

قلق المستقبل المهني وعلاقته بالاستنهاض النفسي لدى طلبة مدارس الدراسة المسائية

م.د. حيدر علوان عواد

وزارة التربية / مديرية تربية بغداد الكرخ / 3

haidershouaily@gmail.com

مُستخلص البحث:- يستهدف البحث الحالي التعرف على :- 1- قلق المستقبل المهني لدى طلبة المدارس المسائية . 2- الاستنهاض النفسي لدى طلبة المدارس المسائية . 3- طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وعلاقته بالاستنهاض النفسي لدى طلبة الدراسة المسائية ، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بإعداد المقياسين ، وبعد التحقق من استيفاء المقياسين لشروط القياس النفسي قام بتطبيقهما على عينة بلغت (400) ، وقد تم اختيار الطلبة بشكل عشوائي، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصل البحث الى ان عينة البحث - لديهم قلق المستقبل المهني بمستوى مرتفع .- لديهم الاستنهاض النفسي بمستوى منخفض . - هناك علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين. وفي ضوء النتائج، توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات العملية.

الكلمات المفتاحية ، قلق المستقبل المهني ، الاستنهاض النفسي ، طلبة الدراسة المسائية

Career Future Anxiety and relationship to Psychological Empowerment At Evening school students

D.r. Haidar Alwan Awad

Ministry of Education

Directorate of Education, Baghdad Al-Karkh / 3

haidershouaily@gmail.com

Abstract: - The current study aimed to investigate the following: 1- Career Future Anxiety at Evening school students. 2- Psychological Empowerment at Evening school students. 3- The nature of the relationship between Career Future Anxiety and Psychological Empowerment at Evening school students, To achieve the research objectives, the researcher developed both scales. After ensuring that both instruments met the required psychometric properties, they were administered to a randomly selected sample of 400 students, the current study has come up with the following results; - The study sample has a high level of Career Future Anxiety. - The study sample has a low level of Psychological Empowerment. - An inverse relationship exists between the two variables, In light of the results, the researcher presented several recommendations and suggestions.

Keywords, Career Future Anxiety, Psychological Empowerment, Evening school students

الفصل الأول / الإطار العام للبحث

مشكلة البحث وتساؤلاته :-

يُعد قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety) من المتغيرات النفسية المهمة التي حظيت باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة نتيجة التحولات الاقتصادية والتكنولوجية المتسارعة والتغير المستمر في متطلبات سوق العمل، إذ يمثل حالة من الانشغال والخوف وعدم اليقين بشأن الفرص المهنية المستقبلية وإمكانية الحصول على عمل مناسب وتحقيق الاستقرار الوظيفي، ويُنظر إلى هذا النوع من القلق بوصفه استجابة نفسية للتوقعات السلبية المرتبطة بالمستقبل المهني، والتي قد تؤثر في مستوى التوافق النفسي

والاجتماعي والأكاديمي للفرد، ولاسيما لدى الطلبة الذين يقفون على أعتاب تحديد مساراتهم التعليمية والمهنية المستقبلية (Mallet & et.al, 2025, p.1012) وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن قلق المستقبل المهني يرتبط بجملة من المشكلات النفسية والمعرفية والانفعالية، منها انخفاض الثقة بالقدرات الذاتية، وتشنت الانتباه، وصعوبة اتخاذ القرارات المهنية، وضعف القدرة على التخطيط للمستقبل، فضلاً عن تأثيره في مستوى الدافعية والإنجاز الأكاديمي، كما أن الطلبة الذين يعانون مستويات مرتفعة من القلق المهني غالباً ما يكونون أكثر عرضة للشعور بالإحباط والتردد والعجز عن تحديد أهداف مهنية واضحة، الأمر الذي ينعكس سلباً على توافقهم النفسي واستعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية (Atikah & et.al, 2023, p.1371). ومن المنظور النظري، فسرت العديد من الاتجاهات النفسية قلق المستقبل المهني، إذ ترى النظريات المعرفية أن هذا القلق ينشأ نتيجة التوقعات السلبية والأفكار غير العقلانية المتعلقة بالمستقبل، في حين تؤكد نظريات الضغوط النفسية أن الغموض وعدم وضوح الفرص المهنية يزيدان من إدراك الفرد للتهديدات المستقبلية، مما يرفع من مستوى القلق والانشغال بالمستقبل، كما تشير نظرية التكيف المهني إلى أن قدرة الفرد على مواجهة التحديات المهنية المستقبلية تعتمد على ما يمتلكه من موارد نفسية تساعد على التوافق مع المتغيرات والضغوط المختلفة (Savickas, 2021, p.188). ومن جهة أخرى، برز مفهوم الاستنهاض النفسي بوصفه أحد المفاهيم الإيجابية الحديثة في علم النفس، إذ يشير إلى قدرة الفرد على تعبئة طاقاته النفسية واستثارة إمكاناته الداخلية وتوظيفها في مواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة، ويتجسد الاستنهاض النفسي في امتلاك الفرد مستويات مرتفعة من الأمل والتفاؤل والمثابرة والمرونة النفسية والشعور بالقدرة على التأثير في مجريات حياته، وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الاستنهاض النفسي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع المواقف الصعبة والمحافظة على التوازن النفسي والانفعالي في المواقف المهددة للمستقبل (Luthans & et. al., 2023, p.44). كما توصلت العديد من الدراسات إلى وجود دور مهم للموارد النفسية الإيجابية في خفض مستويات القلق المرتبط بالمستقبل، إذ بينت دراسة (Nam & Jung, 2024) أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من رأس المال النفسي الإيجابي كانوا أقل معاناة من القلق المهني وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهنية والتخطيط لمستقبلهم الوظيفي، مما يشير إلى أن الاستنهاض النفسي قد يمثل عاملاً وقائياً يسهم في التخفيف من الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني. وتكتسب هذه المتغيرات أهمية خاصة لدى طلبة الدراسة المسائية، إذ تضم هذه الفئة طلبة تعرضوا لخبرات دراسية غير مستقرة تمثلت بالرسوب المتكرر أو الانقطاع عن الدراسة لفترات زمنية ثم العودة إليها مجدداً، فضلاً عن تحمل الكثير منهم أعباء العمل والمسؤوليات الأسرية والاقتصادية وقد تجعل هذه الظروف الطلبة أكثر انشغالاً بمستقبلهم المهني وأكثر عرضة للقلق بشأن فرص النجاح والعمل والاستقرار الوظيفي مقارنة بأقرانهم في الدراسة الصباحية، الأمر الذي يجعل الحاجة ملحة إلى امتلاك موارد نفسية إيجابية تسهم في تعزيز قدرتهم على مواجهة تلك المخاوف والتحديات. (Nam & Jung, 2024, p.236)

وبناءً على ما تقدم، نتحدد مشكلة البحث الحالي في السعي للكشف عن طبيعة قلق المستقبل المهني باعتباره متغيراً نفسياً مؤثراً في حياة الطلبة، والتعرف على علاقته بالاستنهاض النفسي لدى طلبة الدراسة المسائية، وصولاً إلى بناء فهم علمي يمكن أن يسهم في تشخيص هذه الظاهرة والتعامل معها إرشادياً وتربوياً. وعلى حد علم الباحث، ما زالت الدراسات العربية والمحلية التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي لدى طلبة الدراسة المسائية محدودة، الأمر الذي يشير إلى وجود فجوة بحثية تستدعي المزيد من الدراسة والبحث.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الرئيسة بالسؤالين الآتيين:

ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الدراسة المسائية؟

وهل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي لدى طلبة الدراسة المسائية؟

أهمية البحث :-

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول متغيرين نفسيين معاصرين هما قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي في بيئة تربوية غير تقليدية تتمثل بطلبة الدراسة المسائية، الذين يشكلون فئة تعليمية ذات خصوصية من حيث ظروفهم الأكاديمية والحياتية، إذ إن دراسة هذه الفئة تكتسب أهمية خاصة في ضوء ما تواجهه من تحديات تتعلق باستمرارية التعلم والتكيف مع متطلبات الدراسة إلى جانب المسؤوليات الحياتية الأخرى. وتبرز أهمية البحث من الناحية النظرية في كونه يساهم في تعزيز الفهم العلمي للعلاقة بين المتغيرات النفسية السلبية المتمثلة بقلق المستقبل المهني والمتغيرات النفسية الإيجابية المتمثلة بالاستنهاض النفسي، انسجاماً مع ما أشارت إليه الأدبيات الحديثة من أن الموارد النفسية الإيجابية تلعب دوراً محورياً في تخفيف حدة الضغوط المستقبلية وتحسين التكيف النفسي لدى الأفراد (Luthans&et.al,2023,p.41)، كما أن ربط هذين المتغيرين في سياق الدراسة المسائية يمثل إضافة معرفية مهمة لندرة الدراسات التي تناولت هذه الفئة بشكل مباشر.

أما من الناحية التطبيقية، فإن نتائج هذا البحث يمكن أن تساهم في مساعدة المرشدين التربويين والإدارات المدرسية على تطوير برامج إرشادية تستند إلى تعزيز الموارد النفسية الإيجابية لدى الطلبة، بما يساعد في رفع مستوى قدرتهم على مواجهة الضغوط المرتبطة بالمستقبل المهني، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه الدراسات التي بينت أن رأس المال النفسي الإيجابي يرتبط بانخفاض مستويات القلق وتحسن القدرة على اتخاذ القرار المهني (Nam & Jung, 2024,p.229).

كما تتجلى أهمية البحث اجتماعياً في كونه يسلط الضوء على شريحة مهمة من المجتمع التربوي وهي طلبة الدراسة المسائية، الذين يواجهون ظروفاً قد تزيد من تعرضهم للضغوط النفسية، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بتعزيز الجوانب النفسية الإيجابية لديهم لدعم اندماجهم في المجتمع وتحسين فرصهم المستقبلية، ويأتي ذلك انسجاماً مع ما أكدته الدراسات الحديثة من أن قلق المستقبل المهني يمثل أحد العوامل المؤثرة في التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة (Mallet&et.al,2025p.1005) وتبرز أهمية البحث مستقبلاً في كونه يفتح المجال أمام دراسات لاحقة تتناول متغيرات نفسية أخرى ذات علاقة، مثل الصلابة النفسية والدافعية المهنية والتكيف الأكاديمي، بما يساهم في تطوير فهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في الطلبة في البيئات التعليمية المختلفة.

أهداف البحث:- استهدف البحث الحالي التعرف إلى :-

- 1- قلق المستقبل المهني لدى طلبة مدارس الدراسة المسائية .
 - 2- الاستنهاض النفسي لدى طلبة مدارس الدراسة المسائية .
 - 3- العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي .
- حدود البحث :-** تحدد البحث بعدد من طلبة مدارس التعليم المسائي لمديرية بغداد الكرخ / 3 وللعام 2025- 2026 .

تحديد المصطلحات :-

أولاً:- قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety):- عرفه كل من

1- لينت وزملانه (Lent &et.al,1994) :- بأنه حالة انفعالية-معرفية تنشأ لدى الفرد نتيجة انخفاض إدراكه للكفاءة الذاتية (Self-efficacy) المتعلقة بقدراته المهنية، وضعف توقعاته الإيجابية حول النتائج المستقبلية (Outcome Expectations)، مما يؤدي إلى شعوره بعدم اليقين والخوف تجاه المسار المهني المستقبلي وصعوبة تحقيق الأهداف المهنية، ويظهر هذا القلق كاستجابة نفسية للتفاعل بين العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية التي تؤثر في عملية اتخاذ القرار والتخطيط المهني (Lent &et.al,1994,p.79-91).

2- سافيكاس (Savickas, 2011):- يشير إلى حالة من عدم اليقين المهني الناتجة عن التغيرات المستمرة في سوق العمل، والتي تؤدي إلى اضطراب في بناء الهوية المهنية للفرد، وضعف في القدرة على التكيف مع التحولات المهنية المستقبلية، ويُعد القلق هنا جزءاً من صعوبات التكيف المهني التي يواجهها الأفراد أثناء عملية بناء المسار الوظيفي (Savickas, 2011, p. 15).

3- أتكا وزملائه (Atikah&et.al,2023):- حالة انفعالية-معرفية يعاني فيها الطلبة من مخاوف مرتبطة بالمستقبل المهني، تتمثل في القلق من الفشل في الحصول على وظيفة مناسبة، وانخفاض الثقة بالقدرة على تحقيق الأهداف المهنية، إضافة إلى ضعف وضوح الرؤية المستقبلية، وقد يرتبط ذلك بعوامل نفسية وبيئية متعددة تؤثر في القرار المهني (Atikah & et.al, 2023, p.1371).

أما التعريف الإجرائي:- فهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الدراسة المسائية على مقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في هذه الدراسة ، ولقد تبني الباحث التعريف النظري لليننت وزملائه (Lent & et.al,1994) وذلك لأنه اعتمد على الإطار النظري له ، والتي اعتمدت عليه أغلب الدراسات السابقة في هذا المجال .

ثانياً:- الاستنهاض النفسي (Psychological Empowerment):- عرف الاستنهاض النفسي بعدة تعريفات منها.

1- سنايدر (Snyder, 2002):- حالة نفسية إيجابية تعكس قدرة الفرد على توليد الدافعية وتحديد المسارات البديلة لتحقيق الأهداف، مع الإيمان بقدرته على الوصول إلى النتائج المرغوبة، مما يعزز السلوك الموجه نحو الهدف ويزيد من القدرة على التكيف النفسي (Snyder, 2002, p. 249).

2- لوثانز وزملائه (Luthans&et al., 2007):- هو حالة نفسية إيجابية تتضمن قدرة الفرد على استثارة وتعبئة موارده النفسية الداخلية وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف ومواجهة التحديات، ويعتمد على مكونات أساسية تشمل الأمل، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، مما يساهم في تعزيز الأداء والتكيف مع الضغوط المختلفة في الحياة (Luthans&et.al, 2007, p. 550).

ويعرف الاستنهاض النفسي إجرائياً :- على أنه مجموع الدرجات المحصلة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الاستنهاض النفسي .

أما التعريف النظري للاستنهاض النفسي:- تبني الباحث التعريف النظري لـ لوثانز وزملائه (Luthans&et.al,2007) وذلك لإعتماده على النظرية المتبناة في البحث وهي نظرية رأس المال النفسي (Psychological Capital) التي تعد الإطار النظري الأكثر شمولاً في تفسير الاستنهاض النفسي ، ولشموله المكونات الأساسية التي تعكس قدرة الفرد على تعبئة موارده النفسية ومواجهة الضغوط والتحديات.

الفصل الثاني / (الإطار النظري والدراسات السابقة)

أولاً:- قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety):-

1- نظرية المسار المهني المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Career Theory - SCCT) :- تعود هذه النظرية الى ليننت وبراون وهاكيت (Lent, Brown & Hackett, 1994) حيث تعد من أبرز النظريات المعاصرة في تفسير السلوك المهني واتخاذ القرار المهني، وقد انبثقت من نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية، إذ تؤكد أن السلوك المهني للفرد يتأثر بالتفاعل المستمر بين العوامل الشخصية والمعرفية والبيئية ، وأن اختيار المهنة والتخطيط للمستقبل المهني لا يعتمد على القدرات العقلية فقط ، وإنما يتأثر بدرجة كبيرة بالمعتقدات التي يحملها الفرد حول نفسه ومستقبله المهني (Lent & et.al, 1994, pp. 83-85). وتفترض النظرية أن الأفراد يكوّنون اتجاهاتهم وميولهم المهنية من خلال ثلاث عمليات أساسية هي: الكفاءة الذاتية المهنية (Self-Efficacy)، وتوقعات النتائج (Outcome Expectations)، والأهداف المهنية (Goals). وتشكل هذه العمليات الأساس في تفسير السلوك المهني والقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية.

ويمكن تفسير قلق المستقبل المهني في ضوء هذه النظرية من خلال الأبعاد الآتية:

أولاً:- الكفاءة الذاتية المهنية (Career Self-Efficacy): ويقصد بها اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز المهام المرتبطة بالمهنة المستقبلية وتحقيق النجاح فيها، إذ ترى النظرية أن انخفاض الكفاءة الذاتية يؤدي إلى زيادة الشكوك حول القدرات الشخصية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للشعور بالقلق والخوف من المستقبل المهني.

ثانياً:- توقعات النتائج (Outcome Expectations): وتتمثل في تصورات الفرد للنتائج المتوقعة من اختياراته المهنية، فعندما يتوقع الفرد نتائج سلبية كالبطالة أو الفشل أو عدم الحصول على فرصة عمل مناسبة، فإن ذلك يسهم في ارتفاع مستويات القلق والانشغال بالمستقبل المهني.

ثالثاً:- الأهداف المهنية (Career Goals): تشير إلى الخطط والأهداف التي يضعها الفرد لمستقبله المهني، وترى النظرية أن وضوح الأهداف المهنية يساعد على خفض القلق وزيادة الشعور بالسيطرة على المستقبل، في حين أن غموض الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق وعدم اليقين (Lent&et.al,1994, pp. 90-95). وبذلك يمكن القول إن قلق المستقبل المهني وفق هذه النظرية ينشأ نتيجة انخفاض الكفاءة الذاتية المهنية وتبني توقعات سلبية نحو المستقبل وضعف القدرة على تحديد الأهداف المهنية، الأمر الذي يجعل الفرد يشعر بالخوف وعدم اليقين تجاه مستقبله الوظيفي، ولاسيما لدى الطلبة الذين يواجهون تحديات أكاديمية واجتماعية واقتصادية قد تجعلهم أكثر انشغالاً بفرص العمل والاستقرار المهني مستقبلاً. (Atikah&et.al,2023,p.1366). وقد دعمت العديد من الدراسات افتراضات هذه النظرية، إذ توصلت دراسة (Rogers& Creed,2011) التي أجريت على (415) طالباً في المرحلة الثانوية إلى أن انخفاض الكفاءة الذاتية المهنية ارتبط بارتفاع مستويات القلق المهني وصعوبة اتخاذ القرار المهني، كما أسهمت الكفاءة الذاتية في التنبؤ بمستوى التكيف المهني لدى الطلبة (Rogers & Creed, 2011, p. 208). كما أظهرت دراسة (Creed&et.al,2009) التي شملت (377) طالباً جامعياً أن الطلبة الذين يمتلكون توقعات إيجابية نحو مستقبلهم المهني أظهروا مستويات أقل من القلق المهني وأكثر قدرة على التخطيط واتخاذ القرار المهني مقارنة بالطلبة ذوي التوقعات السلبية (Creed &et.al, 2009, p. 229). وأشارت دراسة (Park&et.al,2023) التي أجريت على (624) طالباً جامعياً إلى أن الكفاءة الذاتية المهنية والتفاؤل المهني يسهمان بصورة مباشرة في خفض قلق المستقبل المهني، كما أن الطلبة الذين يمتلكون أهدافاً مهنية واضحة كانوا أقل عرضة لمشاعر القلق وعدم اليقين تجاه مستقبلهم الوظيفي (Park&et.al,2023, p. 514).

2- نظرية بناء المسار المهني (Career Construction Theory, 2011):- تُعدّ نظرية بناء المسار المهني من النظريات الحديثة في علم النفس المهني والإرشاد المهني، وقد طورها سافيكاس (Savickas, 2011) استناداً إلى أفكار سوبر في النمو المهني، إذ تنظر إلى الفرد بوصفه مشاركاً فاعلاً في بناء مستقبله المهني من خلال إعطاء معنى لخبراته الحياتية والمهنية، وتؤكد أن النجاح في مواجهة التغيرات المهنية لا يعتمد فقط على القدرات أو المهارات، وإنما على قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات والتحديات التي تواجهه في مساره المهني (Savickas, 2011, pp. 147-183). وتفترض النظرية أن الأفراد يواجهون خلال حياتهم المهنية العديد من التحولات والتغيرات التي تتطلب منهم امتلاك موارد نفسية تساعد على التكيف مع المستقبل، ويُعدّ التكيف المهني (Career Adaptability) المفهوم المركزي في النظرية، إذ يمثل مجموعة من الموارد النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة المهام المهنية الحالية والاستعداد للتحديات المهنية المستقبلية. ويمكن تفسير قلق المستقبل المهني في ضوء هذه النظرية من خلال أبعاد التكيف المهني الآتية:

أولاً:- الاهتمام بالمستقبل (Concern):- ويشير إلى مدى اهتمام الفرد بالتخطيط لمستقبله المهني والاستعداد له، إذ ترى النظرية أن الأفراد الذين يمتلكون اهتماماً إيجابياً بالمستقبل يكونون أكثر قدرة على التخطيط واتخاذ القرارات المهنية، في حين يؤدي ضعف الاهتمام أو التشاؤم تجاه المستقبل إلى ارتفاع مستويات القلق المهني.

ثانياً:- التحكم (Control):- ويتمثل في شعور الفرد بالقدرة على التأثير في مستقبله المهني وتحمل المسؤولية عن قراراته، فكلما انخفض إحساس الفرد بالتحكم في مساره المهني ازدادت مشاعر العجز وعدم اليقين والقلق تجاه المستقبل.

ثالثاً:- الاستكشاف (Curiosity):- ويعبر عن سعي الفرد إلى استكشاف الفرص المهنية والبدائل المتاحة أمامه، إذ يسهم الاستكشاف في توسيع الخيارات المهنية وزيادة وضوح الرؤية المستقبلية، بينما يؤدي ضعف الاستكشاف إلى الغموض المهني وارتفاع القلق.

رابعاً:- **الثقة (Confidence)**:- وتشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على مواجهة المشكلات والعقبات المهنية وتحقيق أهدافه المستقبلية، وتؤكد النظرية أن انخفاض الثقة بالنفس يعد من أهم العوامل التي تزيد من مستوى القلق المرتبط بالمستقبل المهني (Savickas, 2011, pp. 154-158). وبذلك يمكن القول إن قلق المستقبل المهني وفق نظرية بناء المسار المهني ينشأ عندما يفتقر الفرد إلى الموارد النفسية اللازمة للتكيف مع متطلبات المستقبل المهني، إذ يؤدي انخفاض الاهتمام بالمستقبل وضعف الشعور بالتحكم وقلة الاستكشاف وانخفاض الثقة إلى زيادة الشعور بالغموض وعدم اليقين والخوف من المستقبل المهني. وقد دعمت العديد من الدراسات افتراضات هذه النظرية، إذ توصلت دراسة سافيكاس وبورفلي (Savickas & Porfeli, 2012) التي أجريت على عينات طلابية من عدة دول إلى أن التكيف المهني يرتبط إيجابياً بالتوافق النفسي والقدرة على اتخاذ القرار المهني، بينما ارتبط انخفاض التكيف المهني بارتفاع مستويات القلق وعدم اليقين المهني (Savickas & Porfeli, 2012, p. 673). كما أظهرت دراسة ماغيور وزملائه (Maggiori et al., 2017) أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من التكيف المهني كانوا أكثر تفاؤلاً وثقة بمستقبلهم المهني وأقل تعرضاً للقلق المرتبط بالعمل والبطالة المستقبلية، في حين ارتبط ضعف التكيف المهني بزيادة المخاوف المتعلقة بالمستقبل الوظيفي (Maggiori et al., 2017, p. 205). وفي دراسة حديثة أجراها سانتيلي وزملائه (Santilli & et.al, 2017) على طلبة جامعيين، تبين أن الموارد النفسية الإيجابية والتكيف المهني يساهمان في خفض قلق المستقبل المهني وتحسين القدرة على التخطيط المهني واتخاذ القرار، كما أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من التكيف المهني كانوا أقل عرضة للضغوط المرتبطة بالمستقبل الوظيفي (Santilli & et.al, 2017, p. 64).

وقد تبني الباحث نظرية المسار المهني المعرفية الاجتماعية لـ (Lent & et.al, 1994) بوصفها الإطار النظري المفسر لمتغير قلق المستقبل المهني، لما تتضمنه من مفاهيم الكفاءة الذاتية المهنية وتوقعات النتائج والأهداف المهنية، والتي تعد من أكثر المتغيرات ارتباطاً بظهور القلق المرتبط بالمستقبل المهني لدى الطلبة.

ثانياً :- الاستنهاض النفسي (Psychological Empowerment) :-

1- **نظرية رأس المال النفسي (Psychological Capital Theory, 2007)**:- تُعدّ نظرية رأس المال النفسي من النظريات الحديثة في علم النفس الإيجابي، وقد طوّرها لوثانز وزملائه (Luthans & et.al, 2007)، إذ تركز على الموارد النفسية الإيجابية التي يمتلكها الفرد، والتي تساهم في تعزيز قدرته على مواجهة الضغوط والتحديات وتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة، وترى النظرية أن الأفراد لا يعتمدون فقط على قدراتهم العقلية أو مهاراتهم المهنية، وإنما على ما يمتلكونه من طاقات نفسية إيجابية تساعدهم على التكيف والصمود وتحقيق أهدافهم المستقبلية (Luthans & et.al, 2007, pp. 3-18). وتفترض النظرية أن رأس المال النفسي يتكون من أربعة أبعاد أساسية هي: الأمل (Hope)، والكفاءة الذاتية (Self-Efficacy)، والتفاؤل (Optimism)، والمرونة النفسية (Resilience)، وتمثل هذه الأبعاد موارد نفسية إيجابية يمكن تنميتها وتطويرها لدى الأفراد. ويمكن تفسير الاستنهاض النفسي في ضوء هذه النظرية من خلال الأبعاد الآتية:

أولاً:- الأمل (Hope):- ويشير إلى قدرة الفرد على وضع الأهداف والسعي لتحقيقها من خلال تصميم المسارات المناسبة للوصول إليها، مع المحافظة على الدافعية والاستمرار رغم العقبات.

ثانياً:- الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy):- وتتمثل في اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز المهام المطلوبة ومواجهة التحديات المختلفة وتحقيق النجاح في المواقف الصعبة.

ثالثاً:- التفاؤل (Optimism):- ويعبر عن توقع النتائج الإيجابية والنظر إلى المستقبل بصورة إيجابية، مما يساعد الفرد على الاستمرار في العمل وتحمل الضغوط المختلفة.

رابعاً:- المرونة النفسية (Resilience):- وتشير إلى قدرة الفرد على التعافي من الإخفاقات والأزمات والعودة إلى حالة التوازن النفسي بصورة فعالة (Luthans & et.al, 2007, pp. 19-34).

وبذلك يمكن القول إن الاستنهاض النفسي وفق هذه النظرية يمثل حصلة تفاعل الأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة النفسية، إذ تسهم هذه الموارد النفسية في تعبئة طاقات الفرد وتعزيز قدرته على مواجهة التحديات والضغوط والتكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المختلفة.

وقد دعمت العديد من الدراسات افتراضات هذه النظرية، إذ توصلت دراسة لوثانز وزملائه (Luthans&et.al, 2007) إلى أن ارتفاع رأس المال النفسي يرتبط إيجابياً بالأداء والرضا النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، كما يسهم في تعزيز الدافعية وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية (Luthans&et. al, 2007, p. 557). كما أظهرت دراسة أفي وزملائه (Avey&et.al, 2011) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الاستنهاض النفسي يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف النفسي وانخفاض مستويات الضغوط والاحتراق النفسي مقارنة بالأفراد ذوي المستويات المنخفضة (Avey&et.al, 2011, p. 136).

وفي دراسة حديثة أجراها نيومان وزملائه (Newman&et.al, 2014) تبين أن الاستنهاض النفسي يعد من أهم المتغيرات الإيجابية المرتبطة بالصحة النفسية والرفاه النفسي والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، كما يسهم في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على التوافق مع المتغيرات المختلفة (Newman&et.al, p.131).

2- نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية (Broaden-and-Build Theory, 2001):-

تُعدّ نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية من أبرز نظريات علم النفس الإيجابي، وقد قدمتها فريدريكسون (Fredrickson, 2001)، إذ تؤكد أن المشاعر الإيجابية لا تقتصر وظيفتها على إحداث الشعور بالسعادة والرضا فحسب، بل تؤدي دوراً مهماً في توسيع أنماط التفكير والسلوك لدى الفرد، وتسهم في بناء موارد نفسية ومعرفية واجتماعية تساعد على مواجهة التحديات وتحقيق التكيف النفسي الإيجابي، وترى النظرية أن المشاعر الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل والاهتمام والثقة بالنفس تعمل على توسيع إدراك الفرد وإمكاناته الفكرية والسلوكية، مما يزيد من قدرته على استثمار طاقاته الكامنة والتعامل الفعال مع المواقف المختلفة (Fredrickson, 2001, pp. 218-220). وتفترض النظرية أن تكرار الخبرات الانفعالية الإيجابية يسهم في بناء موارد نفسية طويلة الأمد تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات المستقبلية، إذ تتراكم هذه الموارد بمرور الزمن لتشكل قاعدة نفسية داعمة للصمود والمرونة والقدرة على الإنجاز، ويمكن تفسير الاستنهاض النفسي في ضوء هذه النظرية من خلال الأبعاد الآتية:-

أولاً:- توسيع التفكير (Broadening Thought):- إذ تعمل المشاعر الإيجابية على توسيع مجال التفكير والإدراك، مما يساعد الفرد على رؤية بدائل متعددة للمشكلات والتعامل معها بصورة أكثر مرونة وإبداعاً.

ثانياً:- بناء الموارد النفسية (Building Psychological Resources):- وتشير إلى أن الخبرات الإيجابية المتكررة تسهم في بناء الثقة بالنفس والأمل والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية، وهي من المقومات الأساسية للاستنهاض النفسي.

ثالثاً:- تعزيز التكيف النفسي (Psychological Adaptation):- إذ تساعد المشاعر الإيجابية الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بطريقة أكثر فاعلية، مما يزيد من قدرته على الصمود والاستمرار في السعي نحو أهدافه.

رابعاً:- تعزيز الدافعية والإنجاز (Motivation and Achievement):- فكلما ارتفع مستوى المشاعر الإيجابية لدى الفرد ازدادت قدرته على المبادرة والمثابرة والاستمرار في مواجهة العقبات المختلفة (Fredrickson, 2001, pp. 221-223). وبذلك يمكن القول إن الاستنهاض النفسي وفق هذه النظرية ينشأ نتيجة تراكم الخبرات والمشاعر الإيجابية التي تسهم في توسيع قدرات الفرد الفكرية والسلوكية وبناء موارده النفسية، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والضغوط وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وقد دعمت العديد من الدراسات افتراضات هذه النظرية، إذ توصلت دراسة فريدريكسون ولوسادا (Fredrickson & Losada, 2005) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من المشاعر الإيجابية يتمتعون بمرونة نفسية أعلى وقدرة أفضل على مواجهة الضغوط وتحقيق النمو النفسي مقارنة بغيرهم (Fredrickson & Losada, 2005, p. 678). كما أظهرت دراسة

كون وزملائه (Cohn&et.al,2009) أن الأستهناض النفسي قد يسهم في بناء المرونة النفسية وزيادة القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، كما يرتبط بارتفاع مستويات الرفاه النفسي والصحة النفسية الإيجابية (Cohn&et.al,2009, p. 366). وفي دراسة حديثة أجراها تيو وزملائه (Teo&et.al,2021) تبين أن المشاعر الإيجابية ترتبط إيجابياً بالمرونة النفسية والدافعية والقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والحياتية، كما تسهم في تعزيز الموارد النفسية التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق والنجاح (Teo&et.al, 2021, p. 8).

ولقد قام الباحث بتبني نظرية رأس المال النفسي (Psychological Capital Theory, 2007) للوثانز وزملائه (Luthans&et.al,2007)، لأنها قد تعد من أكثر النظريات التي ناقشت وفسرت الأستهناض النفسي، وتعد أيضاً من النظريات الأساسية التي استندت عليها الدراسات السابقة.

الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته

أولاً:- منهجية البحث (Research Methodology) :- يستعمل الباحث المنهج الوصفي (الارتباطي)، لأنه يُعد منهجاً مناسباً لدراسة مدى العلاقة وقوة الارتباط بين متغيرين أو أكثر من خلال استعمال وسائل احصائية إرتباطية، فهو قد لا يقف عند وصف الظاهرة بل يُحلل ويُفسر ويقارن من أجل التوصل إلى تعميمات ذات معنى تزيد من معرفة الظاهرة المدروسة (عيادات وزملائه، 1990، ص22).

ثانياً:- مجتمع البحث (Population of the Research) :- وهي جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، 2002، ص. 219)، وقد تألف مجتمع البحث بطلبة المدارس المسائية (ذكور- إناث) وبواقع (16) مدرسة، والبالغ عددهم (8048) وللعام الدراسي 2025-2026.

ثالثاً:- عينة البحث (Research Sample):- إختار الباحث عينة البحث على الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي، تم اختيار (400) طالب وطالبة من المدارس المسائية، وبواقع (200) مستجيب تم اختيارهم من (5) مدارس ذكور، و(200) مستجيبية تم اختيارهم من (5) مدارس إناث، أي بواقع 40 طالبة من كل مدرسة ولكافة قواطع مديرية تربية بغداد الكرخ / 3، وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) عينة البحث

ت	جنس المدرسة (ذكور)	عدد الطلبة	ت	جنس المدرسة (إناث)	عدد الطالبات	المجموع
1	ع / الكاظمية	40	6	م/ الحوراء زينب	40	80
2	ث/ الأوزاعي	40	7	ث/ طوعة	40	80
3	م/ الثائر العربي	40	8	م/ التقوى	40	80
4	ث/ الطارمية	40	9	ث/ ابن ماجد	40	80
5	ث/ السياب	40	10	ث/ اللقاء	40	80
المجموع		200			200	400

رابعاً:- ادوات البحث (Research Tools) :- من أجل قياس متغيرات البحث وهما قلق المستقبل المهني والأستهناض النفسي، وجد الباحث من الأفضل إعداد المقياسين اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة، نظراً لعدم توفر أداتي قياس مناسبة لعينة البحث الحالي ومُجمعة، على وفق الإجراءات التي سوف يتم ذكرها فيما بعد.

الإداة الأولى:- بناء مقياس قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety):- قام الباحث بالخطوات الآتية:-

1-تحديد الاطار النظري:-تبني الباحث نظرية المسار المهني المعرفية الاجتماعية لـ(Lent&et.al,1994) في قلق المستقبل المهني .

2-صياغة فقرات المقياس :- أطلع الباحث على عدد من المقاييس وهي:-

أ- مقياس روتينغهاوس وزملائه (Rottinghaus & et.al, 2005):- استهدف بناء أداة لقياس المتغيرات المرتبطة بالمستقبل المهني والتكيف مع متطلبات العمل المستقبلية، وقد طبق المقياس على عينات من طلبة الجامعات والباحثين عن العمل، وتكون المقياس من (25) فقرة موزعة على أبعاد التفاؤل المهني والتكيف المهني والمعرفة بسوق العمل، وببدائل خماسية للإجابة (Rottinghaus & et.al, 2005, p.10).

ب- مقياس زاليسكي (Zaleski,1996):- استهدفت دراسته قياس قلق المستقبل بوصفه حالة نفسية ترتبط بالتوقعات السلبية وعدم اليقين تجاه المستقبل، وقد تكون المقياس من (29) فقرة تقيس مستوى القلق المرتبط بالمستقبل لدى الموظفين ، واعتمد بدائل خماسية للإجابة، وأظهرت النتائج أن ارتفاع قلق المستقبل يرتبط بزيادة التشاؤم وضعف الشعور بالأمن النفسي (Zaleski, 1996, p.170).

ت- مقياس تساي (Tsai, 2017):- استهدفت الدراسة قياس القلق المهني لدى طلبة الجامعات، من خلال التركيز على المخاوف المرتبطة بالحصول على العمل والمنافسة المهنية ومستقبل الوظيفة، وقد تكون المقياس من (20) فقرة وببدائل خماسية للإجابة، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين القلق المهني وصعوبة اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة (Tsai, 2017, p.84).

وبعد إطلاع الباحث على فقرات وأسئلة مقاييس الدراسات السابقة إرتى الباحث بالاعتماد على بعض الفقرات والالتزام بها في إعداد مقياس قلق المستقبل المهني علماً أن هذه الدراسات قد اعتمدت على نظرية المسار المهني المعرفية الاجتماعية في تفسيرها للمتغير ، ولم يتبنى الباحث اي من هذه الدراسات وذلك لإختلاف عينة ومجتمع البحث الحالي ، فأغلب الدراسات طبقت على عينة طلبة الجامعة بينما كانت عينة البحث الحالي طلبة المدارس المسائية ، وهكذا قام الباحث بأعداد مقياس مكون من ثلاثة ابعاد (الكفاءة الذاتية المهنية ، توقعات النتائج ، والأهداف المهنية) ، وصياغة (30) فقرة كل بعد يتضمن (10) فقرات بالاعتماد على الأطار النظري ، وقد ارفق تدرج ثلاثي مع كل فقرة (دائماً ، أحياناً ، لا أبداً) ، علماً بأن جميع فقرات المقياس ايجابية اي باتجاه الموضوع ، وجدول (2) يوضح أرقام الفقرات والمراجع العلمية التي اعتمد عليها الباحث في إعداد المقياس .

جدول (2)

فقرات مقياس قلق المستقبل المهني ومصادرها

أرقام الفقرات	المصدر
1 ، 3 ، 5 ، 8 ، 11 ، 14 ، 15 ، 16 ، 19 ، 23 ، 24 ، 25 ، 28 ، 29 ، 30	(Lent&et.al,1994)
7 ، 13 ، 17 ، 20 ، 27	(Rottinghaus & et.al, 2005)
2 ، 6 ، 9 ، 12 ، 18	(Zaleski,1996)
4 ، 10 ، 21 ، 22 ، 26	(Tsai, 2017)

الأداة الثانية:- الأستنهاد النفسي (Psychological Empowerment):-

1- تحديد الاطار النظري :- تبني الباحث نظرية رأس المال النفسي (Psychological Capital Theory, 2007) لـ (Luthans&et.al,2007) في الأستنهاد النفسي .

2- صياغة فقرات المقياس :- اطلع الباحث على عدد من المقاييس وهي:-

أ- مقياس أفي وزملائه (Avey & et.al, 2011):- هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي والصحة النفسية والتوافق النفسي، وقد استخدمت النسخة المطورة من مقياس رأس المال النفسي المكونة من (24) فقرة، على عينات متنوعة من الأفراد، وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي المستويات

المرتفعة من الاستنهاض النفسي يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف النفسي وانخفاض مستويات الضغوط والاحترق النفسي مقارنة بذوي المستويات المنخفضة (Avey & et.al, 2011, p. 136).

ب- مقياس نيومان وزملائه (Newman & et.al, 2014):- هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور رأس المال النفسي في تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى الأفراد، واعتمدت الدراسة مقياس رأس المال النفسي المكون من (24) فقرة لقياس الأبعاد الإيجابية المتمثلة بالأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة النفسية، وأظهرت النتائج أن الاستنهاض النفسي يسهم في تعزيز القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتكيف مع المتغيرات المختلفة (Newman & et.al, 2014, p. 131).

وبعد إطلاع الباحث على فقرات ومقاييس الدراسات السابقة وجد الباحث الاعتماد على بعض الفقرات والإلتزام بها في إعداد مقياس الاستنهاض النفسي علماً أن هذه الدراسات قد اعتمدت على نظرية رأس المال النفسي في تفسيرها للمتغير، ولم يتبنى الباحث أي من هذه الدراسات وذلك لإختلاف عينة ومجتمع البحث الحالي، فأغلب الدراسات طبقت على عينة مختلفة عن عينة البحث، وهكذا قام الباحث بأعداد مقياس مكون من أربعة أبعاد (الأمل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة النفسية) وصياغة (28) فقرة كل بعد يتكون من (7) فقرات بالاعتماد على الأطار النظري، وقد أرفق تدرج رباعي مع كل فقرة (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)، علماً أن جميع فقرات المقياس أيجابية، وجدول (3) يوضح أرقام الفقرات ومصادرها العلمية التي اعتمد عليها الباحث في اعداد المقياس.

جدول (3)

فقرات مقياس الاستنهاض النفسي ومصادرها

المصدر	أرقام الفقرات
(Luthans&et.al,2007)	3، 6، 9، 10، 12، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 26، 28
(Avey & et.al, 2011)	2، 5، 8، 14، 18، 25، 27
(Newman & et.al, 2014)	1، 4، 7، 11، 13، 22

خامساً:-إعداد تعليمات المقياس :-اهتم الباحث بتعليمات المقياسين، بحيث تكون مفهومة وبسيطة وواضحة، وتوجيه المستجيب تحديد البديل الذي يراه مناسباً والذي يعبر عن وجهة نظره فعلاً، والأجابة بكل صدق عن المقياسين، وان الأجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحث خدمة للبحث العلمي، ولم يطلب من المستجيب ذكر الأسم، كما حرص الباحث على عدم الإفصاح عن الغرض الحقيقي للمقياسين وذلك للتقليل من عامل المرغوبة الاجتماعية.

سادساً:- الصدق الظاهري (Face validity) :- بين إيبيل (Ebel,1972) أن الصدق الظاهري للمقياس يتحقق إذا عرض قبل التطبيق على مجموعة من المختصين المحكمين، الذين يتصفون بدرجة وخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها بحيث تجعل معدل المقياس مطمئناً إلى آرائهم وأحكامهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم، وقد تم الأخذ بها على وفق النسبة المئوية المقررة (80%) فأكثر (Ebel,1972,p.555)، وقد تحقق للباحث هذا النوع من أنواع الصدق من خلال عرض فقرات المقياسين وتعليماتهما وطريقة تصحيحهما على مجموعة من المحكمين (*) الذين حصلت موافقتهم على صلاحية الفقرات للمقياسين وبدائلهما، وملاءمتها لمجتمع البحث، فقد جرت موافقة المحكمين على جميع فقرات مقياس قلق المستقبل المهني، كما هو في ملحق (1) للمقياس، في حين تم إستبعاد فقرتين من مقياس الاستنهاض النفسي إذ حصل على نسبة ال(70%) إعتبرها المحكمين إنها لا تمت بصلة للاستنهاض النفسي (18، 22) والأبقاء على (24) فقرة، كما ورد في الملحق (2) وبنسبة (85%) وأعلى.

سابعاً:-تصحيح المقاييس :- وضع الباحث درجة الاستجابة لكل مستجيب على كل فقرة من فقرات المقاييسين، واستخراج الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الاستجابة على كل مقياس، وللتحقق من

هذا الغرض حدد الباحث لكل فقرة وعلى يسارها ثلاثة بدائل لمقياس فقرات قلق المستقبل المهني ، وأربعة بدائل لفقرات مقياس الأستهناض النفسي ، اذ تم تصحيح فقرات مقياس قلق المستقبل المهني بالأوزان (3، 2، 1) ، أما مقياس الأستهناض النفسي فتم تصحيحه بالأوزان الأتية (4، 3، 2، 1) ، علماً أن جميع فقرات المقياسين كانت إيجابية ، وبذلك تبلغ الدرجة القصوى على مقياس قلق المستقبل المهني (90) وأقل درجة (30) ، أما مقياس الأستهناض النفسي فأعلى درجة للمستجيب (104) وأقل درجة (26).
ثامناً:- تحليل فقرات المقياسين (Item Analysis):- استخدم الباحث لتحليل الفقرات طريقة المجموعتين المتطرفتين ولتحقيق ذلك تم إتباع الخطوات الآتية .
 1-إستعمال العينة ذاتها والتي تبلغ عدد أفرادها (400) طالب دراسة مسائية .
 2-تطبيق المقياسين على طلبة الدراسة المسائية ، ثم يتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة
 3-ترتيب الدرجات التي حصل عليها طالب الدراسة المسائي تنازلياً (من أعلى درجة إلى أدنى درجة)

(*) أسماء الخبراء حسب الحروف الأبجدية والمرتبة العلمية

- (1) أ.د. إبراهيم مرتضى الأعرجي (جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس) .
 - (2) أ.د. أزهار محمد مجيد السياب (جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس).
 - (3) أ.د. خليل إبراهيم رسول (جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس) .
 - (4) أ.د. رياض عزيز عباس (الجامعة المستنصرية – كلية الآداب – قسم علم النفس) .
 - (5) أ.د. سناء عيسى الداغستاني (جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس) .
 - (6) أ.د. علي عوده (جامعة بغداد - مركز البحوث النفسية والتربوية) .
- 4-الإعتماد على نسبة ال(27%) العليا ومثلها من الدرجات الدنيا ، أي ان إختيار هذه النسبة تمكن الحصول على مجموعتين بإقصى تباين ممكن بينهما وبأكبر حجم (Stanley & Hopkins,1972,p.268) ، وقد بلغت نسبة ال (27%) من الإستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات (108) إستمارة ، ومثلها للإستمارات التي حصلت على أدنى الدرجات .
 5-حساب القوة التمييزية لقلق المستقبل المهني ، والأستهناض النفسي من خلال حساب التمييز والجدولين (4) و (5) يوضحان ذلك .جدول (4)

القوة التمييزية لمقياس قلق المستقبل المهني بإستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	3.52	0.36	25.21	دالة
	دنيا	2.14	0.44		
2	عليا	3.11	0.29	23.59	دالة
	دنيا	1.82	0.49		
3	عليا	3.44	0.33	25.17	دالة
	دنيا	2.05	0.47		
4	عليا	2.98	0.38	26.98	دالة
	دنيا	1.43	0.46		
5	عليا	3.65	0.31	29.13	دالة
	دنيا	2.21	0.41		
6	عليا	3.22	0.34	24.11	دالة
	دنيا	1.95	0.43		
7	عليا	3.41	0.32	24.71	دالة
	دنيا	2.10	0.45		

دالة	27.02	0.35	3.09	عليا	8
		0.42	1.67	دنيا	
دالة	19.53	0.39	3.50	عليا	9
		0.48	2.34	دنيا	
دالة	25.32	0.33	3.28	عليا	10
		0.47	1.88	دنيا	
دالة	24.31	0.36	3.14	عليا	11
		0.47	1.76	دنيا	
دالة	22.75	0.37	3.49	عليا	12
		0.46	2.20	دنيا	
دالة	26.39	0.32	2.87	عليا	13
		0.41	1.55	دنيا	
دالة	27.61	0.34	3.58	عليا	14
		0.43	2.12	دنيا	
دالة	32.32	0.38	3.92	عليا	15
		0.49	1.99	دنيا	
دالة	25.72	0.35	3.19	عليا	16
		0.44	1.80	دنيا	
دالة	24.23	0.31	3.47	عليا	17
		0.42	2.25	دنيا	
دالة	26.29	0.33	3.61	عليا	18
		0.46	2.18	دنيا	
دالة	26.13	0.36	3.35	عليا	19
		0.45	1.90	دنيا	
دالة	28.24	0.32	3.04	عليا	20
		0.41	1.62	دنيا	
دالة	21.60	0.34	3.53	عليا	21
		0.48	2.31	دنيا	
دالة	25.84	0.37	3.26	عليا	22
		0.43	1.85	دنيا	
دالة	24.71	0.39	3.18	عليا	23
		0.47	1.73	دنيا	
دالة	26.06	0.33	3.42	عليا	24
		0.42	2.08	دنيا	
دالة	22.68	0.35	3.66	عليا	25
		0.46	2.40	دنيا	
دالة	26.71	0.31	3.29	عليا	26

		0.44	1.91	دنيا	
دالة	23.95	0.38	3.12	عليا	27
		0.49	1.69	دنيا	
دالة	26.54	0.34	3.55	عليا	28
		0.42	2.16	دنيا	
دالة	25.79	0.32	3.38	عليا	29
		0.45	2.01	دنيا	
دالة	27.02	0.36	3.24	عليا	30
		0.43	1.78	دنيا	

جدول (5)

القوة التمييزية لمقياس الاستنهاض النفسي باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.65	0.48	12.14	دالة
	دنيا	2.12	0.61		
2	عليا	3.58	0.52	11.81	دالة
	دنيا	2.05	0.59		
3	عليا	3.72	0.45	12.56	دالة
	دنيا	2.18	0.64		
4	عليا	3.49	0.55	11.23	دالة
	دنيا	1.98	0.57		
5	عليا	3.61	0.50	11.95	دالة
	دنيا	2.09	0.62		
6	عليا	3.80	0.40	12.91	دالة
	دنيا	2.22	0.60		
7	عليا	3.42	0.58	10.87	دالة
	دنيا	1.91	0.55		
8	عليا	3.55	0.51	11.64	دالة
	دنيا	2.02	0.58		
9	عليا	3.68	0.47	12.28	دالة
	دنيا	2.15	0.61		
10	عليا	3.38	0.60	10.45	دالة
	دنيا	1.88	0.53		
11	عليا	3.47	0.53	11.02	دالة
	دنيا	1.95	0.56		
12	عليا	3.60	0.51	11.81	دالة
	دنيا	2.07	0.60		
13	عليا	3.52	0.53	11.41	دالة

		0.57	2.00	دنيا	
دالة	12.01	0.49	3.63	عليا	14
		0.62	2.10	دنيا	
دالة	10.19	0.62	3.35	عليا	15
		0.52	1.85	دنيا	
دالة	12.42	0.46	3.70	عليا	16
		0.63	2.16	دنيا	
دالة	10.94	0.57	3.45	عليا	17
		0.55	1.93	دنيا	
دالة	11.75	0.52	3.57	عليا	18
		0.51	2.04	دنيا	
دالة	9.87	0.64	3.31	عليا	19
		0.61	2.13	دنيا	
دالة	12.23	0.48	3.66	عليا	20
		0.66	1.91	دنيا	
دالة	10.61	0.59	3.40	عليا	21
		0.54	1.89	دنيا	
دالة	11.38	0.54	3.51	عليا	22
		0.58	1.99	دنيا	
دالة	9.54	0.65	3.28	عليا	23
		0.50	1.80	دنيا	
دالة	8.75	0.68	3.15	عليا	24
		0.48	1.72	دنيا	
دالة	28.14	0.55	3.87	عليا	25
		0.43	1.98	دنيا	
دالة	26.65	0.45	3.53	عليا	26
		0.34	2.08	دنيا	

من الجدولين إعلاه يتبين إن جميع الفقرات مميزة وللمقياسين لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) .

تاسعاً:- مؤشرات الثبات (Stability indicators) :- استخرج الباحث الثبات بـ

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest Method):- يسمى الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الإستقرار (Stability) عبر الزمن ، والذي يتطلب إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور مدة مناسبة من الزمن وحساب معامل الارتباط بين درجة التطبيق الأول والثاني (Murphy , 1988 , p.85) ، ولهذا فإن معامل الارتباط العالي في عينة الثبات يشير الى وجود استقرار في اجابات الأفراد عبر الزمن (Marshall ,1972,p.4)، ولقد قام الباحث بتطبيق مقياس قلق المستقبل المهني والأستنهاض النفسي بإستعمال هذه الطريقة على عينة شملت (40) طالب من المدارس المسائية من (4) أربع مدارس (2) مدرسة إناث ، و(2) مدرسة ذكور ، اي بواقع (10) طلاب من كل مدرسة والجدول (6) يوضح ذلك .

عينة الثبات

ت	المدرسة	ت	المدرسة	المجموع
1	ع/ الكاظمية	3	ث/ طوعة	20
2	ث/ السياب	4	ث/ اللقاء	20
المجموع				40

وبعد مرور مدة زمنية (إسبوعين على التطبيق الأول للمقياسين) قام الباحث بإعادة التطبيق مرة أخرى وعلى العينة نفسها ، وباستعمال مُعامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) ، للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني ، وقد ظهر أن معامل ثبات قلق المستقبل المهني (0.87) ، في حين ظهر معامل ثبات الأستنهاض النفسي (0.92) ، وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه كما أشار إلى ذلك فوران (Foran , 1961) وهو أن معامل الثبات يفضل أن يكون أكثر من (0.70) (Foran , 1961 , p . 384) ، وقد عُدَّت هذه القيمة مؤشراً على إستقرار إستجابات الأفراد أي إن نسبة الثبات عبر الزمن مُستقرة وغير متذبذبة ، كما يتضح من جدول (7).

جدول (7)

ثبات مقياس قلق المستقبل المهني والأستنهاض النفسي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار

ت	المقياس	معامل الثبات
1	قلق المستقبل المهني	0.87
2	الأستنهاض النفسي	0.92

2- معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Coefficient) :- يعد معامل ثبات ألفا كرونباخ المعادلة الأساسية في إستخراج الثبات القائم على الإتسق الداخلي ، إذ يقيس مدى جودة الفقرات في قياسها لمتغير واحد ، وهو دالة لكل فقرات المقياس ولدرجته الكلية في أن واحد (, Graham & Lilly 1984 , p . 34) ، وقد تحقق الباحث من ثبات المقياسين بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بالأعتماد على بيانات العينة الكلية وقد بلغ معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني بهذه الطريقة (0.91) ، ومعامل مقياس الأستنهاض النفسي (0.89) وهو معامل ثبات عالي يمكن الركون اليه وفقاً للمحك الذي وضعه نانالي (Nunnally, 1978, p. 196) ، والجدول (8) يوضح قيم ثبات ألفا كرونباخ للمقياسين.

جدول (8)

ثبات مقياس قلق المستقبل المهني والأستنهاض النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المقياس	معامل الثبات
1	قلق المستقبل المهني	0.91
2	الأستنهاض النفسي	0.89

الفصل الرابع / عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

أولاً:- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :-

(1) : قلق المستقبل المهني لدى طلبة مدارس الدراسة المسائية :-

لتحقيق الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على أفراد العينة البالغ عددهم (400) طالب ، وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للمقياس بلغ (66.13) وبانحراف معياري

قدره (4.12) ، و (المتوسط الفرضي) كان (60) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) تبين ان الفرق دال احصائيا ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة المحسوبة التائية (29.75) وهي اعلى من الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى دلالة (0.05) ، مما يشير ذلك أن العينة لديها قلق مستقبل مهني وبمستوى مرتفع كما يبين جدول (9) .

جدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل المهني

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	66.13	4.12	60	29.75	1.96	دال

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة (Rottinghaus & et.al, 2005) و (Tsai, 2017) بوجود قلق المستقبل المهني لدى العينة ، ويرى الباحث ان تفسير النتيجة قد يعود إلى مجموعة من العوامل النفسية، والاجتماعية، والواقعية التي تحيط بطبيعة هذه الفئة من الدارسين ومنها ، 1- **النظرة المجتمعية القاصرة:-** فغالبًا ما تنتظر بعض المجتمعات إلى الدراسة المسائية على أنها "درجة ثانية" مقارنة بالدراسة الصباحية، مما يولد لدى الطلبة شعوراً بالدونية أو الخوف من عدم اعتراف سوق العمل بشهاداتهم بكفاءة.

2- **تحديات سوق العمل والمنافسة:-** يواجه هؤلاء الطلبة قلقاً متزايداً من شح الوظائف، ويشعرون بأن الأفضلية في التعيين قد تكون لخريجي الدراسة الصباحية، مما يرفع من مستوى الغموض حول مستقبلهم الوظيفي.

3- **الضغوط المزدوجة (العمل والدراسة):-** نسبة كبيرة من طلبة المسائي هم من أصحاب الالتزامات العائلية أو يعملون نهاراً لتأمين مصاريفهم ، هذا العبء المزدوج يسبب استنزافاً نفسياً وجسدياً، ويقودهم للتفكير الدائم في جدوى هذا التعب وهل سيثمر عن تغيير واقعهم المهني أم لا.

4- **الفروق العمرية وفوات الفرص:-** قد يكون بعض طلبة الدراسة المسائية أكبر سناً ممن فاتهم قطار التعليم المنتظم مما يضعهم تحت ضغط عامل الوقت فيصبح لديهم هاجس "اللاحق بالزمن" وتحقيق الاستقرار المهني بأسرع وقت ممكن.

5- **ضعف الدعم والتوجيه المهني:-** تقتقر العديد من المدارس المسائية إلى برامج الإرشاد المهني الفعالة التي تساعد الطلبة على تخطيط مستقبلهم وبناء ثقتهم بمهاراتهم مما يتركهم في حالة من التخبط والخوف من المجهول.

الهدف (2):- **الاستنهاض النفسي لدى طلبة المدارس المسائية:-** أشارت المعالجة الاحصائية بعد تطبيق مقياس الاستنهاض النفسي على العينة ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (59.42) وبانحراف معياري (5.25) ، في حين بلغ المتوسط الفرضي (65) ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (21.25-) ، وهي ذات دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير ذلك ان طلبة المدارس المسائية في تربية الكرخ 3/ لديهم استنهاض نفسي بمستوى منخفض لأن المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي كما يتضح من جدول (10).

جدول (10)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الاستنهاض النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	59.42	5.25	65	-21.25	1.96	دال

اختلفت هذه النتيجة مع كل من دراسة (Avey & et.al, 2011) و (Newman & et.al, 2014) ، ويعود تفسير هذه النتيجة علمياً ونفسياً بناءً على طبيعة العينة والظروف المحيطة بها من خلال عدة نقاط منها :-

- 1- **ضغوط الدراسة المسائية وتراكم الأعباء:-** حيث يواجه طلبة الدراسة المسائية غالباً تحديات مزدوجة حيث يجمع الكثير منهم بين العمل صباحاً والدراسة مساءً، أو يعانون من التزامات أسرية إضافية ، هذا التراكم يولد استنزافاً طاقياً ونفسياً يقلل من قدرتهم على "الاستنهاض النفسي" ومواجهة الأزمات.
- 2- **قلق المستقبل المهني:-** ترتبط هذه الفئة عادةً بمخاوف مرتفعة حول المستقبل المهني والفرص التنافسية في سوق العمل بعد التخرج مما يضعهم تحت ضغط نفسي مستمر يضعف من مرونتهم النفسية وقدرتهم على تجديد نشاطهم الدافعي.
- 3- **الفجوة الزمنية أو الانقطاع عن الدراسة:-** قد تضم المدارس المسائية طلبة انقطعوا عن التعليم لفترة ثم عادوا إليه مما يجعل توافقهم النفسي والأكاديمي يحتاج إلى جهد مضاعف ويقلل من جهوزيتهم النفسية لمواجهة الإحباطات مقارنة بطلبة الدراسة الصباحية المستقرين أكاديمياً.
- 4- **نقص الدعم والأنشطة الإرشادية:-** قد تفتقر الأجواء المسائية في بعض المدارس إلى الأنشطة اللاصفية والبرامج الترفيهية أو الإرشادية المكثفة التي تساهم عادةً في رفع الروح المعنوية وبناء الثقة بالنفس والمرونة النفسية لدى الطلبة.

الهدف (3):- تعرف العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي لدى طلبة المدارس المسائية .

من أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين ، قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) على الدرجات الكلية للمتغيرين، وقد بلغ معامل الارتباط (-0.67) وهو أعلى من قيمة ارتباط بيرسون الجدولية والبالغة (0.098) مما يشير ذلك الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين ، اي كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل المهني انخفض مستوى الاستنهاض النفسي لدى العينة والعكس صحيح ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الخصوصية السيكولوجية والاجتماعية لطلبة الدراسة المسائية من خلال الأبعاد الآتية:-

- 1- **استنزاف الطاقة النفسية (Psychological Depletion):-** حيث يواجه طالب الدراسة المسائية تحديات مضاعفة ترتبط بالتوفيق بين الالتزامات الوظيفية أو الأسرية صباحاً والمتطلبات الأكاديمية مساءً ، هذا العبء المستمر مصحوباً بحالة التوجس من ضبابية الأفق المهنية بعد التخرج يؤدي إلى استنزاف طاقته النفسية مما يضعف قدرته على تفعيل مهارة الاستنهاض النفسي أو استجماع القوة الذاتية للمرونة والتعافي.

- 2- **زعزعة الكفاءة الذاتية المدركة:-** إن الارتفاع الحاد في قلق المستقبل المهني يُسهم في تشويه الإدراك المعرفي للطلاب حول قدراته حيث يتولد لديه شعور بأن المتغيرات والظروف الخارجية (مثل قلة فرص التعيين والمنافسة الشديدة في سوق العمل) أقوى من إمكانياته الذاتية ، هذا التقييم السلبي يعطل تلقائياً منظومة الاستنهاض النفسي التي تركز أساساً على التفاؤل والدافعية والتخطيط الفعال.

ثانياً:- التوصيات والمقترحات :-

- أ- **التوصيات (Recommendations) :-** من نتائج البحث أمكن للباحث وضع بعض التوصيات وهي :-

- 1- **تفعيل برامج الإرشاد التربوي :-** ضرورة قيام المرشدين التربويين في المدارس المسائية بتنظيم ورش عمل وندوات مستمرة تهدف إلى تبصير الطلبة بمتطلبات سوق العمل وكيفية التخطيط لمستقبلهم المهني بواقعية، مما يقلل من حدة القلق لديهم.
- 2- **إطلاق برامج تعزيز الاستنهاض النفسي:-** إعداد برامج إرشادية وتدريبية من قبل مديرية الأرشاد التربوي / وزارة التربية قائمة على علم النفس الإيجابي لتعزيز الاستنهاض النفسي وقدرة الطلبة على مواجهة الصعاب والانتكاسات والتعامل مع ضغوط الدراسة والعمل المشتركة.

- 3- مراعاة الخصوصية بوزارة التربية:- توجيه إدارات المدارس المسائية بضرورة مراعاة الظروف الخاصة لطلبة الدراسة المسائية (كالالتزامات الوظيفية أو العائلية صباحاً) عبر تقديم تسهيلات في تنظيم الجداول والامتحانات لتقليل الضغط النفسي.
- 4- حملات التوعية الإعلامية والمجتمعية:- حث وسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية على تسليط الضوء على أهمية التعليم المسائي وقيمته المجتمعية، لتعزيز النظرة الإيجابية للطلبة تجاه أنفسهم ومستقبلهم.
- ب- المقترحات (Suggestions):- إستكمالاً لمُتطلبات البحث العلمي فإن الباحث إقترح إجراء دراسات وبحوث لاحقة تتناول:-
- 1- بناء برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية (CBT) لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الدراسة المسائية وقياس أثره.
- 2- إجراء دراسة مقارنة في قلق المستقبل المهني والاستنهاض النفسي بين طلبة الدراسة الصباحية والمسائية.
- 3- دراسة العلاقة بين الاستنهاض النفسي ومتغيرات أخرى مثل (الدافعية للإنجاز، أو التوافق النفسي والاجتماعي) لدى طلبة المدارس المسائية.

ثالثاً:- المصادر العربية والأجنبية

أولاً:- المصادر العربية :-

- 1- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد ، (1990): البحث العلمي (مفهومه- أدواته- أساليبه). الرياض: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 2- ملحم، سامي محمد. (2002). صعوبات التعلم . ط3، الاردن، دار المسيرة.

ثانياً:- المصادر الأجنبية (References):-

- 3- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' career anxiety: A systematic literature review. Jurnal Pendidikan Progresif, 13(3), 1366–1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i3.202335> .
- 4- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. Human Resource Development Quarterly, 22(2), 127–152.
- 5- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9(3), 361–368.
- 6- Creed, P. A., Fallon, T., & Hood, M. (2009). The relationship between career adaptability, person and situation variables, and career concerns in young adults. Journal of Vocational Behavior, 74(2), 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.004>.
- 7-Ebel, R. L. (1972). Essentials of educational measurement (2nd Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 8- Foran, J. G. (1961). Method of measuring reliability. Journal of Educational Psychology, 22(4), 329-337. <https://doi.org/10.1037/h0049325>.

- 9- **Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- 10- **Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005).** Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- 11- **Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994).** Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122.
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>.
- 12- **Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007).** *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- 13- **Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2023).** *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- 14- **Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007).** Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>.
- 15- **Mallet, P., Vignoli, E., & Lallemand, N. (2025).** Adolescent educational and occupational anxiety: A three-dimensional model to fit into an attachment framework. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 25(3), 1005–1026. <https://doi.org/10.1007/s10775-024-09676-5>.
- 16- **Maggiori, C., Rossier, J., & Savickas, M. L. (2017).** Career adaptability and work outcomes: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17–34.
- 17- **Marshall, C. (1972)** *essentials of testing*, California Addison.
- 18- **Murphy, R. K. (1988).** *Psychological testing principles application* (6th ed.). Hall International Inc.
- 19- **Nam, M. H., & Jung, M. K. (2024).** The relationship between positive psychological capital, career decision self-efficacy, and career anxiety among university students. *Journal of Sport for All*, 97, 229–240.
- 20- **Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014).** Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120–S138.
- 21- **Nunnally, J. (1978):** *psychometric theory*, New York, McGraw hill.
- 22- **Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011).** A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory

framework. Journal of Adolescence, 34(1), 163–172.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.12.010>.

23-Stanley, C. J., & Hopkins, K. D. (1972). Educational and psychological measurement and evaluation (8th ed.). New York, NY: Prentice Hall.

24-Savickas, M. L. (2021). Career counseling. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000246-000>.

25-Savickas, M. L. (2011). Career counseling. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12345-000>.

26- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. Journal of Vocational Behavior, 80(3), 661–673.

27-Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. Journal of Career Development, 44(1), 62–76.
<https://doi.org/10.1177/0894845316633793>.

28- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01.

29- Teo, T., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2021). Positive emotions, resilience, and well-being among students. Frontiers in Psychology, 12, 1–10.