها وتحملها المسؤولية واندماجها في الدراسة أو العمل مع الناس والأحداث من حولها ويشمل الإلتزام: الإلتزام الشخصي، والإلتزام نحو الآخرين، والإلتزام في الدراسة أو العمل.

٢- التحكم (Control):

ويتمثل في اعتقاد الفرد حول قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ضاغطة وتحمل المسؤولية الشخصية لهذه الحوادث، والقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة، والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي بدلاً من الشعور بالعجز (سراج، ٢٠١٨).

ويعتبر التحكم هو تصور الفرد للأحداث والمشكلات وتجارب الحياة على أنها يمكن توقعها والتحكم فيها، وأنها تمثل نتيجة أعماله واعتقاده في الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها وببذل الجهد ويتوقع التأثير في نواتجها (عباس، ٢٠١٠). ويمكن أن يشمل التحكم أربعة أشكال هي: الاختيار بين بدائل متعددة واتخاذ القرارات المناسبة، والتحكم المعرفي المعلوماتي في المشكلات والمواقف، المواجهة الفعالة الإيجابية وبذل الجهد، والتحكم للاسترجاعي أو الخبراتي عن المواقف وطبيعتها.

وتعرف الباحثة التحكم بأنه: قدرة الطالبة المعلمة على التحكم في مشكلات الحياة والضغوط والقلق، والتحكم في مشاعرها وتصرفاتها، وقدرتها على التخطيط لدراستها وحياتها وتنظيم وقتها وتحمل المسؤولية الشخصية والقدرة على اتخاذ القرارات وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات.

٣- التحدي (Challenge):

هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة

ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر، ٢٠٠٦). وترى الباحثة أن التحدي هو اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والمثابرة وعدم القلق عند مواجهتها واستخدام معارفه ومهاراته لتساعده على التحدي، ويعني التحدي قدرة الفرد على التكيف مع المواقف والمشكلات والضغوط. وتعرف الباحثة التحدي بأنه: قدرة الطالبة المعلمة على مواجهة المشكلات والمثابرة وبذل الجهد والصمود والتكيف مع المواقف والمشكلات وأحداث الحياة، وبذل الجهد وتحمل المسؤولية الشخصية في مواجهة المواقف والأحداث والمشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها.

خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية:

- يشير القطب، وإبراهيم، ومحرز (٢٠٢١، ٤٣١ - ٤٣٢) إلى الخصائص المميزة للأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي:
- أعراض جسدية قليلة جداً عند التعرض للمشكلات وأحداث الحياة الضاغطة.
 - مستويات منخفضة من الإضطرابات النفسية مثل: القلق والإكتئاب، والثقة بالنفس.
 - القدرة على التحكم والسيطرة على الأحداث، والتحدي.
 - إدراك عقلي إيجابي للضغوط والحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات، ووضع الخطط لحل المشكلات.
 - الإلتزام تجاه العمل والأداء ويتمتعون بالقدرة على إنجاز أفضل أداء.
- وترى الباحثة أنه يمكن أيضاً أن يتصف الشخص ذو الصلابة النفسية المرتفعة بالإحساس بالإلتزام تجاه نفسه للانخراط في مستجدات الحياة التي تواجهه، والتحكم أي إحساس الفرد بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته، والتحدي وهو رغبة الفرد في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة ويعتبرها فرص للنمو والتطور.

أهمية الصلابة النفسية:

إن التعرض للأحداث الحياتية الضاغطة يعد أمراً ضرورياً ولا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي؛ ونتيجة لذلك فإن المصادر النفسية والاجتماعية

الخاصة بكل فرد قد تتحسن وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الضاغطة، وتعتبر الصلابة النفسية من أكثر الفنيات والمصادر التي تساعد الفرد على مواجهة تلك الأحداث بأكبر قدر من المقاومة والقوة.

حيث تعمل الصلابة النفسية كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية،

فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة فعالة مع القلق والأحداث الضاغطة، كما يميل إلى التفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر تلك الضغوط، بالتالي يستطيع تحويلها إلى مواقف أقل تهديداً، ويكون أقل عرضة لآثار السلبية المرتبطة بالضغوط (محمود، وعلي، ٢٠١١، ٤٥٦).

وترى الأعرس (٢٠١٠، ١١) أن الصلابة النفسية هي إحدى البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، هذا الجانب الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل الاتجاهات السائعة في علم النفس والتي تعظم أوجه القصور الإنساني، ورغم هذا الاختلاف فإن الهدف واحد هو الوصول لدرجة مقبولة من التوازن النفسي في كل المجالات.

وأثبتت كوازا (Kobasa) من خلال دراساتها التي أجريت أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، حيث يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة بقدرة عالية على تحمل الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تعد بمثابة الدرع الواقي الذي يساعد الفرد على التكيف الإيجابي للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والقلق، وتقوم بعمليات دعم المتغيرات الواقية من آثار الضغوط كالمساندة الإجتماعية والمرونة والتماسك والفعالية الذاتية، وهي تؤدي إلى تحقيق الشخصية القوية القادرة على مواجهة الضغوط والقلق، وتسهم في ارتقاء الفرد ونضجه (الإنفعالي) الطيبخ، (٢٠١٥).

وتمتع الفرد بالصلابة النفسية يساعده في الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط والقلق، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة والقلق وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف،

وهذه الآلية تخفض مستوى الضغوط والقلق للتجارب التي يمر بها الفرد، كما أنها تساعد الفرد على التعامل معها بفعالية أكبر (الرجيبي، والشيخ، ٢٠١٨، ٦٠ - ٦١). ويشير يونس (٢٠١٨، ٧٨) إلى أن الشخص الذي لديه صلابة نفسية هو صاحب شخصية قوية وصلبة، يقاوم الظروف الضاغطة مع الاستفادة من كل الإمكانيات الذاتية والمادية في بيئته للتغلب عليها، وبذلك فالصلابة النفسية تقيد في مواجهة الضغوط والإحباط والقلق النفسي، وتقيد في تحسين أدائه ودرجة التفاؤل وتقديره لذاته، فهي تجعل الفرد يدرك الأحداث والضغوط على أنها تحديات وليس تهديدات، وإدراكها كتحديات يجعله ينتقل إلى البحث عن مصادر التغلب عليها ومواجهتها، بينما إذا أدركها الشخص كتهديات يجعله ينسحب ويستسلم لها ويتكيف معها حتى يصل للإرهاك النفسي.

كما يوضح القطب، وإبراهيم، ومحرز (٢٠٢١، ٤٣٠) أهمية الصلابة النفسية فيما يلي:

- ١- تعدل مباشرة من الإجهاد الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة، ويكون لها أثر إيجابي في خفض تأثير تلك الأحداث.
 - ٢- تحقيق التوافق الإنساني من المصادر التي يعول عليها الفرد لكي تمدّه بالقوة والقدرة على المقاومة.
 - ٣- هي مكون مهم من مكونات الشخصية التي تقي من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً، كما تعمل الصلابة كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.
 - ٤- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وذلك من خلال استخدام المواجهة الفعالة بدلا من الهروب والاستسلام.
 - ٥- تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
 - ٦- تقود إلى التغيير والتعديل في الممارسات الصحية والغذائية، وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.
- مما سبق تستنتج الباحثة أن للصلابة النفسية الدور الأكبر في تزويد الطالبة بالقدرة على تقبل ما يحمله المستقبل من أحداث ذات طابع مهدد لاستقرارها وراحتها

وحياتها الشخصية والاجتماعية، فالصلاية تعمل كمصدر يمد الطلبة بالقدرة على الاستفادة الكاملة من قدراتها النفسية والعقلية والجسدية لتتمكن من الوصول إلى الطريقة المناسبة والمواجهة الفعالة والواقعية لما يصادفها من مشاكل أو أحداث وتجنب القلق، وبالتالي تستطيع الوصول إلى درجة جيدة من التكيف وتحسين نموها النفسي والانفعالي والجسمي.

ثالثاً: قلق البطالة:

تعريف قلق البطالة:

يعرف الجمال، وبخيت (٢٠٠٨، ٣٠٣) قلق البطالة "أنه استجابة انفعالية مؤقتة غير سارة، وشعور مكرر يتهدد الفرد نتيجة لتوقعاته شبه الأكيدة لشبح البطالة، ومايصاحبها من توترات ومخاوف وعدم استقرار الحالة المزاجية وانشغال الفكر، واضطراب عام في الحالة الجسمية".

ويعرف المحتسب، والعبادلة، والعكر (٢٠١٧، ١٧٤) قلق البطالة إجرائياً: " بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على مقياس قلق البطالة الذي أعد لهذا الغرض في المجالات: قلق البطالة النفسي - قلق البطالة الاجتماعي- قلق البطالة الاقتصادي- قلق البطالة المهني".

ويعرفه الجبوري، وطلاك (٢٠٢٠، ٧) " بأنه شعور غامض غير سار مصحوب بالتوتر والخوف من المجهول، يتهدد الطالب الجامعي وخاصة الطالب وشيك التخرج نتيجة لتوقعاته شبه الأكيدة لشبح البطالة، وما يترتب عليه من آثار سلبية في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والنفسية".

وتعرف عبد الله (٢٠٢١، ٧٦) قلق البطالة إجرائياً: " بأنه حالة من عدم الارتياح والتوتر والترقب والخوف يشعر بها طالب السنة النهائية بجامعة الأزهر وتجعله يعاني من بعض المظاهر الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية بسبب عدم طمأنته على مستقبله المهني وعدم يقينه في الحصول على عمل مناسب بعد تخرجه وانضمامه إلى قائمة العاطلين نتيجة ندرة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثاً وما يراه من أحوال العاطلين ممن سبقوه بالتخرج من الجامعة وذلك كما تعكسه الدرجة

التي يحصل عليها طالب السنة النهائية بجامعة الأزهر على المقياس المعد في هذه الدراسة"، وتظهر أعراض قلق البطالة في المجالات التالية:

١- قلق البطالة النفسي:

شعور الطالبة المعلمة بالتوتر والخوف والحزن عند التفكير في عدم توفر فرص العمل المناسبة بعد التخرج.

٢- قلق البطالة البدني:

معاناة الطالبة المعلمة من الأعراض الجسدية كالصداع وضيق التنفس واضطراب المعدة وفقدان الشهية للطعام وقلة النوم بسبب التفكير في البطالة المنتظرة.

٣- قلق البطالة الإجتماعي:

شعور الطالبة المعلمة بالخوف من الوحدة والعزلة، والخوف من توتر علاقتها مع أفراد أسرتها وعدم احترام الآخرين لها وتقديرهم لها بسبب عدم حصولها على فرص عمل مناسبة.

٤- قلق البطالة الاقتصادي:

شعور الطالبة المعلمة باليأس بسبب ما سيحدث لها من انخفاض الدخل وعدم توفر دخل مادي لتلبية احتياجاتها، واعتمادها على أسرتها، نتيجة توقعها عدم وجود فرص عمل مناسبة مستقبلاً.

وهناك مفاهيم تتصل بقلق البطالة مثل قلق المستقبل المهني ونتناول تعريفه فيما يلي: تعريف قلق المستقبل المهني:

يعرف المحاميد؛ والسفاسفة (٢٠٠٧، ٤) قلق المستقبل المهني بأنه " حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة "

وتعرف بكار (٢٠١٦، ٣٧٢) قلق المستقبل المهني " أنه حالة من عدم الارتياح والتوتر تنتاب الفرد تجاه مستقبله المهني وفيما إذا كان سيحصل على عمل مستقبلاً بعد تخرجه من الجامعة".

ويعرف (Mohammed & Devecioglu, 2018, 17) قلق البطالة بأنه "عبارة عن مخاوف مختلفة يشعر بها الطالب الجامعي تتعلق بعدم وجود عمل مستقبلاً، وأنه معرض أن ينتهي الأمر به إلى البطالة وعدم الحصول على وظيفة مناسبة بعد التخرج نتيجة لكثرة التوقعات السلبية لسوق العمل".

وفي ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثة قلق البطالة إجرائياً: " أنه شعور سلبي لدى الطالبة المعلمة والتوتر والخوف من المجهول قرب التخرج، نتيجة لتوقعاتها شبه الأكيدة بعدم توفر فرصة مناسبة للتدريس وشبح البطالة. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة في مقياس قلق البطالة الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض".

آثار قلق البطالة على الطالبات المعلمات:

يشير اشتية وشاهين (٢٠١٥، ٣٢٠) إلى أن قلق البطالة يؤدي إلى التوتر الذي يعد بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي والسيولوجي وما يصاحبه من خلل في عملية التكيف النفسي والاجتماعي الأمر الذي يتسبب في الشعور الدائم بالفشل والإخفاق ويؤدي إلى العزلة وعدم الانتماء، كما يؤثر قلق البطالة على مستوى الطموح لدى الشباب ويعطل أهدافه ويفقده القدرة على حل المشكلات مما يؤدي إلى ضعف فعالية الذات التي ترتبط بعدم التركيز والشعور بالنقص.

ويؤكد الطلافحة والفقراء (٢٠١٩، ١٠٢ - ١٠٤) على أن قلق البطالة يؤدي إلى فقدان طلبة الجامعة لتوازنهم النفسي والتكيف الإجتماعي وبداية الاضطرابات النفسية والجسمية لديهم وشعورهم بالفشل والإخفاق والعزلة وعدم الانتماء ومحدودية التفكير مما يؤثر على طموحهم ودافعيتهم وقدرتهم على مواجهة المشكلات وحلها.

ويشير الطيب (٢٠٢٠، ٣٣٢) إلى آثار البطالة فيما يلي:

إن المعاناة النفسية وغموض المستقبل وفقدان معنى الحياة التي يعيشها الطالب المعلم المقبل على التخرج ماهي إلا نتيجة لكثرة التوقعات السلبية وسوء النظرة والتأمل غير المتوقع لسوق العمل وما تحمله من دلالات تعبر عن المستقبل المجهول التي لا يبعث على الطمأنينة والثقة في النفس؛ حيث تؤدي البطالة إلى الآثار النفسية التالية:

- فقدان الشعور بالأمن في معظم جوانب الحياة.
- التوجه نحو عتاب الذات وعلى الحالة التي يعيشها العاطل عن العمل، ثم الانتقال إلى تكوين اتجاه عدواني نحو الظروف التي أنشأت البطالة.
- اختلال النظام اليومي للحياة، فتضطرب مواعيد النوم واليقظة والأكل، مع زيادة الشعور بالضيق.
- اللجوء إلى الخيال كأحلام اليقظة كعميلة دفاعية، وقد يتحول البعض إلى التطرف في السلوك.
- يزداد قلق البطالة عند الشخص المسئول عن الإنفاق على الأسرة، فعادة ما يشعر بالمشاعر السلبية، إذا تغيرت اتجاهات المحيطين به من الأهل والأقارب والأصدقاء من التعاطف والفهم إلى النقد والرفض.
- انعكاس البطالة على شعور الفرد بعدم الأمن والقلق، وخفض معنوياته وضعف شخصيته.

وترى الباحثة أن العمل ضرورة لتنمية وتقدم المجتمع وهو حاجة وضرورة نفسية واجتماعية لكل أفراد المجتمع بصفة عامة وللطالبات المعلمات بصفة خاصة. وأن فقدان العمل أو البطالة من أخطر المشكلات التي تواجه الشباب بعد التخرج من الجامعات وتبدد الثروة البشرية. ويسبب قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات الاضطرابات النفسية وضعف الثقة بالنفس، وينتشر قلق البطالة بوضوح في السنوات الأخيرة لأن أهم ما يفكر فيه الطالب المعلم هو مستقبله المهني وحصوله على العمل في مجال تخصصه، والإلتحاق بمهنة التدريس بالإضافة إلى كونها مصدراً للحصول على المال فهي تعد أحد مجالات التفاعل بين الفرد والمجتمع، ووسيلة لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وتحقيق الذات.

ويؤكد ذلك دراسة (Scutella & Wooden, 2008) التي هدفت إلى معرفة تأثير بطالة أحد أفراد الأسرة على الصحة النفسية، واستخدم الباحثين بيانات مسح الأسرة والدخل وديناميات العمل في استراليا، وتكونت العينة من العاطلين عن العمل، وأظهرت نتائج الدراسة التأثير السلبي للبطالة على الصحة النفسية للفرد وارتفاع مستوى القلق مع انخفاض التكيف وتقدير الذات لدى الأفراد العاطلين عن العمل في الأسرة.

فروض البحث:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفروض التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس قلق البطالة لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق البطالة لصالح القياس البعدي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق البطالة.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

اتبعت الباحثة في هذا البحث شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، لتحديد أثر المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في المتغيرات التابعة وهما: الصلابة النفسية وقلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وتم عمل قياسات قبلية وبعديّة على المجموعتين (الضابطة- التجريبية)، وتمت المقارنة بين نتائج هذه القياسات، وذلك للتحقق من أن أي تغيير في المتغير التابع للبحث يرجع فقط إلى المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي الذي قامت الباحثة بإعداده.

٢- مجتمع البحث:

وهو عبارة عن جميع الطالبات المعلمات وعددهم (٨٠٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة.

٣- عينة البحث:

أ- عينة حساب صدق وثبات أدوات البحث:

تم اختيار عدد (٦٠) طالبة (غير عينة البحث الأساسية) من (٨٠٠) طالبة بالفرقة الرابعة بالكلية في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة على (٦٠) طالبة لحساب صدق وثبات أدوات البحث.

ب- عينة البحث الأساسية:

عينة البحث الأساسية النهائية هي (١٠٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة وتم تطبيق المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) على عدد (٥٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة يمثلون المجموعة التجريبية للبحث، وعدد (٥٠) طالبة من نفس الفرقة الرابعة يمثلون المجموعة الضابطة للبحث ولم تتعرض للمعالجة التجريبية.

وقد روعي في اختيار عينة البحث الأساسية الإجراءات التالية:

- تم اختيار عدد (١١٠) طالبة من الطالبات المعلمات وعددهم (٨٠٠) طالبة بالفرقة الرابعة بالكلية في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ وتم تطبيق مقياس قلق البطالة عليهن لمعرفة مدى شعورهن بقلق البطالة ومدى انتشار قلق البطالة لديهن، وتم استبعاد الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة على هذا المقياس وعددهم (٨) طالبات، وتبقى (١٠٢) طالبة اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على هذا المقياس.

- كما تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على نفس الطالبات وعددهم (١١٠) طالبة بالفرقة الرابعة بالكلية في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ وذلك لتحديد درجة الصلابة النفسية لدى نفس الطالبات، وتم استبعاد الطالبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على هذا المقياس وعددهم (١٠) طالبات وهن نفس

الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس قلق البطالة بالإضافة إلى استبعاد طالبتين لعدم استكمال الإجابة على المقياس، وبذلك أصبح عدد عينة البحث الأساسية النهائية (١٠٠) طالبة من الطالبات المعلمات.

- وفي ضوء ذلك تم تحديد عينة البحث الأساسية النهائية وعددها (١٠٠) طالبة بالفقرة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية (٥٠) طالبة، والضابطة (٥٠) طالبة. وتم تطبيق المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية للبحث، والمجموعة الضابطة للبحث لم تتعرض للمعالجة التجريبية.

أدوات البحث:

[١] مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة):

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

المصادر التي رجعت إليها الباحثة في إعدادها للمقياس:

- اطلعت الباحثة على الكتابات النظرية والدراسات السابقة ومقاييس الصلابة النفسية مثل: دراسة حسان، ٢٠٠٩؛ ومقياس مخيمر للصلابة النفسية، ٢٠١٥؛ ودراسة أكرس، ٢٠١٦؛ والرجبيني، والشيخ، ٢١٠٨؛ ودراسة أبو عباس، والزيود، ٢٠٢٠؛ ودراسة حبيب، ولطفي، والفقهي، ٢٠٢١؛ ودراسة عبد الله، ٢٠٢١؛ ودراسة بخيت، وسويفي، وحسن، ٢٠٢١.

- تحديد أبعاد مقياس الصلابة النفسية: حددت الباحثة أبعاد المقياس في (٣) أبعاد تشمل (٤٤) عبارة هي: البعد الأول: الإلتزام يشمل (١٣) عبارة، والبعد الثاني: التحكم يشمل (١٦) عبارة، والبعد الثالث: التحدي يشمل (١٥) عبارة.

وقامت الباحثة بالتأكد من صلاحية مقياس الصلابة النفسية المستخدم في

البحث عن طريق الخطوات التالية:

- ١- صدق المحكمين: تم عرض مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء آرائهم وكتابة ما يروونه مناسباً من تعديلات أو إضافات أخرى، وقامت

الباحثة بإجراء التعديلات التي يرونها وتنفيذ وجهات نظرهم بإعادة صياغة ودمج وحذف بعض العبارات.

٢- حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية: تم حساب الاتساق الداخلي لكل بعد فرعي على حدة وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة على البعد الذي يحتويها وذلك بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على عدد (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة (غير عينة البحث الأساسية)، وجدول (١) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لعبارات الأبعاد المكونة لمقياس الصلابة النفسية كما يلي:

جدول (١)

معاملات الاتساق الداخلي لعبارات الأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية ن = (٦٠) طالبة

معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد
**٠.٧٧	٣٠	التحدي	**٠.٨٣	١٤	التحكم	**٠.٨٦	١	الانترام
**٠.٨٨	٣١		**٠.٧٥	١٥		**٠.٨٨	٢	
**٠.٧١	٣٢		**٠.٧٠	١٦		**٠.٧٨	٣	
**٠.٧٩	٣٣		**٠.٨٨	١٧		**٠.٨١	٤	
			**٠.٦٨	١٨		**٠.٧٠	٥	
**٠.٧٢	٣٤		**٠.٨٣	١٩				
**٠.٧٦	٣٥		**٠.٧٦	٢٠				
**٠.٨٢	٣٦		**٠.٨٥	٢١		**٠.٨٢	٦	
**٠.٨٥	٣٧		**٠.٧٩	٢٢		**٠.٨٥	٧	
**٠.٨٠	٣٨		**٠.٦٩	٢٣		**٠.٨٤	٨	
**٠.٨٣	٣٩		**٠.٩٠	٢٤		**٠.٧٣	٩	
**٠.٧٧	٤٠		**٠.٨٢	٢٥		**٠.٨٦	١٠	
**٠.٨٦	٤١		**٠.٨٤	٢٦		**٠.٧٥	١١	
**٠.٧٥	٤٢		**٠.٧٦	٢٧		**٠.٨١	١٢	
**٠.٧٢	٤٣	**٠.٨٩	٢٨	**٠.٧٦	١٣			
**٠.٨٥	٤٤	**٠.٧٥	٢٩					

** دال عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من جدول (١) أن جميع العبارات جاءت على علاقة دالة (عند مستوى ٠.٠١) بالدرجة على البعد الذي يحتويها وهذا يدل على أن كلا منها متماسك داخليًا مع البعد الذي يتضمنها.

وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٢) يوضح ذلك فيما يلي:

جدول (٢)
معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية
(ن = ٦٠)

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
.٨٧**	التحدي	.٨١**	الالتزام
		.٨٥**	التحكم

** دال عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية في المقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) أي أن الأبعاد متناسكة داخليًا مع القائمة ككل.

١- صدق المحك:

تم حساب صدق المحك للمقياس في البحث الحالي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات (٦٠) طالبة على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (٢٠١٥) بتقدير نفس الطالبات. وبلغت قيمة معامل الارتباط (٧٩,٠) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

٢- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس الحالي باستخدام:

- طريقة إعادة التطبيق: على عينة التفتين (٦٠) طالبة. وبفاصل زمني قدره أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك.

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس
(ن = ٦٠)

ر	البعد
.٨٠	الالتزام
.٧٧	التحكم
.٨١	التحدي
.٨٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية هي معاملات ثبات مرتفعة. وهذا يدل على ثبات المقياس وصلاحيته لاستخدامه في قياس الصلابة النفسية.

- طريقة ألفا كرونباخ بتطبيقها على عدد (٦٠) طالبة وجدول (٤) يوضح حساب معامل ثبات الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٤)

معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ (ن=٦٠)

معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد
.٨٨	التحدي	.٨٦	الالتزام
		.٨٣	التحكم
	.٨٥		الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات للأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية جاءت معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لهذا النوع من المقاييس.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) عبارة موزعة على أبعاد المقياس وهي: الالتزام (١٣) عبارة والتحكم (١٦) عبارة والتحدي (١٥) عبارة. وأما كل عبارة خمسة استجابات (دائمًا ٥ درجات - غالبًا ٤ درجات - أحيانًا ٣ درجات - نادرًا درجتان - أبدًا درجة واحدة)، والعبارات المصوغة في الاتجاه المعاكس تأخذ تقديرًا عكسيًا وعلى الطالبة وضع علامة (√) في المكان المناسب الذي تراه منطبقًا عليها. وبذلك

تكون أعلى درجة على المقياس هي (٢٢٠) درجة وأقل درجة هي (٤٤) درجة، والدرجة المرتفعة تشير إلى وجود الصلابة النفسية لدى الطالبات، والدرجة المنخفضة تشير إلى ضعف وانخفاض الصلابة النفسية لدى الطالبات.

[٢] مقياس قلق البطالة (إعداد الباحثة):

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

المصادر التي رجعت إليها الباحثة في إعدادها للمقياس:

اطلعت الباحثة على الكتابات النظرية والدراسات السابقة ومقاييس قلق البطالة مثل: دراسة الجمال، وبخيت، (٢٠٠٨)، ودراسة المحتسب، والعبادلة، والعكر (٢٠١٧)، ودراسة حسين (٢٠٢٠)، ودراسة الجبوري، وطلاك (٢٠٢٠)، ودراسة الطيب (٢٠٢٠)، ودراسة عبد الله (٢٠٢١)، ودراسة بخيت، وسويفي، وحسن، ٢٠٢١.

تحديد مجالات مقياس قلق البطالة: حددت الباحثة مجالات المقياس في (٤) مجالات تشمل (٤٤) عبارة هي: المجال الأول: قلق البطالة النفسي يشمل (١٢) عبارة. والمجال الثاني: قلق البطالة البدني يشمل (١٢) عبارة، والمجال الثالث: قلق البطالة الاجتماعي يشمل (١٠) عبارات، والمجال الرابع: قلق البطالة الاقتصادي يشمل (١٠) عبارات.

وقامت الباحثة بالتأكد من صلاحية مقياس قلق البطالة المستخدم في البحث عن طريق الخطوات التالية:

١- صدق المحكمين:

تم عرض مقياس قلق البطالة في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء آرائهم وكتابة ما يرونه مناسباً من تعديلات أو إضافات أخرى، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات التي يرونها وتنفيذ وجهات نظرهم بإعادة صياغة ودمج وحذف بعض العبارات.

٢- حساب الاتساق الداخلي لمقياس قلق البطالة:

تم حساب الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من العبارات المكونة للمجال والدرجة الكلية للمجال، وذلك بتطبيق مقياس قلق البطالة على عدد (٦٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة (غير عينة البحث الأساسية).

وجداول (٥) يوضح معاملات الاتساق الداخلي للعبارات المكونة لكل مجال من مجالات مقياس قلق البطالة كما يلي:

جدول (٥)
معاملات الاتساق الداخلي لعبارات المجالات الفرعية المكونة لمقياس قلق البطالة
ن = (٦٠) طالبة

المجال	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
النفسي	١	**٠.٦٩	٤	**٠.٦٩	٧	**٠.٧١	١٠	**٠.٩٠
	٢	**٠.٧٧	٥	**٠.٧١	٨	**٠.٨٥	١١	**٠.٧٤
	٣	**٠.٨٢	٦	**٠.٧٥	٩	**٠.٨١	١٢	**٠.٧٨
البدني	١٣	**٠.٨٥	١٦	**٠.٨٠	١٩	**٠.٨٧	٢٢	**٠.٧٥
	١٤	**٠.٧٩	١٧	**٠.٧٧	٢٠	**٠.٩٠	٢٣	**٠.٨٣
	١٥	**٠.٨٦	١٨	**٠.٧٤	٢١	**٠.٨٤	٢٤	**٠.٨١
الاجتماعي	٢٥	**٠.٧٥	٢٨	**٠.٨٨	٣١	**٠.٨٦	٣٤	**٠.٨٢
	٢٦	**٠.٨٤	٢٩	**٠.٨٥	٣٢	**٠.٧٩		
	٢٧	**٠.٧٩	٣٠	**٠.٦٦	٣٣	**٠.٦٩		
الاقتصادي	٣٥	**٠.٨٦	٣٨	**٠.٦٨	٤١	**٠.٧٠	٤٤	**٠.٨٩
	٣٦	**٠.٨٨	٣٩	**٠.٧٩	٤٢	**٠.٨٤		
	٣٧	**٠.٨٠	٤٠	**٠.٧٥	٤٣	**٠.٨٢		

** دال عند مستوى (٠.٠١)

وينضح من جدول (٥) أن جميع العبارات جاءت على علاقة دالة (عند مستوى ٠.٠١) بالدرجة على المجال الذي يحتويها وهذا يدل على أن كلا منها متماسك داخليًا مع المجال الذي يتضمنها.

وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، وجدول (٦) يوضح ذلك كما يلي:

جدول (٦)
معاملات الاتساق الداخلي للمجالات المكونة لمقياس قلق البطالة والدرجة الكلية (ن=٦٠) طالبة

المجال	معامل الارتباط	المجال	معامل الارتباط
النفسي	**٠.٨١	الاجتماعي	**٠.٩٠
البدني	**٠.٨٧	الاقتصادي	**٠.٨٤

** دال عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية في المقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) أي أن المجالات متماسكة داخليًا مع المقياس ككل.

١- **صدق المحك:** تم حساب صدق المحك للمقياس في البحث الحالي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات (٦٠) طالبة على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس قلق البطالة إعداد الجبوري، وطلاك (٢٠٢٠) بتقدير نفس الطالبات. وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨١) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

٢- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس الحالي باستخدام:

- طريقة إعادة التطبيق: على عينة التفتين (٦٠) طالبة. وبفاصل زمني قدره أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن = ٦٠)

المجال	ر	المجال	ر
النفسي	.٨٠	الاجتماعي	.٨١
البدني	.٧٧	الاقتصادي	.٨٥
الدرجة الكلية		.٨٤	

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس بالنسبة للمجالات والدرجة الكلية هي معاملات ثبات مرتفعة. وهذا يدل على ثبات المقياس وصلاحيته لاستخدامه في قياس قلق البطالة.

- طريقة ألفا كرونباخ بتطبيقها على عدد (٦٠) طالبة وجدول (٨) يوضح حساب معامل ثبات الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٨)

معاملات ثبات مجالات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ (ن = ٦٠)

المجال	معامل الثبات	المجال	معامل الثبات
النفسي	.٨٦	الاجتماعي	.٨٨
البدني	.٨٣	الاقتصادي	.٧٩
الدرجة الكلية		.٨٥	

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات للأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية جاءت معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لهذا النوع من المقاييس.

١- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) عبارة موزعة على مجالات المقياس وهي: المجال النفسي (١٢) عبارة والمجال البدني (١٢) عبارة والمجال الاجتماعي (١٠) عبارات والمجال الاقتصادي (١٠) عبارات. وأمام كل عبارة خمسة استجابات (دائمًا ٥ درجات- غالبًا ٤ درجات- أحيانًا ٣ درجات- نادرًا درجتان- أبدًا درجة واحدة)، والعبارات المصوغة في الاتجاه المعاكس تأخذ تقديرًا عكسيًا وعلى الطالبة وضع علامة (٧) في المكان المناسب الذي تراه منطبقًا عليها. وبذلك تكون أعلى درجة على المقياس هي (٢٢٠) درجة وأقل درجة هي (٤٤) درجة، والدرجة المرتفعة تشير إلى وجود قلق البطالة لدى الطالبات، والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض قلق البطالة لدى الطالبات.

٢- التطبيق القبلي لأدوات البحث والتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة باستخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج كعينتين مستقلتين في مقياس الصلابة النفسية. كما يتضح من جدول (٩) التالي:

جدول (٩)

قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الصلابة النفسية

أبعاد الصلابة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الالتزام	الضابطة	٥٠	٢	٠.٧٤٣	٠.١٥٤	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٥٠	٢.٠٣	٠.٩٢٨			
التحكم	الضابطة	٥٠	٢	٠.٨٣	١.٧٢	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٥٠	١.٦٧	٠.٦٦١			
التحدي	الضابطة	٥٠	٠.٣	٠.٤٦٦	١.٣٢٥	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٥٠	٠.٤٧	٠.٥٠٧			
الدرجة الكلية	الضابطة	٥٠	٤.٤٧	١.٣٥٨	٠.٥٧٥	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٥٠	٤.٢٤	١.٣٣٧			

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، في الأبعاد الفرعية لمقياس

الصلابة النفسية وفي الدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي، حيث جاءت جميع قيم "t" غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مقياس الصلابة النفسية.

كما قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج كعينتين مستقلتين في مقياس قلق البطالة. كما يتضح من جدول (١٠) التالي:

جدول (١٠) ق

يما "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس قلق البطالة

مجال قلق البطالة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
النفسى	الضابطة	٥٠	٦.٢٧	١.٥٩٦	٠.٠٠٨	٥٨	غير دال
	التجريبية	٥٠	٦.٣	١.٦٦٤			
البدني	الضابطة	٥٠	٦.٢	١.٤٢٤	٠.٣٦٣	٥٨	غير دال
	التجريبية	٥٠	٦.٣٣	١.٤٢٢			
الاجتماعي	الضابطة	٥٠	٨.٦٣	١.٦٥	١.٨٣٣	٥٨	غير دال
	التجريبية	٥٠	٩.٤	١.٥٨٩			
الاقتصادي	الضابطة	٥٠	٥.٨٣	١.٤١٦	٠.٠٠٩٨	٥٨	غير دال
	التجريبية	٥٠	٥.٨٧	١.١٩٦			
الدرجة الكلية	الضابطة	٥٠	٣٧.٦٣	٦.١١٨	١.٣٣١	٥٨	غير دال
	التجريبية	٥٠	٣٩.٦٣	٤.٥٦			

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، في المجالات الفرعية لمقياس قلق البطالة وفي الدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي، حيث جاءت جميع قيم "t" غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في قلق البطالة.

[٣] برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة:

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إجرائياً أنه: خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الجلسات الإرشادية

والمعارف والأنشطة القائمة على بعض فنيات علم النفسي الايجابي (التفاوض، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، كفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) لتقديم خدمات إرشادية بناءة، تهدف إلى تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

وقد صممت الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي متمشياً مع طبيعة علم النفس الإيجابي ومبادئه وخصائصه وفنياته ومع خصائص الصلابة النفسية وقلق البطالة. واستفادت الباحثة من طرق الإرشاد النفسي والفنيات المعرفية والنفسية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي وتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وقامت الباحثة بإعداد البرنامج ويشتمل على المكونات والعناصر التالية:

أسس بناء البرنامج:

يمكن تحديد أسس بناء البرنامج في صورة مؤشرات لبناء البرنامج وهي:

- فنيات ومبادئ علم النفس الإيجابي.
- خصائص علم النفس الإيجابي والذي يدفع الأفراد نحو استثمار طاقاتهم وقدراتهم المعرفية والوجدانية والسلوكية بصورة متكاملة متناغمة.
- الخصائص المميزة للطالبات ذوي الصلابة النفسية القوية.
- خصائص الطالبات ذوي قلق البطالة.
- السلامة النفسية والإتزان النفسي للطالبات المعلمات.
- الاهتمام بالخبرة الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية وتنميتها.
- تقديم المعلومات والخبرات التعليمية بما يتفق مع طبيعة وخصائص ومستوى الطالبات المعلمات.
- تنويع الفنيات النفسية والمعرفية والسلوكية وأساليب واستراتيجيات الإرشاد والتدريب.
- تقديم مواقف ومشكلات شخصية واجتماعية حقيقية.
- تنويع المعارف والمهارات والسلوكيات والعادات الاجتماعية المرغوبة.
- التأكيد على بناء المعرفة وجعل الطالبات نشيطات من خلال ربط الخبرات والمعلومات والمهارات الجديدة بما لديهن من خبرات ومعلومات ومهارات سابقة.

- تقديم الأنشطة العلمية ومصادر التعليم والتعلم المتنوعة لجذب انتباه الطالبات، ومخاطبة حواسهم وتفكيرهم لبقاء أثر التعلم فترة أطول.
- تهيئة البيئة الإرشادية التدريبية بما يلائم العمل في مجموعات والعمل في فريق والعمل الجماعي وتوفير فرص التعاون والمشاركة والمناقشة وحل المشكلات.
- تنظيم بيئة الإرشاد والتدريب في القاعة بصورة يسودها الود والحب والاحترام والأمان، وتكون محفزة للطالبات للمشاركة بفعالية وإيجابية في البرنامج.
- استخدام أساليب ووسائل التقييم المتنوعة والتأكيد على التقييم الحقيقي.
- أن يتصف بمرونة كافية تسمح بتعديله عند اللزوم وفي ضوء نتائج التقييم بما يتناسب مع خصائص العينة من الطالبات المعلمات.
- نتائج القياس القبلي لأفراد العينة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة.

أهداف البرنامج:

- يهدف البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إلى تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، ويتفرع من الهدف الرئيس: الأهداف العامة والأهداف الإجرائية الفرعية تشمل مجالات فرعية وهي:
- في مجال علم النفس الإيجابي وفنياته: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي.
 - في مجال الصلابة النفسية: الإلتزام، والتحكم، والتحدي.
 - في مجال قلق البطالة: قلق البطالة النفسي، وقلق البطالة البدني، وقلق البطالة الاجتماعي، وقلق البطالة الإقتصادي.
- ويمكن تحديدها كما يلي:

- الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي:

- أن تدرك الطالبة قدراتها وإمكاناتها ومهاراتها وتعمل على تنميتها وتحسينها.
- أن تكتسب الطالبة العمليات العقلية وتحسينها لمواجهة المشكلات الحياتية الحالية والمستقبلية.

- أن تكتسب خصائص وفتيات علم النفس الإيجابي مثل: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات لاجبائية، كفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي.
- أن تكتسب الطالبة السمات الشخصية الإيجابية وتتعامل بإيجابية وتفاؤل في مواجهة المشكلات لحياتية الحالية والمستقبلية.
- أن تكتسب بعض متطلبات النمو العقلي والنفسي والجسمي والإجتماعي.
- أن تكتسب الطالبة خصائص وأبعاد الصلابة النفسية (الإلتزام، والتحكم، والتحدي).
- أن تتعامل الطالبة مع المواقف والأحداث الحياتية بصلابة نفسية قوية وطريقة أفضل.
- أن تكتسب الطالبة مهارات التفكير وحل المشكلات ومواجهة القلق وخاصة قلق البطالة.
- أن تكتسب اتجاهات إيجابية نحو الحياة وحل المشكلات الحالية والمستقبلية.

الأهداف الإجرائية أو الفرعية للبرنامج الإرشادي:

- أن تتعرف الباحثة على الطالبات المشاركات في البرنامج.
- أن تتعرف الطالبة على زميلاتها المشاركات في البرنامج.
- أن تتعرف الطالبة على طبيعة البرنامج وأهدافه والأنشطة.
- أن تتصف الطالبة بالسمات الشخصية الإيجابية عند مواجهة المشكلات الحياتية الحالية والمستقبلية ومواجهة مشكلة البطالة.
- أن تستطيع الطالبة تحديد إمكاناتها ومهاراتها العقلية عند مواجهة المشكلات.
- أن تتعود الطالبة على الإيجابية والتفاؤل والثقة بالنفس في مواجهة المشكلات الحياتية الحالية والمستقبلية وخفض قلق البطالة.
- أن تظهر الطالبة فاعلية الذات عند مواجهة المشكلات الحياتية الحالية والمستقبلية.
- أن تتسم الطالبة بتدفق المعلومات والأفكار، والانفعالات الإيجابية، والتفكير الإيجابي عند مواجهة المشكلات.
- أن تتصف الطالبة بخصائص وأبعاد الصلابة النفسية (الإلتزام، والتحكم، والتحدي) عند مواجهة المشكلات وخفض قلق البطالة.

- أن تتميز الطالبة بالهدوء والإستقرار النفسي والبدني عند مواجهة المشكلات والقلق بصفة عامة
- وقلق البطالة بصفة خاصة.
- أن تتعود الطالبة على الحديث والاستماع والمناقشة بهدوء وعدم مقاطعة زميلاتها أثناء الحديث
- وحل المشكلات وخفض القلق مثل قلق البطالة.
- أن توظف الطالبة مهارات التواصل والتفاعل في مختلف الأنشطة وحل المشكلات.
- أن تحرص الطالبة على إقامة علاقات اجتماعية طيبة مع زميلاتها عند تنفيذ الأنشطة والمهام
- المختلفة وحل المشكلات وخفض القلق.
- أن تتعرف الطالبة على كيفية العناية الذاتية النفسية والجسمية والصحية لخفض قلق البطالة.
- أن تتعود الطالبة على تنفيذ بعض المهام وحل المشكلات البسيطة بمفردها.
- أن تستطيع الطالبة تحمل مسؤولية تنفيذ بعض التكاليفات وحل بعض المشكلات وخفض القلق.
- أن تتعود الطالبة على الإيجابية وتبادل الأدوار في أثناء تنفيذ الأنشطة وحل المشكلات ومواجهة
- القلق وقلق البطالة.

محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بالاطلاع على الكتابات والبحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بإعداد البرامج الإرشادية والتدريبية ويفنيات علم النفس الإيجابي ودورها في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات.

وبعد تحديد الهدف الرئيس للبرنامج الحالي وما يندرج تحته من الأهداف العامة والفرعية قامت الباحثة بتحديد محتواه والذي يمكن من خلاله تحقيق هذه الأهداف.

وقد روعي عند إعداد محتوى البرنامج القائم على فنيات علم النفس

الإيجابي ما يلي:

- أن يكون ملائماً للأهداف التي وضع من أجلها.
- أن يكون شاملاً لجميع جوانب الخبرات والمهارات المطلوب استخدامها في البرنامج.
- أن يكون شاملاً لفنيات علم النفس الإيجابي التي تم تحديدها في هذا البحث، وأبعاد الصلابة النفسية وقلق البطالة.
- أن يتصف بمرونة كافية تسمح بتعديله عند اللزوم بما يتناسب مع خصائص العينة من الطالبات المعلمات.
- أن يراعي السمات الشخصية لكل طالبة على حدة وذلك بهدف الوقوف على خصائصها وجوانبها الشخصية.
- التدريب على البرنامج وتطبيقه: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) وذلك على عينة البحث الأساسية وهي (٥٠) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة.

خطة تنفيذ البرنامج:

ينكون البرنامج التدريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في صورته النهائية من (١٨) جلسة عبارة عن (١٦) جلسة تدريبية تبدأ بالجلسة التمهيديّة وكل جلسة مدتها ساعة ونصف، ثم (٢) جلسات تقويمية هما: جلسة التطبيق البعدي للمقاييس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وجلسة التطبيق التتبعي للمقاييس بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج والتطبيق البعدي للمقاييس. واستغرق تطبيق البرنامج أكثر من شهر ونصف، بداية من يوم (٢٠٢٢/٣/٢) حتى يوم (٢٠٢٢/٤/٩) وتم عمل القياس التتبعي بعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج، وتم تنفيذ جلسات البرنامج بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وضمن الجلسة الواحدة في حدود ساعة ونصف بما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطالبات المعلمات وأهداف كل جلسة لتحقيق الراحة والتفاؤل والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية والتكيف والتفاعل الاجتماعي

وخفض قلق البطالة. وتم تحديد عنوان وأهداف كل جلسة، وأساليب واستراتيجيات وفنيات التدريب، وأنشطة تنفيذ كل جلسة والزمن اللازم لتنفيذ كل جلسة من جلسات البرنامج. وجدول (١١) يوضح الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح ومكوناته وأهدافه.

جدول (١١)
الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح ومكوناته وأهدافه

رقم الجلسة	عنوان الجلسة وفنيات علم النفس الإيجابي	أساليب وفنيات التدريب لكل جلسة
١	جلسة تمهيدية	الحوار والمناقشة، التعزيز
٢	التعريف بمتغيرات البرنامج	المحاضرة، الحوار والمناقشة، التعزيز
٣	التفاؤل	الحوار والمناقشة، والتعلم التعاوني، الواجب المنزلي
٤	التفاؤل	العصف الذهني، الحوار والمناقشة
٥	التفاؤل	حل المشكلات، الحوار والمناقشة، التعزيز
٦	الأمل	الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، حل المشكلات،
٧	الأمل	الحوار والمناقشة، التعزيز، الواجب المنزلي
٨	التدفق	الحوار والمناقشة، حل المشكلات
٩	الإنفعالات الإيجابية	التنفس الانفعالي، الحوار والمناقشة، التعزيز
١٠	الإنفعالات الإيجابية	التنفس الانفعالي، التعزيز، لعب الأدوار
١١	كفاءة الذات	لعب الأدوار، التعزيز، الواجب المنزلي
١٢	كفاءة الذات	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، حل المشكلات، التعزيز
١٣	الثقة بالنفس	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي، التعزيز، حل المشكلات
١٤	الثقة بالنفس	حل المشكلات، التعزيز، الحوار والمناقشة، لعب الأدوار
١٥	التفكير الإيجابي	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار
١٦	التفكير الإيجابي	العصف الذهني، التعزيز، وحل المشكلات
١٧	جلسة تقييمية	التطبيق البعدي للمقاييس
١٨	جلسة تقييمية تتبعية	التطبيق التتابعي للمقاييس

مكونات الجلسة التدريبية:

كل جلسة تشمل ما يلي:

عنوان الجلسة، وأهدافها، وفتيات علم النفس الإيجابي، ومحتوى الجلسة، وأساليب واستراتيجيات التدريب في كل جلسة، والأنشطة التدريبية، وزمن الجلسة، والتقويم، والواجب المنزلي.

أساليب واستراتيجيات تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تحديد فنيات البرنامج الإرشادي والتدريبي وعلم النفس الإيجابي وهي: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي. ولذلك تم تحديد أساليب واستراتيجيات تنفيذ البرنامج التدريبي واستخدام بعض طرق الإرشاد النفسي مثل: المناقشة والحوار، والمحاضرة، والتعزيز، ولعب الأدوار، العصف الذهني، والإرشاد الجمعي، والإرشاد السلوكي، وحل المشكلات، واستخدام التنفيس الانفعالي، والواجب المنزلي.

إجراءات تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج التدريبي من خلال القياس القبلي للمقاييس قبل تطبيق جلسات البرنامج، والقياس البعدي والتتبعي بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج؛ حيث تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة قبلياً وبعدياً ومقارنة نتائج التطبيق القبلي والبعدي للطالبات.

وتحديد فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المشاركات في البرنامج، ثم التطبيق التتبعي لمقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة بعد إنتهاء تطبيق البرنامج والتطبيق البعدي للمقاييس ومرور (٣) أسابيع.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة أسلوب الإحصاء البارامتري من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS)؛ حيث تم استخدام: حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، واختبار " ت " للعينات المرتبطة وللعينات المستقلة.

نتائج البحث: مناقشتها وتفسيرها:

١- نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض الأول الذي ينص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	أبعاد الصلابة النفسية
٠.٠١	٥٨	٣١.٩	٠.٦٠٧	٣.١	٥٠	الضابطة	الالتزام
			٠.٢٥٤	٦.٣٩	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	١٨.٠٢	٠.٩٢٥	٣.٨	٥٠	الضابطة	التحكم
			٠.٥٤٧	٧.٣٣	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	١٤.٥	١.١٢٩	٣.٣٧	٥٠	الضابطة	التحدي
			٠.٧١٢	٦.٩	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	٣٧.٨	١.٥١	١٢.٨٣	٥٠	الضابطة	الدرجة الكلية
			١.٤٧٦	٢٧.٤	٥٠	التجريبية	

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم (ت) دالة عند مستوى (٠.٠١) وذلك يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وعليه فإن تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) للطالبات بالمجموعة التجريبية أدى إلى تحسين الصلابة

النفسية لديهم (الأبعاد والدرجة الكلية) وأن طالبات المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج التجريبي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي ما زالوا يعانون من انخفاض الصلابة النفسية. وفي ضوء ذلك يمكن قبول الفرض الأول للبحث.

وتتفق نتائج الفرض الأول في البحث الحالي مع دراسات كل من: أبو عمجة، وسليمان، والألفي (٢٠١٦)؛ ودراسة الموافي، والبناء، ودرغام (٢٠١٦)؛ ودراسة جبريل، وشواش (٢٠٢٠)؛ ودراسة معايرة، والسفاسفة (٢٠٢٠)؛ ودراسة بخيت، وسويقي، وحسن (٢٠٢١) على أهمية البرامج الإرشادية والتدريبية في تحسين الصلابة النفسية والسمات الإيجابية التي تعاني منها الطالبات المعلمات.

٢- نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي " .

قامت الباحثة باستخدام اختبار(ت) للمجموعات المرتبطة، وذلك من خلال التطبيق البعدي لمقياس الصلابة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية وأبعادها

أبعاد الصلابة النفسية	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الالتزام	القبلي	٥٠	٢.٠٣	٠.٩٢٨	٢٩.١	٢٩	٠.٠١
	البعدي	٥٠	٦.٣٩	٠.٢٥٤			
التحكم	القبلي	٥٠	١.٦٧	٠.٦٦١	٣٦.٧٧	٢٩	٠.٠١
	البعدي	٥٠	٧.٣٣	٠.٥٤٧			
التحدي	القبلي	٥٠	٠.٤٧	٠.٥٠٧	٤٨.٤١	٢٩	٠.٠١
	البعدي	٥٠	٦.٩	٠.٧١٢			
الدرجة الكلية	القبلي	٥٠	٤.٢٧	١.٣٣٧	٧٥.٦	٢٩	٠.٠١
	البعدي	٥٠	٢٧.٤	١.٤٧٦			

ويتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠.٠١)، وذلك يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في تحسين الصلابة النفسية وأبعادها لصالح القياس البعدي، وفي ضوء ذلك يمكن قبول الفرض الثاني للبحث.

وتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي للطالبات بالمجموعة التجريبية أدى إلى تحسين الصلابة النفسية لديهم (الأبعاد والدرجة الكلية) وذلك لاستخدام فنيات (التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي) أثبتت فعاليتها وفي ضوء ذلك يمكن قبول الفرض الثاني للبحث.

وتتفق نتائج الفرض الثاني للبحث الحالي مع مجموعة من الدراسات مثل دراسة: (أبو عجمة، وسليمان، والألفي (٢٠١٦)؛ والموافي، والبناء، ودرغام (٢٠١٦)؛ وجبريل، وشواش (٢٠٢٠)؛ ومعاينة، والسفاسفة (٢٠٢٠)؛ ويخيت، وسويبي؛ وحسن (٢٠٢١)) على أهمية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية.

٣- نتائج اختبار الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض الثالث الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)".

قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وحساب قيمة (ت)، وذلك بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور (٣) أسابيع من القياس البعدي.

وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٤) التالي:

جدول (١٤) ق

قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الصلابة النفسية

أبعاد الصلابة النفسية	المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الالتزام	البعدي	٥٠	٦.٣٩	٠.٢٥٤	٠.٠٠٨	٢٩	غير دالة
	التتبعي		٧.٠١	٠.٣٤٢			
التحكم	البعدي	٥٠	٧.٣٣	٠.٥٤٧	١.٧٢	٢٩	غير دالة
	التتبعي		٧.٣٥	٠.٦٠١			
التحدي	البعدي	٥٠	٦.٩	٠.٧١٢	٠.٠٠٩٨	٢٩	غير دالة
	التتبعي		٦.٩	٠.٧١٢			
الدرجة الكلية	البعدي	٥٠	٢٧.٤	١.٤٧٦	١.٣٣١	٢٩	غير دالة
	التتبعي		٢٧.٩	١.٥٤٥			

ويتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وهو يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية وعليه فإن تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين الصلابة النفسية وله أثر إيجابي حتى بعد مرور بعد مرور (٣) أسابيع من القياس البعدي من تطبيقه. وعلى ذلك يمكن قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

ويمكن للباحثة تفسير بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إلى طبيعة الفنيات المستخدمة في البرنامج وفنيات علم النفس الإيجابي مثل: النفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، وما تتضمنه من عرض السلوك المراد التدريب عليه للطالبات، وباستخدام فنيات البرنامج ساهمت في بقاء صورة السلوك المراد التدريب عليه في ذاكرة الطالبات أكبر فترة ممكنة.

وبالتالي ساعد على الاستمرار في أدائه حتى بعد انتهاء البرنامج، وكما أن فنيات التعزيز من الباحثة وما يصاحبها من أثر نفسي إيجابي أسهم في زيادة رغبة الطالبات في أداء السلوك المرغوب وتحسين الصلابة النفسية حتى بعد انتهاء التطبيق للبرنامج.

ويمكن أيضا تفسير بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي إلى حرص الطالبات والباحثة على الاستمرار والالتزام بما تم تدريبهم عليه لتخليص الطالبات من انخفاض الصلابة النفسية وأضرارها النفسية.

٤- نتائج اختبار الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض الرابع الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياس البعدي) على مقياس قلق البطالة لصالح المجموعة التجريبية". قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف مدى دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق البطالة (المجالات والدرجة الكلية) لدى الطالبات المعلمات. وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٥) التالي:

جدول (١٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس قلق البطالة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مجالات قلق البطالة
٠.٠١	٥٨	١٥.٦٣	١.٣١١	٩.٢٧	٥٠	الضابطة	النفسى
			٠.٩٣٧	١٣.٨٧	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	١٢.١٤	١.٨٣٢	٩.٧٧	٥٠	الضابطة	البدني
			١.٠٠٣	١٤.٤	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	٢١.٥٨	١.٦١٧	١٣.٢٧	٥٠	الضابطة	الاجتماعي
			١.١١٥	٢١.١	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	١٥.٣٨	١.٤٥	٨.٩٧	٥٠	الضابطة	الاقتصادي
			١.٠٣٣	١٣.٩٧	٥٠	التجريبية	
٠.٠١	٥٨	٢٥.٢٦	٦.٢٤٦	٥٦.٤	٥٠	الضابطة	الدرجة الكلية
			٢.٦٨٧	٧٨.٧٧	٥٠	التجريبية	

ويتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم (ت) دالة عند مستوى (٠.٠١) وذلك يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق البطالة (المجالات والدرجة الكلية) في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج الفرض الرابع للبحث الحالي مع الدراسات السابقة على أهمية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات مثل

دراسة: حسين، ٢٠٢٠، وجبريل، وشواش (٢٠٢٠)؛ ودراسة معايرة، والسفاسفة (٢٠٢٠)؛ وبخيت، وسويفي، وحسن (٢٠٢١) وعلى أهمية التدخل لخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات.

وبناء على نتائج تطبيق البرنامج التجريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لطالبات المجموعة التجريبية فإن البرنامج أدى إلى خفض قلق البطالة لديهم (المجالات والدرجة الكلية) وأن طالبات المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج التجريبي ما زالوا يعانون من قلق البطالة، وفي ضوء ذلك يمكن قبول الفرض الرابع للبحث.

٥- نتائج اختبار الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض الخامس الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق البطالة لصالح القياس البعدي ".

قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، وذلك من خلال التطبيق البعدي لمقياس قلق البطالة على طالبات المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٦) التالي:

جدول (١٦)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس قلق البطالة ومجالاته، ن = (٥٠) طالبة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	مجالات قلق البطالة
٠.٠١	٢٩	٢٥.٧١	١.٦٦٤	٦.٣	٥٠	قبلي	النفسي
			٠.٠٩٣٧	١٣.٨٧		بعدي	
٠.٠١	٢٩	٢٣.٣٥	١.٤٢٢	٦.٣٣	٥٠	قبلي	البدني
			١.٠٠٣	١٤.٤		بعدي	
٠.٠١	٢٩	٣٥.٩٢	١.٥٨٩	٩.٤	٥٠	قبلي	الاجتماعي
			١.١٥٥	٢١.١		بعدي	
٠.٠١	٢٩	٢٧.٦٤	١.١٩٦	٥.٨٧	٥٠	قبلي	الاقتصادي
			١.٠٣٣	١٣.٩٧		بعدي	
٠.٠١	٢٩	٥٣.٣	٤.٥٦	٣٩.٦٣	٥٠	قبلي	الدرجة الكلية
			٢.٦٨٧	٨٧.٧٧		بعدي	

ويتضح من جدول (١٦) أن جميع قيم (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مجالات قلق البطالة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وذلك يعني وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مجالات قلق البطالة والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي، وفي ضوء ذلك يمكن قبول الفرض الخامس للبحث.

ونتطبيق البرنامج التدريبي على طالبات المجموعة التجريبية أدى إلى خفض قلق البطالة لديهم وذلك لاستخدام فنيات التدريب المعرفية والسلوكية والإرشادية، وأثبتت فعاليتها وكذلك فنيات علم النفس الإيجابي مثل: (التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، كفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي).

وتتفق نتائج الفرض الخامس للبحث الحالي مع الدراسات السابقة على فعالية البرنامج الإرشادي التدريبي في خفض قلق البطالة للطالبات المعلمات مثل دراسة: علي (٢٠١٧)؛ حسين (٢٠٢٠)؛ وجبريل، وشواش (٢٠٢٠)؛ ودراسة معاصرة، والسفاسفة (٢٠٢٠)؛ وبخيت، وسويقي، وحسن (٢٠٢١).

٦- نتائج اختبار الفرض السادس ومناقشتها وتفسيرها:

لاختبار الفرض السادس الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق البطالة (الأبعاد والدرجة الكلية)".

قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وحساب قيمة (ت) وذلك بتطبيق مقياس قلق البطالة على طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور (٣) أسابيع من القياس البعدي.

وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٧) التالي:

جدول (١٧)

قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس قلق البطالة ن = (٥٠)

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	مجالات قلق البطالة
غير دالة	٢٩	١.٣٦	٠.٠٩٣٧	١٣.٨٧	٥٠	بعدي	النفسي
			٠.٠٠٩٣٠	١٣.٧٥		تتبعي	
غير دالة	٢٩	١.٩٨	١.٠٠٣	١٤.٤	٥٠	بعدي	البدني
			١.٠٠٣	١٤.٤		تتبعي	
غير دالة	٢٩	١.١٩	١.١٥٥	٢١.١	٥٠	بعدي	الاجتماعي
			١.١٤٥	٢٠.٩		تتبعي	
غير دالة	٢٩	٠.٠٩٥	١.٠٣٣	١٣.٩٧	٥٠	بعدي	الاقتصادي
			١.٠٢٩	١٣.٩٠		تتبعي	
غير دالة	٢٩	١.٢٤	٢.٦٨٧	٨٧.٧٧	٥٠	بعدي	الدرجة الكلية
			٢.٦٧٦	٨٧.٦٥		تتبعي	

ويتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق البطالة (المجالات والدرجة الكلية) وهو ما يشير إلى بقاء أثر البرنامج التدريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي مثل: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية وعليه فإن تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أدى إلى خفض قلق البطالة وله أثر إيجابي حتى بعد مرور شهر من تطبيقه. وعلى ذلك يمكن قبول الفرض السادس من فروض البحث.

ويمكن للباحثة تفسير بقاء أثر البرنامج التدريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي مثل: التفاؤل، والأمل، والتدفق، والانفعالات الايجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي إلى طبيعة الفنيات المستخدمة في الإرشاد والتدريب بالبرنامج وما تتضمنه من عرض السلوك المراد التدريب عليه للطلبة واستخدام فنيات معرفية وسلوكية مثل: (الحوار والمناقشة، والمحاضرة، والتعلم التعاوني، وحل المشكلات، والنمذجة، ولعب الأدوار، والإسترخاء، والتنفيس الإنفعالي) أسهم في بقاء صورة السلوك المراد التدريب عليه. وبالتالي ساعد على الاستمرار في أدائه حتى بعد انتهاء البرنامج، وكما أن فنية التعزيز من الباحثة وما يصابها من أثر نفسي

إيجابي أسهم في زيادة رغبة الطالبات في أداء السلوك المرغوب أو المقبول حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

ويمكن أيضا تفسير بقاء أثر البرنامج إلى حرص الباحثة على متابعة الطالبات بما تم تدريبهم عليه لتخليصهم من أضرار قلق البطالة.

توصيات البحث:

- ١- محاولة إيجاد مقترحات وحلول عملية ومعالجات عاجلة لخفض مستوى قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات في السنة النهائية والخريجين بصفة عامة.
- ٢- تبني سياسات وآليات وبرامج إرشادية وتوعوية تسهم في رفع مستوى الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بصفة عامة والاهتمام بفتيات علم النفس الايجابي في الإرشاد النفسي والمهني والوظيفي للطالبات في نهاية المرحلة الجامعية لتأهيل الطالبات لحل المشكلات ومواجهة الحياة ومشكلاتها.
- ٣- التوازن بين مدخلات ومخرجات كليات التربية للطفولة المبكرة وبين احتياجات سوق العمل ومتطلبات مهنة التدريس للتقليل من البطالة وما يصاحبها من توترات وقلق كمشكلات وأمراض نفسية .
- ٤- توجيه نظر أساتذة التربية والمسؤولين عن القوى العاملة والتوظيف إلى خطورة مشكلة البطالة على الشباب بصفة عامة وعلى الخريجين والخريجات من كليات التربية بصفة عامة والمشكلات النفسية التي تهدد الشباب وأثارها الخطيرة على المجتمع ككل.
- ٥- أهمية تقديم الدعم والمساندة للطلاب والطالبات من الأسرة وأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية في مختلف مجالات الحياة والعمل والتدريس وفتح قنوات الحوار والتواصل معهم ومساعدتهم في معرفة قدراتهم ومهاراتهم وتزويدهم بمهارات التخطيط والتفكير العلمي والمستقبلي ومواجهة قلق البطالة.
- ٦- ضرورة اهتمام كليات التربية بجميع أنواعها بعقد دورات للتنمية البشرية للطلاب والطالبات وبرامج لدعم الخبرات وتحسين الصلابة النفسية حيث أنها تعتبر من العوامل المؤثرة في خفض قلق البطالة.

- ٧- ضرورة اهتمام وزارة التعليم العالي ووزارة التربية والتعليم ووزارة التخطيط ووزارة القوى العاملة بحصر احتياجات سوق العمل في جميع مؤسسات الدولة والقطاع الخاص وإعلانها سنوياً للخريجين بجميع أنواعها وتوجيههم إليها لخفض قلق البطالة لدى الخريجين.
- ٨- ضرورة اهتمام الجامعات بإعداد وتصميم برامج تحويلية لإكساب الخريجين مهارات متنوعة في مجال الأعمال والمهن المختلفة لتوفير فرص العمل لخفض قلق البطالة لدى الخريجين.
- ٩- عقد المؤتمرات والندوات وورش العمل التي تهتم بإعداد الطالبات للتخرج وتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة وتوظيف الخريجات من كليات التربية للطفولة المبكرة.
- ١٠- إجراء المزيد من البحوث والدراسات على متغيرات الصلابة النفسية وقلق البطالة لدى طلاب وخريجي كليات التربية بجميع أنواعها وعينات وفئات أخرى بالكليات المختلفة قبل التخرج وبعد التخرج.

بحوث مقترحة:

- ١- فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي للتخفيف من آثار الإصابة بفيروس كورونا.
- ٣- قلق البطالة وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الصلابة النفسية وعلاقتها بالتماسك الأسري لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٥- قلق البطالة وعلاقته بفاعلية الذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

المراجع:

- أبو عباس، شادي محمود؛ والزيود، إلهام خالد فاضل (٢٠٢٠). التمر الإلكتروني وعلاقته بأبعاد الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الزرقاء، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، المجلد ١٠، العدد ٣، يونيو.
- أبو غمجة، طارق ميلاد علي؛ وسليمان، سناء محمد؛ والألفي، عزة صالح (٢٠١٦). برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد ١٧، العدد ٤، ٤٥١-٤٨٢.
- أكرس، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة إكلينيكية من العصبيين والذهانيين، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد ٥، العدد ٣، ١٩٢-٢١٥.
- آدم، حسنية محمد (٢٠١٨). مستوى الطموح وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، رابطة الأدب الحديث، كلية التربية، جامعة عمان، المجلد ١٢٣، ١٧٩-٢٠٨.
- الأعرس، صفاء (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٠، العدد ٦٦، ٢٥-٢٩.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- إشتيه، إياد؛ شاهين، محمد (٢٠١٥). قلق البطالة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ١١، العدد ٣، ٣١٩-٣٣٠.
- إلياس، مارتين (٢٠٠٦). علم النفس الإكلينيكي الإيجابي، ترجمة صفاء يوسف الأعرس، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- باظة، أمال عبد السميع (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- بخيت، ماجدة هاشم (٢٠٠٨). الشخصية الإيجابية في مواجهة الحياة الضاغطة، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- بخيت، ماجدة هاشم (٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، المجلد ٣، العدد ٦، ١٧-٨٥.

- بخيت، ماجدة هاشم (٢٠١٩). التربية الإيجابية لمعلمة الروضة والطفل، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثالث لكلية رياض الأطفال، جامعة المنيا، ٧١٣ - ٧٢١.
- بخيت، ماجدة هاشم؛ وسويقي، غادة كامل؛ وحسن، هاجر سعد عبد السلام (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، المجلد ١٦، العدد ١٦، ٤١٥ - ٤٥٦.
- برسوم، رفقة مكرم (٢٠١٨). برنامج قائم على بعض تطبيقات علم النفس الإيجابي لتوعية الأطفال بحقهم في الحماية من التعرض للتحرش والإيذاء، المؤتمر الدولي الأول، كلية رياض الأطفال، جامعة أسيوط، ٢٢٦ - ٢٤٨.
- بكار، سارة (٢٠١٦). قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان. مجلة كلية العلوم الاجتماعية الإنسانية، الجزائر، العدد ٣، الجزء ٢، أبريل، ٣٦٨ - ٣٨٦.
- بلوم، محمد، وحنصالي، مريامة (٢٠١٣). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، العدد ٨.
- جبريل، مصطفى السعيد؛ وشواش، هند نبيل علي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ٥٩، يوليو، ٣٧٧ - ٣٩٧.
- الجبوري، جمال عبيس؛ وطلاك، مدين نوري (٢٠٢٠). قلق البطالة لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، المجلد ١٠، العدد ٣، العراق.
- الجمال، حنان محمد؛ وبخيت، نوال شرقاوي (٢٠٠٨). قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية - جامعة المنوفية، المجلد ٢٣، العدد ١، ٢٨٤ - ٣٢٧.
- حبيب، رضا رزق؛ ولطفي، فتحى السيد؛ والفقي، هشام علي القطب (٢٠٢١). الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية، كلية التربية (الأزهر)، المجلد ٤٠، العدد ١٩١، ٤٢١ - ٤٥٧.

- حسن، أسامة (٢٠١٧). فعالية برنامج قائم على نمذجة الذات لتخفيف اضطراب التلعثم وتحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، العدد ١٨، ١- ٢٤.
- حسان، منال محمد رضا (٢٠٠٩). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية: دراسة ارتباطية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٤٠، ١٨٢- ٢٢٦.
- حسونة، أمل؛ عبد الحميد، محمد؛ عبد المسيح، مريانا (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص التفكير الإيجابي لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، العدد ٧، ٢٣٣- ٣٢٥.
- حسيب، محمد (٢٠٠٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية. دراسة سيكومترية تجريبية إكلينيكية. المؤتمر العلمي الأول لقسم الصحة النفسية التربوية الخاصة بين الواقع والمأمول" في الفترة من ١٥ - ١٦ يوليو، المركز القومي للتقويم التربوي، القاهرة.
- حسين، وفاء سيد محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٢، الجزء ١، أبريل، ١٠٦- ١٧٢.
- راضي، زاهر (٢٠٠٣). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، جامعة عمان الأهلية، المجلد ١٥، ٣٤- ٥٣.
- الرجبي، يوسف بن سيف؛ والشيخ، محمد عبد الحميد (٢٠١٨). الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد ١٢، العدد ١، ٥٨- ٧٥.
- الزواوي، خالد محمد (٢٠٠٤). البطالة في الوطن العربي "المشكلة والحل". القاهرة، مجموعة النيل العربية.
- سايل، حدة وحيدة (٢٠١٧). التربية المعاصرة من منظور علم النفس الإيجابي: مفاهيم وتطبيقات في المراحل التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال، دراسات نفسية، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، العدد ٥٤، ٤٣- ٥٤.
- سراج، ثريا (٢٠١٨). الإستقواء التكنولوجي وعلاقته بالصلابة النفسية وقيم المواطنة لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٨، العدد ١٠١، ٣٤- ٥٧.

- شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٢). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد ٤، ١٤٧-٢٠١.
- شعبان، أسامة؛ سليمان، سناء؛ ولیم، ماجي (٢٠١٦). برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، المجلد ٥، العدد ١٧، ٦١٣-٦٥١.
- شقير، زينب محمود (٢٠١٣). دراسة مقارنة لقلق المستقبل لدى شباب الجامعة المناهضين للثورة غير المناهضين لها، المؤتمر العلمي العربي السادس والأول للجمعية المصرية لأصول التربية، كلية التربية- جامعة بنها، ١٠٣-١٢٤.
- الصبوة، محمد (٢٠١٠). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٩، العدد ١، ٢٥-١.
- الضويلع، ابتسام محمد علي (٢٠١٨). التفاؤل والأمل وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، المجلد ١٩، العدد ٥، ٢٣-٤٨.
- الطيخ، بشائر (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين تحت شعار "تحو إستراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين"، كلية التربية- جامعة الإمارات العربية المتحدة، في (١٩-٢١) مايو.
- الطلافحة، فؤاد طه؛ والفقراء، زينات طه (٢٠١٩). قلق البطالة وعلاقته بالانغلاق الفكري لدى طلبة جامعة مؤتة، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد ٤٦، العدد ٢.
- الطيب، محمد محمد نور (٢٠٢٠). العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى عينة من طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد ١٤، العدد ٢.
- الطيب، محمد عبد الظاهر؛ والبهاص، سيد (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- عباس، أنطاف مدحت (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد ٢٦، العدد ١، ١٦٨-٢٣٣.

- عبد الجواد، محمد السعيد (٢٠١٣). حالة التدفق، إصدارات شبكة العلوم النفسية، العدد ٢٩، ١-٤٨.
- عبد الحق، خالد (٢٠١٥). واقع البطالة في فلسطين وتأثيراتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، المجلد ٢٠١٥، العدد ٣٧، ج ١ (٣١ أكتوبر/تشرين الأول)، ٧٧-١١٤.
- عبد السلام، عبد السلام مصطفى (٢٠١٨). الاتجاهات الحديثة في تدريس العلوم، ط(٣)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الله، حنان موسى السيد (٢٠٢١). البنية العملية لقلق البطالة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة الأزهر، مجلة التربية، كلية التربية- جامعة الأزهر، العدد ١٨٩، ج ٢.
- علام، سحر فاروق (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد ٣٦، ١٠٩-١٥٤.
- على، زينب عبد الوهاب (٢٠١٦). فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الصف الثاني الثانوي. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، العدد ٧٧، ١١٧-١٧٤.
- علي، هدى الشرييني (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفانقات بالمرحلة الثانوية، مجلة تطوير الأداء الجامعي، جامعة المنصورة، المجلد ٥، العدد ٢، ٢٣١-٢٢٨.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٨، العدد ٥٨، ٣٥-٧٨.
- الفرحاتي، محمود (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للطفل، الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة.
- القطاونه، يحي حسين (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي في علاج التلعثم وأثره في مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال المتلعثمين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢، العدد ٧، ٢٣٥-٢٧٢.
- القطب، هشام علي؛ إبراهيم، رضا رزق؛ محرز، فتحي السيد (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد ٤٠، العدد ١٩١، ٤٢١-٤٥٧.

- القصبي، فتحية العربي (٢٠١٤). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، كلية الآداب، جامعة الزاوية، المجلد ٤، العدد ١٦، ١٤١-١٦٦.
- كامل، حنان محمد (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل وأثره في قلق المستقبل لدي عينة من طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- المحاميد، شاكر عقله؛ السفاضة، محمد إبراهيم (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الأردن، عمان، المجلد ٨، العدد ٣، ١٢٧-١٤٢.
- المحتسب، عيسى محمد؛ والعبادلة، نعيم عيد؛ والعكر، محمد عاطف (٢٠١٧). المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، المجلد ٢٥، العدد ٣.
- محمد، ابتسام أحمد (٢٠١٢). سيكولوجية التفاؤل " القياس والتنمية "، الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠١١). تعديل السلوك الإنساني، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- محمود، عادل محمد (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي ومهارات الاستمتاع بالحياة، مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات المصرية بالاشتراك مع كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- محمود، ماجدة؛ علي، أحمد (٢٠١١). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقلياً وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، دراسات نفسية، المجلد ٢١، العدد ٣، ٤٤٧-٤٧٣.
- مخيمر، عماد محمد (٢٠٠٦). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٧، العدد ٧.
- مخيمر، عماد محمد (٢٠١٥). مقياس الصلابة النفسية: كراسة التعليمات. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- معايرة، شروق محمد؛ والسفاضة، محمد إبراهيم (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة، دراسات في العلوم التربوية، المجلد ٤٧، العدد ٣، ٤٧-٦٤.

- الموافي، فؤاد حامد؛ والبننا، إسعاد عبد العظيم؛ ودرغام، منى سمير (٢٠١٦). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الإيجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ٤٣، يوليو.
- مولاه، وليد عبده (٢٠٠٩). بطالة الشباب. المعهد العربي للتخطيط بالكويت، العدد السابع والثمانون، السنة الثامنة، نوفمبر.
- يونس، إبراهيم (٢٠١٨). قوة علم النفس الإيجابي، القاهرة، مؤسسة حورس الدولية.
- Carver,C.(2009). Optimism. Oxford handbook of positive psychology, Oxford University press, 303- 312.
- Compton, W. C. (2005). Introduction to Positive Psychology. Thomson Wadsworth.
- Day, J. M. (2010). Religion, spirituality, and positive psychology in adulthood: A developmental view. Journal of Adult Development, 17(4), 215- 229.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), Advances in Experimental Social Psychology (pp. 1- 53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.
- Kobasa, S., Maddi, S., Puccetti, M., & Zola, M. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. Journal of Psychosomatic Research, 29(5), 525- 533.
- Lavasani, M. G., Borhazadeh , SH., Afzali ,L.,Hejazial ,E., (2011):Therelationshipbetween perceived parenting styles , social support with psychological well- being.Social and Behavioral Sciences.Vol.15,1852- 1856.
- Leahy,R.L.(2009). Unemployment anxiety.The association for behavioral and cognitive therapies,ABCT,32(3).
- Mohammed,S.A. & Devecioglu,S.(2018). Unemployment anxiety of student taking sports education in university. Journal of Education and Training Studies,6(7), 17- 27.
- Nyabul, P. O., & Situma, J. W. (2014). The Meaning of Eudemonia in Aristotle's Ethics. International Journal, 2(3), 65- 74.

- Oswald,A.(1997). Happiness and economic Performance. Economic Journal,1o7(445).1815- 1831.
- Peterson, Christopher; Seligman, Martin. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press. ISBN 978- 0- 19- 516701- 6.
- Rashid,T.(2015). Positive psychotherapy: A strength- based, Approach.The Journal of positive psychology,VOL.10,Issue 1, 25- 40.
- Scutella, R., & Wooden, M. (2008). The effects of household joblessness on mental health. Science Social & Medicine,67(1),88- 100.
- Seligman,Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). "Positive sychology: An Introduction". American Psychologist. 55(1), 5–14.
- Seligman , Martin E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life.
- Seligman, Martin E. P.; Steen, Tracy A.; Park, Nansook; Peterson, Christopher (2005). "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". American Psychologist. 60 (5), 410–421.
- Snyder, C. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind, Psychological Inquiry, VOL.13, NO. (4), 249–275.
- Srinivasan, T. S. (2015) The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology. Retrieved February 4, 2017, February 12. from https://positivepsychologyprogram.com/founding-fathers/
- Steen, T. (2005). Positive psychology progress, American Psychologist, VOL. 60 , NO.5, 410- 421.
- Taylor,S.E.; Keneny,M.E.; Reed,G.M.; Bower,J.E. & Gruenewald,T.L. (2000). Sychological resources, Positive illusions and health. American Psychologist,55(1),99- 109.
- Yasar,Onur Mutlu & Turğut,Murat (2020). Unemployment anxiety of last year college students. Cypriot Journal of Educational Sciences,15(1),56- 64.