

الحصانة النفسية لدى إخصائيي التوجيه المهني والقلق المرتبط باختيار

المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بتعليمية جنوب الباطنة

Psychological immunity among career guidance specialists and anxiety associated with choosing academic subjects among tenth-grade students in the South Al Batinah Education Directorate

سعود مبارك البادري^{1*} ؛ أحمد محمد البلوشي²¹ وزارة التربية والتعليم (سلطنة عمان)

البريد الإلكتروني المهني: sd.albadri9@moe.om

² وزارة التربية والتعليم (سلطنة عمان)

البريدي الإلكتروني المهني: ahmed.buloshi@moe.om

تاريخ النشر

2025/12/01

تاريخ القبول

2025/09/27

تاريخ الإيداع

2025/06/23

الملخص: هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة، والتعرف على مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة، تم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق استبانة قلق اختيار المواد الدراسية على (406) طالبا وطالبة وتطبيق مقياس الحصانة النفسية على (73) أخصائي وأخصائية للتوجيه المهني. وقد أظهرت النتائج تمتع أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة بحصانة نفسية كبيرة، ووجود مستوى قلق متوسط لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة عند اختيارهم للمواد الدراسية، وقد أوصت الدراسة بضرورة استمرار دعم وتعزيز العوامل المؤدية إلى هذا المستوى المرتفع من الحصانة النفسية، وذلك من خلال توفير برامج تدريبية دورية تُعنى بتطوير المهارات النفسية والاجتماعية، وتقديم الدعم المهني والنفسي المستمر.

الكلمات المفتاحية: الحصانة النفسية؛ إخصائيي التوجيه المهني؛ قلق اختيار المواد الدراسية.

Abstract: The study aimed to identify the level of psychological resilience among career guidance specialists in schools in South Al Batinah Governorate, to identify the level of subject selection anxiety among tenth-grade students in schools in South Al Batinah Governorate. The descriptive approach was used by applying a subject selection

anxiety questionnaire to (406) students and applying the psychological resilience scale to (73) career guidance specialists. The results showed that the career guidance specialists in the schools of South Al Batinah Governorate have a great psychological immunity, and that there was a moderate level of anxiety among tenth-grade students in the schools of South Al Batinah Governorate when choosing academic subjects. The study recommended the need to continue supporting and strengthening the factors that contribute to this high level of psychological resilience, by providing periodic training programs that focus on developing psychological and social skills and offering ongoing professional and psychological support.

Keywords: Psychological resilience; Career guidance specialist; Subject selection anxiety.

مقدمة:

إن التطور الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي للإنسان على مر الزمن هو ما يحدد شخصيته، ونظراً لأن مرحلة المراهقة هي مرحلة فريدة يمر خلالها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية، فمن الممكن أن تكون هذه المرحلة قد استحوذت على اهتمام الباحثين والمعلمين. وبالتالي فإن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مهمة ورئيسية في حياة الفرد، ففي هذه المرحلة تتبلور هويته المهنية كما تتبلور هوياته الشخصية الأخرى كالجنسية والوطنية والاجتماعية وغيرها، وتتأثر الصورة النهائية للبلورة من عدة عوامل مركزية متصلة بالفرد والمحيط والمرحلة العمرية، حيث إن هذه البلورة لا تجري عادة بمعزل عن المجتمع المحيط به، ولذا فإن اتخاذ أي قرار مهني كان أو شخصي يتأثر بالضرورة بهذه العوامل (البادري، 2017). لذا فإن عملية اتخاذ القرار الدراسي تعد من المراحل المهمة في حياة الطالب، فاختياره لمواده الدراسية وفقاً لميوله ورغباته يسهم في التنبؤ بمهنة المستقبل والإبداع فيها ومحاولة تطويره لنفسه مهنياً وجعله الشخص المناسب في المكان المناسب (مركز التوجيه المهني والإرشاد الطلابي، 2020) وهنا يأتي دور التوجيه المهني والتي يحتاجها الطالب في مراحل حياته المتعددة بدءاً من الدخول للمدرسة وانتهاءً بسن التقاعد، حيث يمثل له مرحلة مهمة في اختياره للمواد الدراسية في الصفين العاشر والحادي عشر واختيار التخصصات الجامعية في الصف الثاني عشر. ويمثل الصف العاشر بداية السلم التعليمي ونقطة تحول مهمة في

حياة الطلبة، وهي مرحلة حرجة في حياة الطالب؛ حيث إن الطالب يجد نفسه في بيئة جديدة بكافة جوانبها سواء من معلمين جدد أو من ناحية بيئة جديدة أو حتى على مستوى الصداقات والمعارف الجديدة (اليماحي، 2014).

لذا فإن بناء طلبة الصف العاشر وتطوير مهاراتهم وقدراتهم العلمية وتنمية شخصيتهم وصقلهم في إطار ما يحتاج له مجتمعه، لا يتأتى إلا من خلال إعدادهم للحياة المستقبلية باستثارة اهتمامه وجعله أكثر إيجابية، إلا أن بعضهم يجدون أنفسهم أمام نقطة تحول تتطلب منه اتخاذ قرار دراسي حاسم، لذا يجد كثير منهم نفسه أمام حيرة وقلق حول اختياراتهم الدراسية المناسبة، وبالتالي ينتابهم قلق دراسي لتحقيق ذواتهم المستقبلية.

إن الأفراد ذوي القلق الدراسي يظهرون يقظة وحذراً زائداً تجاه المعلومات المهددة، ولذلك فهم يتسمون معرفياً بالانتباه المتمركز حول الذات، ولديهم نقص في تشفير وترميز المثيرات البيئية، ولديهم نزعة إلى تفسير الأحداث الغامضة بصورة سلبية، فضلاً عن مبالغتهم في إمكانية ما يحدث لهم من نتائج سلبية، وفي أن الآخرين يستطيعون ملاحظة ما يشعرون به من كدر وضيق نفسي في الموقف الاجتماعي، وأنهم إلى حد بعيد يكونون صورة عقلية سلبية عن أنفسهم من منظور الذات وليس من منظور المجال أو من منظور الآخرين الذين يتفاعل معهم (محمد وآخرين، 2023).

وتعد عملية التوجيه المهني أساسية للطلبة لتذليل ذلك القلق، من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات التي تؤهلهم لاتخاذ القرارات المهنية، وبالتالي اختيارهم للمواد الدراسية التي تتناسب ميولهم وقدراتهم وتتناسب مع مستويات تحصيلهم، وما يترتب عليه من اختيار البرنامج الذي يتفق وتلك المواد، وعلى النقيض من ذلك؛ فإن إهمال ذلك ينتج عنه أخطاء فادحة قد تضر بمستقبل الكثير من الطلبة؛ فقد يقضي الطالب سنوات في دراسة تخصص معين ولكن ميوله واستعداداته لا تتفق ونوع الدراسة، وبالتالي يؤدي ذلك إلى الفشل، وقد يفشل في عمله ولو اجتاز مرحلة الدراسة.

كما تهدف عملية التوجيه المهني التي يقوم بها إخصائي التوجيه المهني في المدرسة إلى إحداث تغيير في سلوك المستهدف ومعرفته بنفسه وبالظروف المحيطة به وإدراكه لقيمه واتجاهاته وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين، وتعمل العملية على تحقيق الذات والصحة النفسية له وتحقيق التوافق المهني، ومساهمتها في قدرته على صنع واتخاذ القرار الدراسي أو التعليمي (السفاسفة، 2010) وينمو بحيث يكون مواطناً منتجاً وناجحاً ومنجزاً قادراً على تحقيق ذاته في الميادين الدراسية والمهنية بحيث يكون متكيفاً مهنيّاً ويشعر بالسعادة والرضا (عبدالهادي والعزة، 2014).

وعطفاً على ما سبق؛ فإن عملية اختيار المواد الدراسية تتأثر بمجموعة من العوامل الدراسية والمجتمعية؛ لعل أبرزها دور إخصائي التوجيه المهني في البناء النفسي للطلبة، فيبني قيماً واتجاهات ويغير قناعات، وبالتالي فهو قادر على مساعدة الطلبة في بناء الثقة بأنفسهم وتطوير مهاراتهم، ثم في تشجيعهم على التفاعل الإيجابي والتعاون أكثر من التنافس للاستثمار بالنشاطات، وتأكيد الذات وينمي مهاراتهم في صناعة القرار وحل المشكلة ويشجعهم على التفكير الإبداعي وتطوير القيم (عبيروط، 2010).

وبالتالي فإن إخصائي التوجيه المهني يُعد من الأشخاص المؤثرين الذين يلعبون دوراً كبيراً في عملية اختيار الطلبة لمقرراتهم الدراسية في الصف العاشر، مع الإشارة إلى أنه يتحلى بمجموعة صفات تميزه عن غيره، ولديه من الكفاءات والمهارات التي تتيح له الفرصة ليؤثر بشكل إيجابي على الطلبة أثناء تعلمهم بالمدرسة. ونظراً لدوره في إقامة علاقات ودية تتسم بالتقبل والتسامح والتشجيع بينه وبين الطلبة، عليه أن يتصف بالثبات الانفعالي والاهتمام بمشاعر الطلبة (السفاسفة وأبو أسعد، 2011) كما يتسم بالأصالة التي تقتضي منه الوعي بقدراته وإمكاناته، وتجسيد تأثير قيمه الشخصية واحتياجاته ومشاعره في إنجاز أعماله، مع التحلي بالمرونة والقدرة على التكيف مع مختلف شؤون الحياة (السفاسفة، 2010).

وبالتالي فان وجود نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية لدى أخصائي التوجيه المهني، تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرته ومقاومته وحصانته نفسياً على تحمل الإجهاد والتهديد والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه، كما تعمل كمضادات نفسية من أجل تحمل التوافق والصحة النفسية، وهي ما يطلق عليها الحصانة النفسية والذي يعتبر اولاه (Olah, 2005) من روادها، حيث يؤكد على أن هناك تراكيب متصلة بالضغوط التي يواجهها الإنسان من حيث صحته النفسية؛ إذ يعدها عاملاً أساسياً لبناء الشخصية وقوتها وحمايتها، وأن العوامل الإيجابية في حياة الإنسان من العوامل المهمة، وإن إعطائها حيز كبير من حياته اليومية تؤدي الى زيادة صحته النفسية وبالتالي يؤدي ذلك إلى قوة المناعة والحصانة لدى الإنسان (Olah, 1998).

ويتمثل دور الحصانة النفسية في تمكين الفرد من الوصول إلى حالة نفسية متزنة وإيجابية، تتعدد أبعادها عن طريق البعد الروحي أو ما يعرف بالالتزام الديني، وبعد التفاؤل المرتبط بتوقع أفضل النتائج والنظرة الإيجابية للأحداث، وبعد حل المشكلات المتعلقة بقدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه وصولاً لشعوره بالرضا والراحة النفسية، وتعد المبادرة الذاتية سلوكاً ينبع من الفرد نفسه، يتمثل في القيام بالفعل بدافع داخلي من دون انتظار توجيه أو تأثير خارجي، وأخيراً تأتي الثقة بالنفس التي تعكس شعور الفرد بعلو قيمته ومكانته بين الآخرين (Barbanell, 2009) وأن جهاز الحصانة النفسي إذا ما تمّ تعزيزه يمكن الأفراد من التعامل بشكل أفضل مع المشاكل والشدائد دون أن تظهر مستويات مرتفعة من القلق أو الاكتئاب أو اليأس لديهم (Gilbert & Ebert, 2002).

تكمن وظائف الحصانة النفسية في تمكين الأفراد من استعادة شعورهم بالتحسن بعد مواجهة ضغوط أو أزمات نفسية، والمساهمة في إعادة التوازن الانفعالي من خلال النزعة الطبيعية نحو البحث عن سبل للسعادة، بالإضافة إلى إحداث توازن بين التصورات السلبية القائمة والتصورات الإيجابية المفعمة بالأمل (Albert et al, 2012). ويشير السهيلي والحواس

(2021) إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن ضعف الحصانة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني تزيد من صعوبة مهمته وتؤثر على توافقه الشخصي والاجتماعي والوظيفي وتحد من اتصاله السليم مع الطلبة، وبالتالي عليه أن يستخدم أساليب تفكير ناجحة تتناسب مع مستوى المهمة التي يقوم بها. كما أن ضعف التفكير التنبؤي وانخفاض اليقظة الذهنية والنظرة السلبية للذات وعدم القدرة على التوافق مع السياق والإنهاك النفسي من العوامل المؤثرة على الحصانة النفسية (Wilson, 2002).

إن نظرية الحصانة النفسية لأولاه تتكون من ثلاث مجالات رئيسية هي الاعتقادات؛ ويقصد بها مستوى ثقة الفرد ببيئته وإمكانيته على التأثير فيها، وتتكون من التفكير الإيجابي والإحساس بالسيطرة والإحساس بالتماسك، والمجال التنفيذي والأخلاقي والرقابة؛ ويقصد بها قابلية الفرد وقدرته للعمل بصورة مؤثرة في البيئة التي يعيش فيها، وتتكون من التوجه نحو التحدي والتغير والرقابة الاجتماعية وتوجيه الفرد نحو الأهداف والمفهوم الذاتي المبدع وقدرة الفرد على حل المشكلات والتأثير الذاتي والتحفيد الاجتماعي وإمكانية الخلق الاجتماعي، أما مجال تنظيم الذات فهو قابلية الفرد للتغير والتكيف مع ما هو مطلوب، ويتألف من عناصر عدة تشمل: التزامن، والتماسي، وضبط الاندفاع، والتحكم العاطفي، إضافةً إلى قدرة الفرد على السيطرة على الغضب (Olah, 2005).

وتأكيداً لما سبق؛ فقد كشفت دراسة يوسف والوريكات (2023) إلى أن الحصانة النفسية ببعديها (البعد الذاتي والبعد السلوكي) متوسطة المستوى لدى الشباب الفلسطيني. وتوصلت دراسة عايش والشجيري (2017) إلى أن هناك مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى طلبة العراق والجزائر، ووجود فروق في مستوى الحصانة النفسية لصالح طلبة العراق.

وأظهرت دراسة الرفاعي (2021) إلى أن مستوى الحصانة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة كانت عند مستوى متوسط. وتوصلت دراسة مصلح (2024) إلى أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة، وعدم وجود فروق دالة

إحصائيا في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة والجنس ومكان السكن والدرجة العلمية والمستوى الدراسي والتخصص.

كما توصلت دراسة سويعد والمزيني (2016) الى أن مستوى الحصانة النفسية مرتفع لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للحالة الاجتماعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى عينة الدراسة يعزى للعمر والمنطقة والجنس. وكشفت دراسة محمد (2022) إلى أن هناك مستوى متوسط للحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في الحصانة النفسية لصالح الذكور ولصالح السنة الرابعة ولصالح طلبة التخصصات العلمية.

وتوصلت دراسة عبدالحليم (2024) الى أن مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كانت مرتفعة. وتوصلت دراسة خدادوست وجعفر (2022) الى وجود حصانة نفسية عند طلبة جامعة ديالى. والى امتلاك طلبة قسم الإعلام لمستوى مرتفع من الحصانة النفسية (سراب والدليمي، 2022).

كما أسفرت دراسة طلي (2022) عن تمتع المرشدين التربويين بمستوى جيد من الحصانة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين سنوات الخدمة في مستوى الحصانة النفسية. والى وجود مستوى متوسط للحصانة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لصالح الذكور ولصالح السنة الرابعة ولصالح التخصصات العلمية. كما أظهرت دراسة الصقري والبراشدي (2015) تأثير الكفاية الذاتية والعوامل المدرسية والعوامل الأسرية والاجتماعية على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة جنوب الباطنة.

مشكلة الدراسة

تسعى المؤسسات التربوية الى تحسين كفاءة وجودة التعليم من خلال الاستغلال الأمثل للعنصر البشري لما له من دور فعال في تحقيق أهدافها، حيث لا يمكن للمؤسسة أن تحقق أي نجاح دون فهم مواردها البشرية وبالأخص المعلمين والتركيز عليهم. فالارتقاء بمستوى أداء المؤسسات التربوية وتحقيق الأهداف المرسومة والمرجوة وتجديد وتطوير بيئة التعلم، يتطلب استحداث أساليب جديدة ترقى بالعمل التربوي وتساعد على إنجاز الأعمال وإنجاحها، ويتوقف أيضا على توفير المعلم وما يمتلكه من مهارات تساعده في تحقيق الأهداف المنشودة للعملية التعليمية (المحاميد، 2020).

ويعتبر التوجيه المهني روح العملية التعليمية، نظرا لدورها في مساعدة الطلبة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وبالتالي أصبح التوجيه المهني جزءا رئيسا في أي نظام تربوي من خلال تعيين أخصائيين للتوجيه المهني تقع على عاتقهم توجيه طلبة الصف العاشر لاختيار المواد الدراسية والتخصصات المرتبطة بها وفق برامج التوعية المقدمة من قبلهم. لذا فإن عملية الإرشاد تتطلب من أخصائي التوجيه المهني أن يكون واعياً بانفعالاته ومسيطرًا عليها من أجل تحقيق أهداف العملية الإرشادية (السفاسفة، 2010).

ويؤكد الصقري (2010) أن العوامل النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني لها دور كبير على سلوكه وأدائه في العمل حيث تؤثر سلباً أو إيجاباً عليه، فالقلق وعدم الثقة في النفس وعدم حب العمل من المؤثرات النفسية التي تؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المرجوة من العمل وعدم قيامه بمساعدة الطلبة بالشكل المطلوب.

وبناء على ملاحظة الباحث كمشرف للتوجيه المهني حول تأثير الظروف الاجتماعية والحياتية لأخصائي التوجيه المهني على أدائه في العمل؛ يرى انه من الواجب إيلاء الجوانب النفسية الإيجابية في العمل الإرشادي حيزاً أكبر من الاهتمام، وذلك لأن صحة الاخصائي العامة لا تكتمل بدون الصحة النفسية، وأن العمل الإرشادي بكل جوانبه يعتمد كثيراً على

الجوانب النفسية المؤدية إلى الإبداع؛ فأخصائي التوجيه المهني الذي يفتقر الى الصحة النفسية والدعم النفسي سيكون عرضة للتعثّر في عمله الإرشادي، لذا برزت الحاجة لدراسة الحصانة النفسية لدى إخصائيي التوجيه المهني والقلق المرتبط باختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بتعليمية جنوب الباطنة، من خلال الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة؟

2- ما مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة؟

أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة من:

1- تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليطها الضوء على الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني، وبالتالي توفير معلومات ذات أهمية للمختصين في مجالات التربية وعلم النفس.

2- تتبع أهمية الدراسة في توفير مقياساً للحصانة النفسية واستبانة لقلق اختيار المواد الدراسية.

3- الاستعانة بنتائج الدراسة الحالية في تطوير خدمات التوجيه المهني في مدارس تعليمية جنوب الباطنة.

4- لفت أنظار المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية الحصانة النفسية لأخصائي التوجيه المهني.

5- إثراء المكتبات بما يمكنها من سد الفجوة المعرفية حول قلق اختيار المواد الدراسية وتأثرها بالعديد من العوامل والأسباب التي يؤدي إلى ذلك.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

1- التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة.

2- بيان مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة.

حدود الدراسة

يمكن توضيح حدود الدراسة على النحو التالي:

1- الحد الموضوعي: الحصانة النفسية والقلق المرتبط باختيار المواد الدراسية.

2- الحد المكاني: مدارس تعليمية جنوب الباطنة.

3- الحد الزمني: العام الدراسي 2025.

4- الحد البشري: إخصائيي التوجيه المهني وطلبة الصف العاشر.

مصطلحات الدراسة

الحصانة النفسية: نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصيغة الخطط، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع (Kagan, 2006 p.94) وإجرائيا تقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أخصائيي التوجيه المهني في مقياس الحصانة النفسية لاولاه (Olah, 2000).

قلق اختيار المواد الدراسية: هو شعور عام غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر من نفس الفرد نتيجة لاختيار المواد الدراسية (الختاتنة، 2012). وإجرائيا يقاس بالدرجة التي

يتحصل عليها طلبة الصف العاشر في استبانة قلق اختيار المواد الدراسية المعدة من قبل الباحثين.

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الهادف الى التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة، وبيان مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من (7908) طالبا وطالبة بالصف العاشر؛ بواقع (4017) طالبا و(3891) طالبة وفق إحصائية قسم الإحصاء والمؤشرات بمديرية التربية والتعليم بمحافظة جنوب الباطنة، وقد تم توزيع (410) استبانة ورقية على عينة عشوائية من طلبة الصف العاشر في محافظة جنوب الباطنة، وبعد إلغاء (4) استبانات لعدم اكتمالها؛ بلغت عينة الدراسة (406)؛ (199) طالبا و(207) طالبة، وهي عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بناء على جدول تارو (Taro, 1967) لتحديد حجم العينة، كما تكون مجتمع الدراسة من (90) أخصائيا للتوجيه المهني؛ بواقع (52) أخصائيا و(38) أخصائية، وقد تم إرسال الرابط الى جميع اخصائيي التوجيه المهني بالمحافظة، وقد بلغت عينة الدراسة (73) أخصائي وأخصائية وهي عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بناء على جدول تارو (Taro, 1967) لتحديد حجم العينة، والجدول (1) يوضح عينة الطلبة وأخصائيي التوجيه المهني.

جدول (1): عينة الدراسة لطلبة الصف العاشر وأخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب

الباطنة

جنس الطلبة		جنس الأخصائي		المؤهل الدراسي			سنوات الخبرة		
ذكور	إناث	ذكور	إناث	دبلوم	بكالوريوس	دراسات عليا	10سنوات	20-11 سنة	21 سنة فأعلى
199	207	38	37	16	46	13	4	18	53

أدوات الدراسة

1. استبانة قلق اختيار المواد الدراسية: تهدف الاستبانة إلى التعرف على مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة، ولتحقيق الهدف تم بناء الاستبانة بالاعتماد على دراسات كريمي والأنصاري (2016) والمزيود (2022) وأبو زيد (2020) ومصطفى (2022) والعنبي (2016) والبدران (2011) وقرشي وقرشي (2013) ومحمد وآخرون (2023) وبناء عليه تكونت الاستبانة من جزأين، الجزء الأول يشتمل على البيانات الشخصية لطلبة الصف العاشر وتشمل الجنس، ويتكون الجزء الثاني من ستة أبعاد رئيسة؛ بعد الضغوط النفسية ويتكون من (8) فقرات، وبعد الأهل والأصدقاء ويتكون من (8) فقرات، وبعد المعلومات والمصادر ويتكون من (7) فقرات، وبعد الميول والقدرات ويتكون من (6) فقرات، وبعد الخوف من المستقبل ويتكون من (8) فقرات، وبعد العوامل المدرسية ويتكون من (7) فقرات، وتتم الاستجابة على الأداة بناء على الاستجابات الآتية: موافق بشدة - موافق - موافق الى حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة.

وللتحقق من صدق الاستبانة، فقد تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وذلك للتحقق من مدى ملائمة تعليمات المقياس وفقراتها لأفراد العينة ودقة صياغتها اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات وانتمائها للبعد الذي وضعت فيها، وبناء على ملاحظاتهم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف فقرتين في بعد الضغوط النفسية ليتكون من (6) فقرات، وفقرة واحدة من بعد المعلومات والمصادر ليتكون من (6) فقرات، وفقرة واحدة من بعد العوامل المدرسية ليتكون من (6) فقرات.

كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية للبعد نفسه (لعون وعائش،

(2016) وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (29) طالبا بالصف العاشر (خارج عينة الدراسة) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه في الاستبانة

الضغوط النفسية		الأهل والأصدقاء		المعلومات والمصادر		الميول والقدرات		الخوف من المستقبل		العوامل المدرسية	
الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط
1	.727**	1	.810**	1	.570**	1	.637**	1	.715**	1	.553**
2	.675**	2	.816**	2	.610**	2	.594**	2	.641**	2	.579**
3	.626**	3	.688**	3	.527**	3	.698**	3	.619**	3	.751**
4	.656**	4	.843**	4	.683**	4	.615**	4	.713**	4	.723**
5	.731**	5	.444*	5	.578**	5	.615**	5	.603**	5	.783**
6	.635**	6	.644**	6	.245	6	.724**	6	.496**	6	.782**
		7	.399*					7	.461*		
		8	.438*					8	.488**		
** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01						* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.05					

ووفقا لمعيار ايبيل Eble الذي ينص على أن الفقرات ذات الارتباط السالب أو التي تقل عن (0.190) تعد فقرات ضعيفة وينصح بحذفها، أما الفقرات التي يتراوح ارتباطها بين (0.190-0.380) فهي فقرات جيدة، وأما التي بلغ ارتباطها (0.390) فأكثر فهي ممتازة (يعقوب وأبو فودة، 2012) وعليه فإن جميع الفقرات تجاوزت الارتباط (0.190).

وللتحقق من ثبات الاستبانة تم استخدام معامل الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.924) كما بلغ ثبات بعد الضغوط النفسية (0.748) وثبات بعد الأهل والأصدقاء (0.778) وثبات بعد المعلومات والمصادر (0.493) وثبات بعد الميول والقدرات (0.716) وثبات بعد الخوف من المستقبل (0.736) وثبات بعد العوامل المدرسية (0.774) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وذلك يعني أن الاستبانة بشكل عام تتسم بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الفعلي.

2. مقياس الحصانة النفسية: يهدف المقياس إلى بيان مستوى الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة، ولتحقيق الهدف تم تبني مقياس اولاه (Olah, 2000) ترجمة زيدان (2013) وقد تكونت الاستبانة من جزأين، الجزء الأول

يشتمل على البيانات الشخصية لأخصائي التوجيه المهني وتشمل الجنس (ذكر/ أنثى) والمؤهل الدراسي (دبلوم/بكالوريوس/دراسات عليا) وسنوات الخبرة (1-10سنوات/11-20 سنة/21 سنة فأعلى)، ويتكون الجزء الثاني من تسعة أبعاد رئيسة؛ بعد التفكير الإيجابي ويتكون من (6) فقرات، وبعد الإبداع وحل المشكلات ويتكون من (5) فقرات، وبعد ضبط النفس والالتزان ويتكون من (8) فقرات، وبعد الصمود والصلابة النفسية ويتكون من (10) فقرات، وبعد فاعلية الذات ويتكون من (8) فقرات، وبعد الثقة بالنفس ويتكون من (5) فقرات، وبعد التحدي والمثابرة ويتكون من (7) فقرات، وبعد المرونة النفسية والتوافق ويتكون من (10) فقرات، وبعد التفاؤل ويتكون من (6) فقرات، وتتم الاستجابة على الأداة بناء على الاستجابات الآتية: موافق بشدة - موافق - موافق الى حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة.

وبما أن المقياس له ثقله العلمي في البيئة التي صمم بها؛ فقد وجب التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بهدف التأكد من مدى مناسبة الفقرات للبيئة العمانية، حيث أشار عطية (2003) إلى أن الصدق الظاهري قد يُعاد عند تطبيق الأداة بعد فترة زمنية طويلة أو في بيئة ثقافية مختلفة للتحقق من مدى وضوحها وصلاحياتها، وقد أكد كوهن وسويردليك (Cohen & Swerdlik, 2018) على أن الصدق الظاهري يمكن إعادة استخدامه عند تغيير الزمن أو السياق لضمان ملائمة المقياس للفئة الجديدة.

وبناء عليه؛ فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين، وذلك للتحقق من مدى ملائمة تعليمات المقياس وفقراته لأفراد العينة ودقة صياغتها اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات وانتمائها للبعد الذي وضعت فيها، وبناء على ملاحظاتهم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف فقرتين من بعد ضبط النفس والالتزان ليتكون من (6) فقرات، وحذف ثلاث فقرات من بعد الصمود والصلابة النفسية ليتكون من (7) فقرات، وحذف فقرتين من بعد المرونة النفسية والتوافق ليتكون من (8) فقرات.

كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (15) أخصائيا للتوجيه المهني (خارج عينة الدراسة) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه في المقياس

معامل الارتباط								المحور	
		6	5	4	3	2	1	الفقرة	التفكير الإيجابي
		.589*	.876**	.677**	.607*	.485	.604*	الارتباط	
			5	4	3	2	1	الفقرة	الإبداع وحل المشكلات
			.803**	.911**	.918**	.721**	.794**	الارتباط	
		6	5	4	3	2	1	الفقرة	ضبط النفس والاتزان
		.689**	.691**	.762**	.693**	.517*	.364	الارتباط	
	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة	الصمود والصلابة النفسية
	.586*	.524*	.831**	.714**	.888**	.870**	.941**	الارتباط	
8	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة	فاعلية الذات
.843**	.912**	.849**	.930**	.802**	.722**	.834**	.788**	الارتباط	
			5	4	3	2	1	الفقرة	الثقة بالنفس
			.606*	.476	.493	.887**	.716**	الارتباط	
	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة	التحدي والمثابرة
	.829**	.805**	.956**	.919**	.921**	.758**	.437	الارتباط	
8	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة	المرونة النفسية والتوافق
.889**	.854**	.866**	.706**	.632*	.512	.674**	.653**	الارتباط	
		6	5	4	3	2	1	الفقرة	التفاؤل
		.684**	.950**	.954**	.526*	.919**	.774**	الارتباط	
* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.05					** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01				

ووفقا لمعيار ايبيل Eble الذي ينص على أن الفقرات ذات الارتباط السالب أو التي تقل عن (0.190) تعد فقرات ضعيفة وينصح بحذفها، أما الفقرات التي يتراوح ارتباطها بين (0.190-0.380) فهي فقرات جيدة، وأما التي بلغ ارتباطها (0.390) فأكثر فهي ممتازة (يعقوب وأبو فودة، 2012) وعليه فإن جميع الفقرات تجاوزت الارتباط (0.190).

وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معامل الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.968) كما بلغ ثبات بعد التفكير الإيجابي (0.709) وثبات بعد الإبداع

وحل المشكلات (0.883) وثبات بعد ضبط النفس والاتزان (0.680) وثبات بعد الصمود والصلابة النفسية (0.880) وثبات بعد فاعلية الذات (0.923) وثبات بعد الثقة بالنفس (0.785) وثبات بعد التحدي والمثابرة (0.913) وثبات بعد المرونة النفسية والتوافق (0.886) وثبات بعد التفاؤل (0.889) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وذلك يعني أن المقياس بشكل عام يتسم بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الفعلي، وقد شرع الباحث في تحديد طول الخلايا من خلال حساب المدى بين درجات الاستبانة، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المحك المعتمد لكل مستوى من مستويات الاستجابة

م	طول الخلايا	سلم الإجابة	المستوى
1	5 - 4.2	موافق بشدة	بدرجة كبيرة جداً
2	4.1-3.4	موافق	بدرجة كبيرة
3	3.3-2.6	موافق الى حد ما	بدرجة متوسطة
4	2.5-1.8	غير موافق	بدرجة ضعيفة
5	1.7-1	غير موافق بشدة	لا يوجد

نتائج الدراسة ومناقشتها

يستعرض الباحثان النتائج التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للبيانات التي تحصل عليها من جراء تطبيق أدوات الدراسة، وذلك بعرض نتائجها ومناقشتها والخروج بتوصيات ومقترحات تخدم المعنيين في وزارة التربية والتعليم، وللإجابة عن السؤال الأول "ما مستوى الحصانة النفسية لدى إخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحصانة النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
بدرجة كبيرة جداً	0.38	4.57	التفكير الإيجابي
بدرجة كبيرة جداً	0.68	4.31	التفاؤل
بدرجة كبيرة جداً	0.51	4.29	الصمود والصلابة النفسية
بدرجة كبيرة جداً	0.50	4.26	فاعلية الذات
بدرجة كبيرة جداً	0.49	4.21	المرونة النفسية والتوافق
بدرجة كبيرة	0.51	4.14	الإبداع وحل المشكلات
بدرجة كبيرة	0.58	4.07	التحدي والمثابرة
بدرجة كبيرة	0.53	3.92	الثقة بالنفس
بدرجة ضعيفة	0.66	3.52	ضبط النفس والاتزان
بدرجة كبيرة	0.41	4.15	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لمستوى الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة حازت على مستوى بدرجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.15) وانحراف معياري يساوي (0.41) ويعزو الباحثان ذلك إلى الخبرة المهنية المتراكمة لدى أخصائيي التوجيه المهني، ودور البرامج التدريبية التي تعزز من مهاراتهم في التعامل مع الضغوط النفسية، بالإضافة إلى الدعم المؤسسي الذي توفره وزارة التربية والتعليم، والذي يسهم في خلق بيئة عمل مستقرة ومحفزة، كما يمكن أن يكون لوعي أخصائيي التوجيه المهني بأهمية الصحة النفسية الذاتية دور محوري في تعزيز مرونتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع التحديات المهنية المختلفة.

وتفصيلاً لذلك فقد حازت أبعاد التفكير الإيجابي والتفاؤل والصمود والصلابة النفسية وفاعلية الذات والمرونة النفسية والتوافق على مستويات كبيرة جداً بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.21-4.57) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.38-0.49). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن أخصائيي التوجيه المهني غالباً ما يكونون أكثر وعياً بأهمية التفكير الإيجابي كوسيلة فعالة للتعامل مع التحديات النفسية والمهنية، والتي يعد من السمات الأساسية التي تعزز من قدرة أخصائيي التوجيه المهني على تقديم الدعم للطلبة، حيث

يتطلب عملهم التحلي بنظرة متفائلة، وإيجاد حلول ببناء للمشكلات التي تواجه طلابهم، كما أن طبيعة التدريب والتأهيل الذي يتلقاه إخصائيي التوجيه المهني والذي يركز على المهارات الذاتية بما فيها من جوانب نفسية وسلوكية تسهم بشكل كبير في تنمية هذا الجانب لديهم، بالإضافة إلى بيئة العمل الداعمة والتجارب الإيجابية التي يمر بها الإخصائي خلال تعامله مع الطلبة والإدارة والتي قد تعزز مشاعر الإنجاز والرضا الوظيفي؛ مما ينعكس بدوره على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لديه.

كما يُعزى ذلك إلى أن إخصائيي التوجيه المهني بطبيعة عملهم يتعاملون يوميًا مع قضايا الطلبة وتحدياتهم، مما يتطلب منهم تبني نظرة إيجابية نحو المستقبل والإيمان بقدرتهم على إحداث التغيير الإيجابي في حياة الآخرين؛ فالتقاؤل من الصفات الجوهرية التي تساعد الإخصائي على تجاوز التحديات المهنية والنفسية، وتحفيز الطلبة على التفكير بإيجابية حيال مساراتهم التعليمية والمهنية، بالإضافة إلى البيئة التعليمية التي تُشجع على العمل بروح الفريق وتحقيق الأهداف ما يسهم في تعزيز هذا البُعد لديهم، ولا يمكن إغفال الأثر المتبادل بين التقاؤل والرضا الوظيفي، حيث يؤدي شعور الإخصائي بالنجاح والإنجاز إلى تعزيز تقاؤله، ما ينعكس في النهاية على ممارساته المهنية وسلوكياته اليومية".

وقد يُعزى ذلك إلى طبيعة الدور الذي يقوم به إخصائيو التوجيه المهني والذي يتطلب قدرة عالية على مواجهة التحديات اليومية، والتعامل مع مشكلات الطلبة والضغوط المدرسية والمهنية؛ فالإخصائي الناجح يحتاج إلى التماسك النفسي والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة دون أن تؤثر على أدائه أو حالته النفسية، بالإضافة إلى جانب الدعم الإداري والتدريب المستمر، الذي يسهم بشكل كبير في تعزيز صلابتهم النفسية، ويساعدهم على تجاوز الضغوط بثبات وثقة، لذا فإن الصمود يُعد من السمات الأساسية المرتبطة بالحصانة النفسية، حيث ينعكس على قدرة الفرد في الاستمرار في أداء مهامه بكفاءة رغم التحديات، وتُظهر النتائج أن البيئة المدرسية التي توفر أجواء داعمة، إضافة إلى أن شعور إخصائيي

التوجيه المهني بفاعليتهم الذاتية وأهمية دورهم، تُمثل عوامل رئيسية تسهم في تعزيز مستويات الصمود والصلابة النفسية لديهم.

وقد يعزى ذلك إلى إيمان أخصائيي التوجيه المهني بقدراتهم على أداء مهامهم بكفاءة وتحقيق الأهداف المهنية المرجوة، إذ تُعد فاعلية الذات من العوامل النفسية الجوهرية التي تدعم الأداء الإيجابي وتسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتطوير المهارات اللازمة للتعامل مع المواقف المختلفة داخل البيئة المدرسية. وتعتبر طبيعة عمل الأخصائي التي تتطلب منه اتخاذ قرارات مستمرة، وتقديم الدعم النفسي والأكاديمي للطلبة معززة للشعور بالكفاءة والقدرة على التأثير، وعليه فإن الخبرات العملية والتغذية الراجعة الإيجابية من الإدارة والزملاء ونتائج التفاعل الإيجابي مع الطلبة، تسهم في رفع مستوى إدراك الأخصائي لفاعليته الذاتية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن المشاركة في البرامج التطويرية تُعزز من المهارات المهنية والشخصية، مما يدعم الإحساس بالقدرة على التغيير والتأثير الإيجابي، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة الدور التربوي والإنساني الذي يضطلع به أخصائيو التوجيه المهني، والذي يتطلب منهم القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والمواقف داخل البيئة المدرسية. فالمرونة النفسية تمكن الأخصائي من تعديل استجاباته السلوكية والانفعالية بما يتناسب مع التغيرات المفاجئة أو الضغوط المهنية، وهو ما يعزز من قدرته على أداء مهامه بفعالية، كما أن التوافق سواء كان شخصياً أو مهنيًا أو اجتماعيًا فهو ضروري لضمان الانسجام الداخلي للأخصائي، وكذلك علاقاته الإيجابية مع الطلبة والمعلمين والإدارة، حيث تسهم عدة عوامل في ذلك من أبرزها بيئة العمل الداعمة والخبرة العملية والوعي الذاتي ومهارات التواصل، مما يؤدي إلى حالة من التوازن النفسي والاستقرار السلوكي، كما أن تلقي الأخصائيين للدعم النفسي والإداري يعزز من قدرتهم على تجاوز الصعوبات والتعامل معها بمرونة، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والمهني.

كما حازت أبعاد الإبداع وحل المشكلات والتحدي والمثابرة والثقة بالنفس على مستويات كبيرة بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.92-4.14) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.51-0.53). ويعزو الباحثان ذلك إلى الدور الحيوي الذي يلعبه أخصائيو التوجيه المهني في إيجاد حلول مبتكرة وفعالة لمختلف القضايا والتحديات التي تواجه الطلبة داخل البيئة المدرسية؛ فالإبداع يعزز من قدرة الأخصائي على تقديم استراتيجيات جديدة ومناسبة تتلاءم مع احتياجات الطلبة المتنوعة مما يسهم في تحسين جودة خدمات التوجيه المهني.

كما يتطلب عمل الأخصائي مهارات عالية في التفكير التحليلي وحل المشكلات بشكل سريع وفعال، سواء كانت في مجال المشكلات الفردية التي تخص الطلبة أو التحديات التنظيمية داخل البيئة المدرسية، وتسهم الخبرة العملية والتدريب المستمر في صقل هذه المهارات، مما يزيد من قدرة الأخصائيين على التعامل مع المواقف المعقدة بمرونة وابتكار، بالإضافة إلى الدعم الإداري والتشجيع على تطوير الذات يهيئان بيئة محفزة تتيح للأخصائيين تنمية مهاراتهم الإبداعية وحل المشكلات، ونظراً لأن أخصائيي التوجيه المهني يواجهون يومياً مجموعة من العقبات والضغوط المهنية التي تتطلب منهم القدرة على المثابرة والتحدي المستمر لتجاوزها وتحقيق الأهداف المنشودة؛ فالمثابرة تمثل دافعاً داخلياً يدفع الأخصائي للاستمرار في أداء مهامه بكفاءة، رغم الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهه في بيئة العمل.

كما أن روح التحدي تحفز الأخصائي على تطوير مهاراته والبحث عن حلول مبتكرة، مما يعزز من قدرته على التعامل مع الحالات المختلفة بنجاح، ويضاف إلى ذلك الدعم المؤسسي وللدرب المستمر، الذي يساهم في بناء هذه الصفة وتعزيزها لدى الأخصائيين، وعلى المستوى الشخصي يمكن أن يكون الشعور بالمسؤولية تجاه الطلبة ورغبة الأخصائي في إحداث فرق إيجابي في حياتهم عاملاً محفزاً للمثابرة والتحدي، مما ينعكس إيجاباً على أدائه المهني ومستوى الحصانة النفسية لديه.

وقد يعزى ذلك إلى المهارات والخبرات في التعامل مع الطلبة والمواقف المتنوعة الموجودة لدى أخصائيي التوجيه المهني، مما يعزز لديهم الشعور بالكفاءة والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة؛ فالثقة بالنفس تُعدّ عنصرًا أساسيًا لنجاح الأخصائي في أداء مهامه بكفاءة، وتساعد على مواجهة الضغوط والتحديات المهنية بثبات وهدوء، ناهيك عن أن التدريب المستمر والتطوير المهني اللذين يلعبان دورًا مهمًا في تعزيز هذه الثقة، إلى جانب الدعم المعنوي من الزملاء والإدارة، والتجارب الإيجابية التي يمر بها الأخصائي أثناء تأديته لدوره، والتي تعزز من إحساسه بفاعليته وأهميته في العمل، وبالتالي فإن هذا الشعور بالثقة ينعكس إيجابيًا على جودة الخدمات التي يقدمها الأخصائي، ويزيد من قدرته على التأثير الإيجابي في حياة الطلبة والمجتمع المدرسي.

إلا أن بعد ضبط النفس والاعتزان لدى أخصائيي التوجيه المهني حاز على درجة ضعيفة بمتوسط حسابي بلغ (3.52) وانحراف معياري (0.66) ويعزو الباحثان ذلك إلى أن أخصائيي التوجيه المهني يتعاملون يوميًا مع قضايا الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين مما قد يرهقهم نفسيًا ويضعف قدرتهم على ضبط انفعالاتهم، وقد يعود ذلك إلى نقص التدريب في هذا المجال وإلى ما يعانيه الشخص من ظروف شخصيه حيث أن أغلب أفراد العينة من لديه خبره أكثر من 20 سنة وبالتالي لديه الكثير من المسؤوليات الشخصية التي قد تؤثر في ذلك ، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض القدرة على التوازن وضبط المشاعر، لا سيما عندما يشعر الأخصائي أن جهوده غير مقوّرة، فإن ذلك قد يؤدي ذلك إلى الإحباط وغياب الاتزان الانفعالي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عايش والشجيري (2017) ونتائج دراسة مصلح (2024) ونتائج دراسة سويعد والمزيني (2016) ونتائج دراسة عبدالحليم (2024) ونتائج دراسة سراب والدليمي (2022) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى طلبة العراق والجزائر، ومع نتائج دراسة خدادوست وجعفر (2022) إلى وجود

حصانة نفسية عند طلبة جامعة دياللي. واختلفت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة يوسف والوريكات (2023) ونتائج دراسة محمد (2022) نتائج دراسة محمد وآخرين (2023) التي أشارت إلى أن الحصانة النفسية ببعديها (البعد الذاتي والبعد السلوكي) متوسطة المستوى لدى الشباب الفلسطيني، ودراسة الرفاعي (2021) التي أشارت إلى أن الحصانة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة كانت متوسطة، ومع نتائج دراسة طلي (2022) التي أشارت إلى أن المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى جيد من الحصانة النفسية. وتفصيلاً لذلك؛ فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد التفكير الإيجابي لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد التفكير الإيجابي لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جداً	0.50	4.73	العلم والمعرفة هي التي تحقق النمو والتطور
بدرجة كبيرة جداً	0.47	4.68	الحياة حافلة بالكثير من النجاحات التي يستحق منا أن نعيش من أجلها
بدرجة كبيرة جداً	0.57	4.61	علمتني التجارب أن النجاح نتيجة حتمية للتخطيط الجيد
بدرجة كبيرة جداً	0.55	4.59	أنا مسؤول عن اتخاذ قراراتي
بدرجة كبيرة جداً	0.64	4.56	أؤمن أن لكل مجتهد نصيب، ومن جد وجد والعمل يحقق الأمل
بدرجة كبيرة جداً	0.76	4.27	الاعتماد على الذات أفضل الطرق لتحقيق الأهداف

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفقرات حازت على تفكير إيجابي بدرجة كبيرة جداً؛ بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.7 - 4.27) وانحرافات معيارية (0.50 - 0.76) ويعزو الباحثان ذلك لما قد يلعبه العلم والمعرفة من دور محوري في تطوير الأفراد والمؤسسات على حد سواء؛ إذ يدرك أخصائيو التوجيه المهني أهمية التعلم المستمر واكتساب المعرفة كوسيلة لتعزيز مهاراتهم المهنية والشخصية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم وقدرتهم على التكيف مع المتغيرات، كما أن البيئة التعليمية والتدريبية التي يندرجون ضمنها تحفزهم على التمسك بقيمة العلم والمعرفة كأساس للنمو والتطور، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. إضافة إلى ذلك، فإن الشعور بأهمية الدور الذي يؤديه في

مساعدة الطلبة يدفعهم إلى تبني مواقف إيجابية تجاه التعلم والمعرفة، باعتبارها أدوات فعالة للتغيير والارتقاء.

بالإضافة إلى أنها تعكس نظرة إيجابية وعميقة نحو الحياة، تجعل الأفراد يشعرون بالدافع والحافز للاستمرار والمثابرة؛ إذ يرى أخصائيو التوجيه المهني أن النجاح والإنجازات تمثلان الهدف الأساسي الذي يستحق السعي من أجله، مما يعزز لديهم الشعور بالأمل والتفاؤل، كما أن هذه النظرة تساهم في تعزيز الحصانة النفسية لديهم، إذ تشجع على التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة وتجاوز العقبات والتحديات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدعم النفسي والمهني الذي يتلقونه في بيئة عملهم يساعدهم على تبني هذا التفاؤل، مما ينعكس إيجابياً على مستوى التزامهم واستمرارهم في تحقيق أهدافهم، لأن التخطيط الجيد يُعتبر من الركائز الأساسية لتحقيق النجاح في المجال المهني والشخصي. إذ يدرك أخصائيو التوجيه المهني أن التخطيط المسبق يُسهم في تنظيم الجهود وتوجيهها نحو الأهداف المرجوة بشكل أكثر فعالية، مما يقلل من المخاطر والعقبات المحتملة.

كما أن التجارب السابقة سواء الشخصية أو المهنية، تعزز من قناعة الأخصائيين بأهمية التخطيط كعامل حاسم للنجاح، حيث يكتسبون من خلالها دروساً وخبرات تساعدهم على تحسين طرق عملهم واتخاذ قرارات أكثر وعياً، بالإضافة إلى أن الدعم المؤسسي والبيئة التنظيمية المشجعة تشجع على اتباع استراتيجيات تخطيط فعالة، ولأن تحمل المسؤولية هو من سمات الأخصائيين الناجحين في مجال التوجيه المهني؛ فهم يدركون أن قدرتهم على اتخاذ القرارات بشكل مستقل تعزز من فاعليتهم المهنية وتمكنهم من التعامل مع التحديات بكفاءة وثقة، كما أن الشعور بالمسؤولية الشخصية يُسهم في زيادة الالتزام والجدية في أداء المهام، مما ينعكس إيجابياً على جودة العمل والتأثير في الطلبة. بالإضافة إلى أن التدريب المستمر والدعم المؤسسي يعززان من قدرتهم على اتخاذ قرارات مستنيرة وتحمل نتائجها.

كما قد يعزى إلى أن قيمة العمل الجاد والاجتهاد تعد مفتاحاً رئيسياً لتحقيق النجاح وتحقيق الأهداف؛ إذ يدرك أخصائيو التوجيه المهني أهمية المثابرة والاجتهاد في مواجهة التحديات المهنية والشخصية، ويؤمنون بأن الجهد المستمر هو الطريق لتحقيق الأمل والطموحات، كما أن هذه المعتقدات الإيجابية تعزز من الحافز الداخلي لديهم، وتدفعهم إلى الاستمرار في تطوير أنفسهم ومهاراتهم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم المهني وجودة الخدمات التي يقدمونها. بالإضافة إلى ذلك، فإن بيئة العمل الداعمة والبرامج التدريبية التي تركز على القيم والأخلاقيات المهنية تسهم في تعزيز هذه القناعات.

كما قد يعزى إلى أن الاعتماد على النفس يُعتبر من الركائز الأساسية التي تعزز الاستقلالية والمسؤولية لدى إخصائيي التوجيه المهني؛ فهم يدركون أن القدرة على الاعتماد على الذات تمنحهم الثقة في مواجهة التحديات واتخاذ المبادرات اللازمة لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية بفعالية، وأن ثقافة الاعتماد على الذات تدفع الأخصائيين إلى تطوير مهاراتهم وتعزيز قدراتهم بشكل مستمر، مما يسهم في تحسين أدائهم المهني وزيادة فاعليتهم في مساعدة الطلبة. إضافة إلى أن الدعم التدريبي والتوجيه المستمر الذي يتلقونه يعزز من هذا الاتجاه، حيث يشجع على بناء شخصية قوية ومستقلة قادرة على مواجهة التحديات بثقة وثبات. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد التفاؤل لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد التفاؤل لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جداً	0.64	4.60	أؤمن بأن الصبر مفتاح الفرج
بدرجة كبيرة جداً	0.60	4.45	اعتقد بأن شخصيتي تتغير إلى الأفضل بمرور الزمن
بدرجة كبيرة جداً	0.73	4.31	أرى أنني شخص متفائل كما يصفني الآخرون
بدرجة كبيرة جداً	0.98	4.24	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم
بدرجة كبيرة	0.98	4.17	متأكد أن المستقبل مشرق وسعيد ومبهج
بدرجة كبيرة	1.06	4.07	أرى بأن السنوات القادمة تحمل بشراً ساراً

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "أؤمن بأن الصبر مفتاح الفرج" و"اعتقد بأن شخصيتي تتغير إلى الأفضل بمرور الزمن" و"أرى أنني شخص متفائل كما يصفني الآخرون" والتي حازت على تفاؤل بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.60 - 4.24) وانحرافات معيارية (0.64 - 0.98). ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها قد تعكس قيماً ومعتقدات إيجابية جوهرية تساهم في تعزيز الحصانة النفسية والرفاهية النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني؛ فالصبر يعكس قدرة الأخصائي على التحلي بالهدوء والثبات في مواجهة الصعوبات والتحديات، ما يساعده على تجاوز الضغوط بثقة وأمل.

وأن الاعتقاد بتغير الشخصية نحو الأفضل مع مرور الزمن يعكس نظرة متفائلة نحو التطور الذاتي والقدرة على النمو الشخصي والمهني المستمر، والشعور بالتفاؤل كما يعزز من قوتهم النفسية ويشجعهم على التعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة، مما يؤثر إيجابياً على أدائهم المهني، والتوقع بأن يكون الغد أفضل من اليوم يعكس أملاً متجدداً في المستقبل، وهو عنصر محفز للاستمرار والتطور والنجاح في العمل والحياة، وكل هذه القناعات مجتمعة تخلق بيئة ذهنية داعمة تساعد الأخصائي على مواجهة التحديات بمرونة، والحفاظ على دافعية عالية، مما ينعكس إيجابياً على جودة الخدمات التي يقدمها وقدرته على تحقيق أهدافه المهنية.

كما حازت الفقرات "متأكد أن المستقبل مشرق وسعيد ومبهرج" و"أرى بأن السنوات القادمة تحمل بشري ساره" على مستوى بدرجة كبيرة، بمتوسطات حسابية تراوحت على التوالي (4.17) (4.07) وانحرافات معيارية (0.98) (1.06) ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها قد تعكس نظرة إيجابية قوية وتفاؤلاً عميقاً بالمستقبل لدى أخصائيي التوجيه المهني؛ فالتفاؤل بالمستقبل المشرف والسعيد يعد من العوامل النفسية المهمة التي تعزز الحصانة النفسية وتسهم في زيادة الدافعية والحافز لديهم، كما أن هذه المواقف الإيجابية تساعد الأخصائيين على مواجهة الضغوط والتحديات بثقة وهدوء، وتجعلهم أكثر استعداداً للاستثمار في تطوير

مهاراتهم وتحسين أدائهم المهني. بالإضافة إلى أن الدعم المؤسسي والبيئة المهنية التي تشجع على التطلع نحو الأفضل تساهم في ترسيخ هذه القناعات، مما ينعكس إيجاباً على استقرارهم النفسي وأداءهم الوظيفي. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدها الصمود والصلابة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعدها الصمود والصلابة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جداً	0.62	4.48	التغيير ضرورة في حياتي ويعطيني خبرات مهمة وإمكانات جيدة
بدرجة كبيرة جداً	0.62	4.44	شعوري بإنجاز ما أريد يمنحني القوة في التصدي للمشكلات
بدرجة كبيرة جداً	0.64	4.32	أدافع عن قيمتي مهما كلفني ذلك
بدرجة كبيرة جداً	0.70	4.27	قراراتي نابعة من ذاتي ولا يتدخل فيها غيري
بدرجة كبيرة جداً	0.90	4.20	لا أغير مبادئي مهما حدث
بدرجة كبيرة جداً	0.75	4.20	أستطيع أن أحقق طموحاتي مهما واجهت من صعوبات
بدرجة كبيرة جداً	0.70	4.13	لا شيء يثنيني عن الوصول لأهدافي

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "التغيير ضرورة في حياتي ويعطيني خبرات مهمة وإمكانات جيدة" و"شعوري بإنجاز ما أريد يمنحني القوة في التصدي للمشكلات" و"أدافع عن قيمتي مهما كلفني ذلك" و"قراراتي نابعة من ذاتي ولا يتدخل فيها غيري" و"لا أغير مبادئي مهما حدث" و"أستطيع أن أحقق طموحاتي مهما واجهت من صعوبات" والتي حازت على صمود وصلابة نفسية بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.20 - 4.48) وانحرافات معيارية (0.62 - 0.75).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها قد تعكس مواقف واتجاهات إيجابية تعزز من الحصانة النفسية والفاعلية الذاتية لدى أخصائيي التوجيه المهني، والإيمان بأهمية التغيير واعتباره ضرورة في الحياة يدل على قدرة الأخصائي على التكيف مع المتغيرات واكتساب خبرات جديدة تزيد من إمكاناته المهنية والشخصية، وأن الشعور بالإنجاز يمنح القوة في مواجهة

المشكلات، مما يعزز من الدافعية والصلابة النفسية في مواجهة التحديات، والتمسك بالقيم والدفاع عنها مهما كلف الأمر يعكس استقراراً نفسياً وأخلاقياً، ويؤدي إلى ثبات الشخصية وقوة الموقف في المواقف الصعبة، واتخاذ القرارات بشكل مستقل وعدم السماح بتدخل الآخرين يدل على الاعتماد على الذات والثقة بالنفس، وهو ما يدعم فاعلية الفرد وقدرته على التحكم في حياته المهنية.

وأن التمسك بالمبادئ مهما حدث يعكس ثباتاً داخلياً وقوة في الإرادة، مما يساعد في تجاوز الأزمات دون المساس بالقيم الأساسية، والإيمان بالقدرة على تحقيق الطموحات رغم الصعوبات يُعد تعبيراً عن التفاؤل والمرونة النفسية، وهما من العوامل المهمة للنجاح والاستمرارية، وعليه فإن تلك المواقف مجتمعة تُسهم في بناء شخصية مهنية قوية ومستقلة قادرة على مواجهة مختلف التحديات بثقة وعزيمة، مما ينعكس إيجاباً على أدائها المهني وجودة الخدمات التي تقدمها.

بينما الفقرة "لا شيء يثني عن الوصول لأهدافي" فقد حازت على صمود وصلابة نفسية بدرجة كبيرة؛ بمتوسط حسابي بلغ (4.13) وانحراف معياري بمقدار (0.70) وقد يعكس ذلك عزيمة قوية وصراراً ثابتاً لدى أخصائيي التوجيه المهني على تحقيق أهدافهم، مهما واجهوا من تحديات وصعوبات؛ فالإصرار والثبات هما من أهم العوامل التي تدفع الفرد للاستمرار وعدم الاستسلام أمام العقبات، كما أنها تعبر عن قوة الإرادة والالتزام الذاتي، اللذين يشكلان أساساً لتحقيق النجاح المهني والشخصي، بالإضافة إلى أن الدعم المهني والتدريب المستمر يعززان من قدرة الأخصائي على المحافظة على هذه الروح الإيجابية. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد فاعلية الذات لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (9) يوضح ذلك.

**الحصانة النفسية لدى إخصائيي التوجيه المهني والقلق المرتبط باختيار المواد الدراسية
لدى طلبة الصف العاشر بتعليمية جنوب الباطنة**

جدول (9): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد فاعلية الذات لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جداً	0.66	4.43	أحرص على وضع الأهداف من أجل تحقيقها
بدرجة كبيرة جداً	0.62	4.40	أعتقد أنني نجحت كثيراً في مجالات مختلفة من حياتي
بدرجة كبيرة جداً	0.56	4.37	يوجد في حياتي نشاط هادف
بدرجة كبيرة جداً	0.55	4.32	أجيد تحقيق الأهداف التي أضعتها لنفسي
بدرجة كبيرة جداً	0.72	4.32	عزيمتي لا تفتر وهمتي لا تلين أمام التحديات
بدرجة كبيرة جداً	0.79	4.20	أجيد تحفيز الآخرين على الوصول إلى أفكار جديدة ومبدعة
بدرجة كبيرة	0.71	4.19	أرى في نفسي قوة محفزة ومؤثرة على الآخرين في كل الظروف
بدرجة كبيرة	0.91	3.85	أتوقع كل ما يمكن أن يحدث لي وأحكم في مجريات الأمور

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "أحرص على وضع الأهداف من أجل تحقيقها" و"أعتقد أنني نجحت كثيراً في مجالات مختلفة من حياتي" و"يوجد في حياتي نشاط هادف" و"أجيد تحقيق الأهداف التي أضعتها لنفسي" و"عزيمتي لا تفتر وهمتي لا تلين أمام التحديات" و"أجيد تحفيز الآخرين على الوصول إلى أفكار جديدة ومبدعة" والتي حازت على فاعلية للذات بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.20 - 4.43) وانحرافات معيارية (0.66 - 0.79).

ويعزو الباحثان ذلك إلى وجود نشاط هادف في الحياة يعكس قدرة الأخصائي على إدارة وقته وتركيز جهوده نحو ما يفيد ويطور ذاته والمحيطين به، وأن الإيمان بالنجاح في مجالات مختلفة يدل على الثقة بالنفس والرضا عن الإنجازات، مما يعزز من الدافعية والاستمرارية في الأداء المهني، وأن القدرة على تحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه مع عزيمة لا تفتر وهمّة لا تلين أمام التحديات، تعبر عن صلابة نفسية ومرونة في مواجهة العقبات، وأن مهارة تحفيز الآخرين على الإبداع تدل على القيادة الإيجابية والقدرة على التأثير البناء في المحيط المهني والاجتماعي، مما يرفع من مستوى فاعلية الأخصائي ويعزز من دوره القيادي، وبالتالي فإنها تعكس مزيجاً من القوة الداخلية والحافز والقدرة على التأثير الإيجابي.

بينما الفقرة "أرى في نفسي قوة محفزة ومؤثرة على الآخرين في كل الظروف" و"أتوقع كل ما يمكن أن يحدث لي وأتحكم في مجريات الأمور" والتي حازت على فاعلية للذات بدرجة كبيرة؛ بمتوسط حسابي بلغت على التوالي (4.19) (3.85) وانحراف معياري يقدر بـ (0.71) (0.91) ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها تعكس مستويات عالية من الثقة بالنفس والوعي الذاتي والقدرة على التحكم في المواقف، وهي عوامل أساسية لتعزيز الحصانة النفسية والفاعلية المهنية لدى أخصائيي التوجيه المهني. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد المرونة النفسية والتوافق لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد المرونة النفسية والتوافق لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

الفقرة	م	ع	المستوى
كل ما يحقق أهدافي استعين به	4.56	0.58	بدرجة كبيرة جداً
أرى بأن كل شيء قابل للتغيير طالما سيحقق نتيجة أفضل	4.36	0.67	بدرجة كبيرة جداً
لا بد من تغيير زوايا النظر إلى أي امر لفهمه جيداً	4.31	0.66	بدرجة كبيرة جداً
قيم أعمالي أولاً بأول لمنع الأخطاء	4.19	0.65	بدرجة كبيرة
اعتقد بأن تغيير الخطط يضمن تنفيذها بسهولة	4.13	0.86	بدرجة كبيرة
أرحب بالنقد وكل الآراء المخالفة لرأيي	4.12	0.77	بدرجة كبيرة
قادر على التكيف مع كل المواقف الصعبة	4.04	0.83	بدرجة كبيرة
أغير تفكيري حسب متطلبات الموقف	4.00	0.81	بدرجة كبيرة

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "كل ما يحقق أهدافي استعين به" و"أرى بأن كل شيء قابل للتغيير طالما سيحقق نتيجة أفضل" و"لا بد من تغيير زوايا النظر إلى أي امر لفهمه جيداً" قد حازت على مرونة النفسية وتوافق بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.31 - 4.56) وانحرافات معيارية (0.58 - 0.66) ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها تعكس مواقف مرنة وإيجابية تجاه التكيف مع المتغيرات وتحقيق الأهداف، وهي سمات تعزز الحصانة النفسية والنجاح المهني لأخصائيي التوجيه المهني.

بينما الفقرات "أقيم أعمالي أولاً بأول لمنع الأخطاء" و"اعتقد بأن تغيير الخطط يضمن تنفيذها بسهولة" و"أرحب بالنقد وكل الآراء المخالفة لرأيي" و"قادر على التكيف مع كل

المواقف الصعبة" و"أغير تفكيري حسب متطلبات الموقف" والتي حازت على مرونة النفسية وتوافق بدرجة كبيرة؛ بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (4.19) (4.13) (4.12) (4.04) (4.00) وانحراف معياري بمقدار (0.65) (0.86) (0.77) (0.83) (0.81) ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها تعكس مستوى عالٍ من الوعي الذاتي والمرونة الإدراكية والمهارات المهنية الضرورية لتعزيز جودة الأداء لدى أخصائيي التوجيه المهني، فتقييم الأعمال أولاً بأول يعكس حرص الأخصائي على الدقة والجودة، والوقاية من الأخطاء التي قد تؤثر على النتائج النهائية، مما يدل على احترافية عالية.

كما قد يعزى اعتقاد أمر أهمية تغيير الخطط لضمان سهولة التنفيذ إلى المرونة، مما يعكس مرونة في التفكير وقدرة على التكيف مع المتغيرات، وبالتالي يعزز فاعلية الأداء ويقلل من العقبات، والترحيب بالنقد والآراء المخالفة يدل على انفتاح ذهني ورغبة في التعلم المستمر، وهو ما يسهم في تحسين الأداء وتطوير الذات، والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة التي تعكس قوة الحصانة النفسية والمرونة العاطفية، مما يمكن الأخصائي من التعامل بفعالية مع الضغوط والتحديات، وتغيير التفكير حسب متطلبات الموقف يدل على ذكاء إدراكي ومرونة معرفية عالية تساعد في اتخاذ قرارات مناسبة تتلاءم مع الظروف المتغيرة. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد الإبداع وحل المشكلات لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد الإبداع وحل المشكلات لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جدا	0.65	4.29	أؤمن بالمنهج العلمي في التفكير
بدرجة كبيرة جدا	0.70	4.20	لدي قدرة مميزه على إيجاد حلول بديلة عندما تواجهني صعوبات
بدرجة كبيرة	0.67	4.19	أجيد الأعمال التي تحتاج إلى أفكار جديده ومبتكره
بدرجة كبيرة	0.90	4.15	أفكاري تكون بارزة ومميزة في الأعمال الجماعية
بدرجة كبيرة	0.78	3.87	استطيع بسهولة إيجاد حلول بديلة حتى عندما أكون تحت ضغط

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "أؤمن بالمنهج العلمي في التفكير" و"لدي قدرة مميزة على إيجاد حلول بديلة عندما تواجهني صعوبات" والتي حازت على إبداع وحل للمشكلات بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت على التوالي (4.29) (4.20) وانحرافات معيارية (0.65) (0.70) وبالتالي فإنها قد تعكس اعتماد أخصائي التوجيه المهني على أساليب منهجية ومنظمة في التفكير واتخاذ القرارات، وهو ما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات بشكل منطقي وفعل، فالإيمان بالمنهج العلمي في التفكير يدل على التزام الأخصائي بالتحليل الموضوعي واستخدام الأدلة والمعلومات الدقيقة في تقييم المواقف، مما يقلل من الأخطاء ويزيد من جودة القرارات المتخذة. كما قد يعزى إلى القدرة المميزة على إيجاد حلول بديلة تعكس مهارة الابتكار والمرونة في التفكير، حيث يستطيع الأخصائي تجاوز العقبات وتقديم خيارات متعددة لمواجهة الصعوبات، مما يعزز من فاعليته المهنية واستمراريته في العمل بكفاءة، وبالتالي فإنها تعكس شخصية مهنية متزنة تعتمد على العلم والمنطق وتتمتع بقدرات إبداعية وحل مشكلات عالية، مما يسهم في تحسين جودة الخدمات المقدمة وتحقيق الأهداف المهنية.

بينما الفقرات "أجيد الأعمال التي تحتاج إلى أفكار جديدة ومبتكرة" و"أفكاري تكون بارزة ومميزة في الأعمال الجماعية" و"استطيع بسهولة إيجاد حلول بديلة حتى عندما أكون تحت ضغط" والتي حازت على إبداع وحل للمشكلات بدرجة كبيرة؛ بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (4.19) (4.15) (3.87) وانحراف معياري بمقدار (0.67) (0.90) (0.78) وبالتالي فإنها قد تعكس مهارات عالية في الإبداع والابتكار والقدرة على التفكير المرن، وهي عوامل مهمة تعزز الأداء المهني لأخصائي التوجيه المهني، إذ أن الإجابة في الأعمال التي تتطلب أفكاراً جديدة ومبتكرة تشير إلى قدرة الأخصائي على الخروج من الإطار التقليدي وتقديم حلول وأفكار تعزز من جودة العمل وفعاليتها.

كما قد يعزى إلى كون الأفكار بارزة ومميزة في العمل الجماعي فإنها تعكس مهارات التواصل والتعاون، وقدرة على التأثير الإيجابي في فريق العمل، مما يرفع من روح الفريق ويزيد من الإنتاجية، والقدرة على إيجاد حلول بديلة بسهولة تحت الضغط تدل على المرونة الذهنية والقوة النفسية، مما يمكن الأخصائي من التعامل مع المواقف الصعبة بثقة وفعالية دون فقدان التركيز. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد التحدي والمثابرة لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد التحدي والمثابرة لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

المستوى	ع	م	الفقرة
بدرجة كبيرة جداً	0.67	4.35	إذا بدأت أي عمل أو مهمة استمر فيها حتى نهايتها
بدرجة كبيرة جداً	0.63	4.28	اعتبر التغيرات غير المتوقعة في حياتي تحديات مثيرة، وفرص لتطوير الذات
بدرجة كبيرة جداً	0.81	4.21	متعة الحياة في مواجهة تحدياتها
بدرجة كبيرة	0.63	4.15	عندما تواجهني مشكلة صعبة، لا أتركها حتى أنتهي من حلها تماماً
بدرجة كبيرة	0.87	3.88	لا أخشى المواقف المفاجئة غير المتوقعة واعتبرها تحديات مثيرة
بدرجة كبيرة	0.87	3.85	امسك بزمام الأمور في يدي أنا وحدي وأحدد اتجاهها
بدرجة كبيرة	0.86	3.79	أنا دائم البحث عن تحديات ومواقف جديدة

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "إذا بدأت أي عمل أو مهمة استمر فيها حتى نهايتها" و"اعتبر التغيرات غير المتوقعة في حياتي تحديات مثيرة، وفرص لتطوير الذات" و"متعة الحياة في مواجهة تحدياتها" والتي حازت على تحدي ومثابرة بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت على التوالي (4.35) (4.21) وانحرافات معيارية (0.67) (0.81) وبالتالي فإنها تعكس التزاماً عالياً وثباتاً في الإنجاز، إلى جانب رؤية إيجابية نحو التحديات والظروف المتغيرة، مما يعزز الحصانة النفسية والنجاح المهني لأخصائيي التوجيه المهني، فالاستمرار في إنجاز الأعمال حتى نهايتها يدل على قوة الإرادة والانضباط الذاتي، وهما من العوامل الأساسية لتحقيق الأهداف والنجاح في المجال المهني.

كما قد يعزى إلى أن رؤية التغيرات غير المتوقعة كتحديات مثيرة وفرص لتطوير الذات تعكس مرونة نفسية وقدرة على التكيف، وهي مكونات مهمة للحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق النمو الشخصي والمهني، واعتبار مواجهة تحديات الحياة متعة يعكس موقفاً إيجابياً يساهم في رفع الدافعية وتحويل الصعوبات إلى فرص للتعلم والتطور.

بينما الفقرات "عندما تواجهني مشكلة صعبة، لا اتركها حتى انتهي من حلها تماماً" و"لا أخشى المواقف المفاجئة غير المتوقعة واعتبرها تحديات مثيرة" و"امسك بزمام الأمور في يدي أنا وحدي وأحدد اتجاهها" و"أنا دائم البحث عن تحديات ومواقف جديدة" فقد حازت على تحدي ومثابرة بدرجة كبيرة؛ بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.79-4.15) وانحراف معياري تراوحت بين (0.63-0.86) حيث أنها تعكس مواقف قوية من الصلابة النفسية والثقة بالنفس والمرونة الذهنية، وهي عوامل حيوية تساعد أخصائيي التوجيه المهني على مواجهة الضغوط والتحديات بفعالية، والإصرار على حل المشكلات حتى الانتهاء منها يعكس التصميم والمثابرة، وهما من صفات القادة الناجحين والمحترفين في مجال التوجيه، وعدم الخوف من المواقف المفاجئة والتعامل معها كتحديات مثيرة يعكس ثقة عالية بالنفس ومرونة في التفكير، مما يقلل من القلق ويعزز القدرة على التكيف، والبحث المستمر عن تحديات جديدة يعكس رغبة دائمة في التطور والنمو، مما يدفع الأخصائي إلى تحسين مهاراته وتوسيع خبراته بشكل مستمر. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد الثقة بالنفس لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد الثقة بالنفس لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=75).

الفقرة	م	ع	المستوى
خبراتي السابقة تعطيني الثقة فيما أقوم به من أعمال	4.49	0.58	بدرجة كبيرة جداً
عرف قدراتي جيداً، ولا يهمني ما يقوله الآخرون عني	4.36	0.69	بدرجة كبيرة جداً
أثق في نفسي ولا تهزني الآراء المهاجمة	4.31	0.66	بدرجة كبيرة جداً
أتمتع بقدرات عالية في الحكم على الآخرين	3.67	0.93	بدرجة كبيرة
مرت بي مواقف كثيرة جعلتني أشك في إمكانياتي وشخصيتي	2.79	1.29	بدرجة متوسطة

يتضح من الجدول السابق أن الفقرات "إذا خبراتي السابقة تعطيني الثقة فيما أقوم به من أعمال" و"أعرف قدراتي جيداً، ولا يهمني ما يقوله الآخرون عني" و"أثق في نفسي ولا تهزني الآراء المهاجمة" قد حازت على ثقة بالنفس بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.49-4.31) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.58-0.66) وبالتالي فهي تعكس ثقة عالية بالنفس نابعة من الخبرات السابقة والوعي بالقدرات الذاتية، وهو ما يشكل ركيزة أساسية للحصانة النفسية والقوة المهنية لأخصائيي التوجيه المهني، وأن الخبرات السابقة تمنح الأخصائي ثقة متجددة في أدائه وتساعد على التعامل مع المهام بثبات واحترافية.

كما قد يعزى إلى أن معرفة القدرات الذاتية بشكل دقيق تعزز من اتخاذ قرارات سليمة وتوجيه الجهود بشكل فعال لتحقيق الأهداف، وعدم التأثر بآراء الآخرين السلبية أو المهاجمة يدل على صلابة نفسية وحماية نفسية عالية، مما يمكن الأخصائي من التركيز على عمله دون تشويش أو تردد، وأن الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة النقد البناء والهتاف ترفع من مستوى الأداء المهني وتساعد في الحفاظ على استمرارية الإنجاز رغم التحديات.

بينما الفقرة "أتمتع بقدرات عالية في الحكم على الآخرين" قد حازت على ثقة بالنفس بدرجة كبيرة ، بمتوسط حسابي بلغ (3.67) وانحراف معياري بلغ (0.93) وبالتالي فهي تعكس قدرة الأخصائي على تقييم الأشخاص بدقة وموضوعية، وهي مهارة مهمة جداً في مجال التوجيه المهني، والتمتع بقدرات عالية في الحكم على الآخرين يعني أن الأخصائي يستطيع فهم دوافع وسلوكيات الأفراد، مما يساعده على تقديم التوجيه والإرشاد بشكل أكثر فعالية، وهذه القدرة تعكس مستوى عالي من الذكاء العاطفي والقدرة على قراءة المواقف الاجتماعية، مما يسهم في بناء علاقات مهنية قوية مع الطلاب والزملاء، وأن الحكم الدقيق على الآخرين يمكن الأخصائي من تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، وبالتالي توجيههم نحو المسارات المناسبة التي تحقق نموهم وتطورهم.

بينما الفقرة "مرت بي مواقف كثيره جعلتني أشك في إمكانياتي وشخصيتي" قد حازت على ثقة بالنفس بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.79) وانحراف معياري بلغ (1.29) وهي تعكس وجود بعض اللحظات أو المواقف التي أثرت على ثقة الأخصائي بنفسه، لكنها ليست سائدة أو مستمرة بحيث تؤثر بشكل كبير على أدائه المهني، ووجود شكوك منقطعة في الإمكانيات والشخصية أمر طبيعي في مسيرة أي فرد، خاصة في المهن التي تتطلب تعاملًا مع ضغوط وتحديات متنوعة، والحاجة لتعزيز الدعم النفسي أو المهني لمواجهة تلك الشكوك وتعزيز الثقة الذاتية. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد ضبط النفس والالتزان لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيبًا تنازليًا، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد ضبط النفس والالتزان لدى أخصائي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيبًا تنازليًا (ن=75).

الفقرة	م	ع	المستوى
أستاء بشدة إذا وقعت في خطأ	3.95	1.01	درجة ضعيفة
قادر على التحكم في أقوالي وأفعالي في أي موقف	3.92	0.77	درجة كبيرة
أستطيع السيطرة على أعصابي في أصعب الظروف	3.83	0.79	درجة كبيرة
أحزن بسهولة إذا حدثت لي أمور سيئة أو غير ساره	3.77	1.13	درجة ضعيفة
أفقد أعصابي إذا قاطعني احد في أداء مهام عملي	2.88	1.10	درجة متوسطة
عادة ما تكون انفعالاتي أكبر مما يتحمل الموقف	2.75	1.14	درجة متوسطة

يتضح من الجدول السابق أن الفقرتان "قادر على التحكم في أقوالي وأفعالي في أي موقف" و"أستطيع السيطرة على أعصابي في أصعب الظروف" قد حازت على ضبط نفس وائتزان بدرجة كبيرة بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (3.92) (3.83) وانحرافات معيارية بلغت على التوالي (0.77) (0.79) مما يشير إلى تمتع أخصائيي التوجيه المهني بمستوى عالٍ من القدرة على إدارة الانفعالات والتحكم في التصرفات خلال المواقف الضاغطة، بينما الفقرتان "أفقد أعصابي إذا قاطعني احد في أداء مهام عملي" و"عادة ما تكون انفعالاتي أكبر مما يتحمل الموقف" قد حازت على ضبط نفس وائتزان بدرجة متوسطة ، بمتوسطين حسابيين بلغا (2.88) (2.75) وانحرافين معياريين بلغا (1.10) (1.14)

وبالتالي قد يشير ذلك إلى قابلية بعضهم للتأثر السريع بالمشكلات الخارجية والانفعالات الموقفية.

بينما الفقرتان "استاء بشدة إذا وقعت في خطأ" و"أحزن بسهولة إذا حدثت لي أمور سيئة أو غير سارة" فقد حازت على ضبط نفس واتزان بدرجة ضعيفة، بمتوسطين حسابيين بلغا (3.95) (3.77) وانحرافين معياريين بلغا (1.01) (1.13) مما يشير إلى ضعف نسبي لدى إخصائيي التوجيه المهني في التعامل مع الإخفاقات والمواقف السلبية، وقد يُمزى ذلك إلى حساسية انفعالية مرتفعة أو نقص في مهارات التكيف النفسي مع الضغوط والمواقف المحبطة.

وللإجابة على السؤال الثاني حول "ما مستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق اختيار المواد الدراسية مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=406).

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
درجة متوسطة	0.90	3.20	الخوف من المستقبل
درجة متوسطة	0.80	3.16	المعلومات والمصادر
درجة متوسطة	0.93	2.87	الميول والقدرات
درجة متوسطة	1.01	2.84	العوامل المدرسية
درجة متوسطة	0.90	2.79	الضغوط النفسية
درجة ضعيفة	0.87	2.45	الأهل والأصدقاء
درجة متوسطة	0.65	2.88	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لمستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.88) وانحراف معياري يساوي (0.65) وهذا يدل على أن طلبة الصف

العاشر بمحافظة جنوب الباطنة لديهم قلقا في اختيار المواد الدراسية وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحثان ذلك إلى وجود وعي نسبي لدى الطلبة بأهمية الاختيار الدراسي، بالإضافة إلى توفر التوجيه المهني في المدارس الحكومية، مما يسهم في تخفيف حدة القلق المرتبط باتخاذ القرار حول المواد الدراسية. وتفصيلا لذلك فقد حازت أبعاد الخوف من المستقبل والمعلومات والمصادر والميول والقدرات والعوامل المدرسية والضغوط النفسية على درجة متوسطة، بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (3.20) (3.16) (2.87) (2.84) (2.79) وانحرافات معيارية بلغت على التوالي (0.90) (0.80) (0.93) (1.01) (0.90).

ويعزو الباحثان حصول بعد الخوف من المستقبل على درجة متوسطة إلى حالة عدم اليقين التي يعيشها طلبة الصف العاشر بشأن مستقبلهم الدراسي إلى جانب الضغوط الاجتماعية والتوقعات العالية من الأهل والمجتمع، والتي قد تحدث توازنا بين القلق الطبيعي والدعم المتاح. كما يعزو الباحثان حصول بعد المعلومات والمصادر على درجة متوسطة إلى توفر بعض مصادر المعلومات الدراسية والتي قد تشعر الطلبة بحالة من التردد أو عدم الاكتمال في المعرفة المتعلقة باختيار المواد الدراسية. ويعزو الباحثان حصول بعد الميول والقدرات على درجة متوسطة إلى عدم وعي بعض الطلبة بميولهم الحقيقية أو قدراتهم الدراسية بشكل دقيق، إضافة إلى ضعف التوجيه المهني الذي يساعدهم على اكتشاف ذواتهم، مما يؤدي إلى تذبذب في إدراكهم لهذا الجانب.

وقد يعزى حصول بعد العوامل المدرسية على درجة متوسطة إلى التفاوت في جودة البيئة التعليمية بين المدارس من حيث توفر الكوادر الإرشادية المؤهلة، وفعالية البرامج التوجيهية والدعم الذي تقدمه الإدارة والمعلمون للطلبة في اتخاذ قراراتهم الدراسية، مما يجعل تأثير هذه العوامل معتدلاً في تشكيل اختيارات الطلبة. كما يعزو الباحثان حصول بعد الضغوط النفسية على درجة متوسطة إلى تعرض الطلبة لمصادر ضغط متعددة مثل الخوف

من الفشل، وتوقعات الأهل، وضيق الوقت، إلا أن وجود بعض آليات التكيف والدعم النفسي داخل المدرسة أو من الأقران ساهم في الحد من تصاعد تلك الضغوط إلى مستويات عالية. بينما حاز بعد الأهل والأصدقاء على درجة ضعيفة، بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وانحراف معياري يساوي (0.87)، ويعزو الباحثان ذلك إلى ضعف تأثير الأهل والأصدقاء في قرارات الطلبة المتعلقة باختيار المواد الدراسية، نتيجة لرغبة الطلبة في الاستقلالية، أو لعدم امتلاك الأهل والأصدقاء المعرفة الكافية بتفاصيل النظام الأكاديمي، مما يقلل من دورهم في هذا الجانب. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الصقري والبراشدي (2015) التي أشارت إلى تأثير الكفاية الذاتية والعوامل المدرسية والعوامل الأسرية والاجتماعية على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة جنوب الباطنة. وتقصيلاً لذلك؛ فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدها من المستقبل مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعدها من المستقبل مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة كبيرة	1.36	3.45	أشعر بالحاجة إلى المزيد من المعلومات حول الفرص المهنية المتاحة في المستقبل
درجة كبيرة	1.44	3.45	أشعر بالخوف من عدم الحصول على فرص عمل جيدة بعد التخرج نتيجة للمواد الدراسية التي اخترتها
درجة متوسطة	1.42	3.26	أشعر بالخوف من عدم تحقيق أحلامي وطموحاتي المهنية بناء على المواد التي اخترتها
درجة متوسطة	1.35	3.23	أشعر بالحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهني لمساعدتي في التخطيط لمستقبلي
درجة متوسطة	1.46	3.22	أشعر بأن مستقبلي المهني غامض
درجة متوسطة	1.40	3.20	أشعر بالقلق من تأثير اختياري الدراسية على مستقبلي المهني
درجة متوسطة	1.25	3.04	أشعر بالخوف من عدم قدرة المواد التي اخترتها على مواكبة متطلبات سوق العمل المتغيرة
درجة متوسطة	2.91	2.76	أعتقد بأنني سأعاني من صعوبة في مستقبلي نتيجة اختيار للمواد الدراسية الآن

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بالحاجة إلى المزيد من المعلومات حول الفرص المهنية المتاحة في المستقبل" حازت على درجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.45) وانحراف معياري يساوي (1.36) ويعزو الباحثان ذلك إلى ارتفاع وعي الطلبة بأهمية

التخطيط المبكر للمستقبل المهني، في ظل التغيرات المتسارعة في سوق العمل، وندرة المعلومات الدقيقة أو المحدثة التي تربط بين البرامج الدراسية والفرص الوظيفية المتاحة، مما يعزز شعورهم بالحاجة الملحة إلى مصادر موثوقة تساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة، كما قد يعزى ذلك إلى قلة المعلومات الدقيقة المتوفرة لهم من قبل الجهات المعنية حول الفرص المهنية وغياب اليقين فيها.

كما حازت الفقرة "أعتقد بأنني سأعاني من صعوبة في مستقبلي نتيجة اختيار للمواد الدراسية الآن" حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.76) وانحراف معياري يساوي (2.91) ويعزو الباحثان ذلك إلى إدراك الطلبة لمدى تأثير اختياراتهم الحالية على مسارهم المستقبلي، مع وجود قدر من التردد أو القلق الناتج عن قلة الخبرة أو المعلومات الكافية، إلا أن بعضهم يجد دعمًا أو توجيهًا يساعده على تقليل حدة هذا الشعور. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد المعلومات والمصادر مرتبة ترتيبًا تنازليًا، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد المعلومات والمصادر مرتبة ترتيبًا تنازليًا (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة كبيرة	1.42	3.64	أشعر بالحاجة إلى المزيد من المعلومات حول التخصصات الجامعية المرتبطة بالمواد الدراسية
درجة كبيرة	1.37	3.53	أعتقد بأن أخصائي التوجيه المهني ساعدني في التعرف على سوق العمل من خلال تزويدي بالإحصائيات حوله
درجة متوسطة	1.37	3.01	أجد صعوبة في فهم متطلبات المواد الدراسية المختلفة لاختيار ما يتناسب منها مع قدراتي
درجة متوسطة	1.35	2.95	أشعر بعدم كفاية المعلومات المتاحة لي حول المواد الدراسية
درجة متوسطة	1.46	2.95	أشعر بالحاجة إلى ورش عمل أو دورات تدريبية تساعدني في اتخاذ القرار
درجة متوسطة	1.29	2.89	أجد صعوبة في الوصول إلى مصادر معلومات موثوقة حول المواد الدراسية التي سأختارها

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بالحاجة إلى المزيد من المعلومات حول التخصصات الجامعية المرتبطة بالمواد الدراسية" حازت على درجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.46) وانحراف معياري يساوي (1.42) ويعزو الباحثان ذلك إلى نقص التوعية الكافية

داخل المدارس الحكومية حول العلاقة بين المواد الدراسية في المرحلة المدرسية والتخصصات الجامعية المستقبلية، مما يدفع الطلبة للشعور بالحيرة والحاجة الملحة للحصول على معلومات واضحة تساعدهم في التخطيط الدراسي والمهني بشكل سليم.

كما حازت الفقرة "أجد صعوبة في الوصول إلى مصادر معلومات موثوقة حول المواد الدراسية التي سأختارها" حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.89) وانحراف معياري يساوي (1.29) ويعزو الباحثان ذلك إلى محدودية الموارد المتاحة عبر الإنترنت أو في المكتبات، بالإضافة إلى تباين جودة المصادر المتوفرة، كما أن عدم توفر إرشادات واضحة من قبل المؤسسات التعليمية قد يسهم في صعوبة الوصول إلى معلومات موثوقة، مما يؤدي إلى شعور الطلبة بالحيرة والقلق في اختيار المواد الدراسية المناسبة. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد الميول والقدرات مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (18) يوضح ذلك.

جدول (18): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد الميول والقدرات مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة متوسطة	1.44	3.22	أشعر بالحاجة إلى اختبارات أو مقاييس تساعدني في تحديد ميولي وقدراتي
درجة متوسطة	1.40	2.96	أشعر بالحيرة حول ميولي وقدراتي الدراسية
درجة متوسطة	1.29	2.87	أجد صعوبة في التوفيق بين ميولي وقدراتي ومتطلبات سوق العمل
درجة متوسطة	1.48	2.86	أشعر بالخوف من اختيار مواد دراسية لا تتناسب مع ميولي وقدراتي
درجة متوسطة	1.39	2.81	أجد صعوبة في تحديد المواد الدراسية التي تتناسب مع ميولي وقدراتي
درجة ضعيفة	1.46	2.51	أشعر بعدم الثقة في قدرتي على النجاح في المواد الدراسية التي سأختارها

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بالحاجة إلى اختبارات أو مقاييس تساعدني في تحديد ميولي وقدراتي" حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.22) وانحراف معياري يساوي (1.44) ويعزو الباحثان ذلك إلى قلة توفر أدوات التقييم النفسية أو المهنية الدقيقة التي تساعد الطلبة على فهم ميولهم المهنية وقدراتهم الشخصية. إضافة إلى ذلك، قد يواجه الطلبة صعوبة في الوصول إلى الاختبارات الموثوقة أو قد يعتقدون أن هذه

الأدوات لا تقدم تقييماً كافياً لدعم قراراتهم أو أنهم لا يقومون بالاستجابة الدقيقة على التقييمات المتوفرة وبالتالي لا تخرج نتائجها كما ينبغي.

كما حازت الفقرة "أشعر بعدم الثقة في قدرتي على النجاح في المواد الدراسية التي سأختارها" حازت على درجة ضعيفة، بمتوسط حسابي بلغ (2.51) وانحراف معياري يساوي (1.46) ويعزو الباحثان ذلك إلى أن معظم الطلبة لا يعانون من قلة الثقة في أنفسهم بشكل كبير عند اختيار المواد الدراسية، بل يتقنون في قدرتهم على النجاح نتيجة للدعم الأكاديمي المتاح وتوافر المعلومات الكافية التي تساعدهم في اتخاذ قرارات مدروسة. كما أن وجود تجارب سابقة ناجحة قد يعزز ثقتهم في اختياراتهم الدراسية. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد العوامل المدرسية مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (19) يوضح ذلك.

جدول (19): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد العوامل المدرسية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة متوسطة	1.55	2.96	أشعر بأن المدرسة لم توفر لي برامج تساعدني على اتخاذ قراري باختيار المواد الدراسية
درجة متوسطة	1.54	2.95	أشعر بأن المدرسة لا توفر بيئة آمنة ومريحة للطلبة للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم بشأن اختيار المواد الدراسية
درجة متوسطة	1.42	2.91	أشعر بأن المعلمين لا يشجعون على استكشاف المواد الدراسية المختلفة
درجة متوسطة	1.47	2.90	أشعر بأن المعلمين لا يؤثران على الطلبة في اختيار مواد دراسية معينة
درجة متوسطة	1.44	2.77	أشعر بأن إدارة المدرسة لا تشجعني على اختيار المواد الدراسية التي تناسبني
درجة ضعيفة	1.46	2.56	أشعر بأن أخصائي التوجيه المهني لا يوفر الأنشطة والفعاليات التي تساعد الطلبة على اكتشاف ميولهم وقدراتهم

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بأن المدرسة لم توفر لي برامج تساعدني على اتخاذ قراري باختيار المواد الدراسية" حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.96) وانحراف معياري يساوي (1.55) ويعزو الباحثان ذلك إلى وجود بعض البرامج الإرشادية في المدارس (برنامج التوعية بالخيارات الدراسية للصفين الحادي عشر والثاني عشر) ولكنها قد تكون غير كافية، كما أن بعض المدارس قد تفنقر إلى التوجيه الشامل

والمستمر الذي يساعد الطلبة على اتخاذ قرارات مدروسة بشأن اختياراتهم الدراسية مما يساهم في وجود شعور بالقصور في الدعم المقدم.

كما حازت الفقرة "أشعر بأن أخصائي التوجيه المهني لا يوفر الأنشطة والفعاليات التي تساعد الطلبة على اكتشاف ميولهم وقدراتهم" حازت على درجة ضعيفة، بمتوسط حسابي بلغ (2.56) وانحراف معياري يساوي (1.46) ويعزو الباحثان ذلك إلى توفر بعض الأنشطة التوجيهية ولكن بشكل محدود أو غير كاف لتلبية احتياجات الطلبة، كما قد يعزى ذلك إلى نقص في تخصيص الوقت والموارد اللازمة لتنظيم فعاليات تساعد الطلبة في اكتشاف ميولهم وقدراتهم بشكل عملي ومؤثر، مما يقلل من فعالية الدور الذي يلعبه أخصائي التوجيه المهني في هذا الجانب. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدها الضغوط النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعدها الضغوط النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة كبيرة	1.49	3.60	أشعر بالخوف من اتخاذ قرار خاطئ يؤثر على مستقبلي الدراسي
درجة متوسطة	1.26	3.24	أشعر بالقلق الشديد عند التفكير في اختيار المواد الدراسية
درجة متوسطة	1.27	2.68	أعاني من صعوبة في التركيز بسبب التفكير المستمر في اختيار المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.43	2.58	أشعر بعدم الثقة لقيامي باختيار للمواد الدراسية بنفسى
درجة ضعيفة	1.33	2.46	أشعر بالإحباط واليأس عندما أفكر في اختيار المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.33	2.15	أعاني من الأرق وصعوبة النوم بسبب القلق من اختيار المواد الدراسية

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بالخوف من اتخاذ قرار خاطئ يؤثر على مستقبلي الدراسي" حازت على درجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.60) وانحراف معياري يساوي (1.49) ويعزو الباحثان ذلك إلى إدراك الطلبة الكبير لتأثير قراراتهم الدراسية على مستقبلهم الأكاديمي والمهني. كما أن كثرة الخيارات والضغوط المتعلقة بالتوقعات الاجتماعية والعائلية قد تزيد من شعورهم بالقلق حيال اتخاذ قرارات قد تؤثر سلباً على مسارهم في المستقبل، مما يساهم في تعزيز هذا الخوف لديهم.

كما حازت الفقرة "أعاني من الأرق وصعوبة النوم بسبب القلق من اختيار المواد الدراسية" حازت على درجة ضعيفة، بمتوسط حسابي بلغ (2.15) وانحراف معياري يساوي (1.33) ويعزو الباحثان ذلك إلى أن معظم الطلبة لا يعانون من تأثيرات نفسية حادة مثل الأرق بسبب اختيار المواد الدراسية، بل يعتبرون هذا الأمر جزءاً من الروتين الدراسي الذي يمكن التغلب عليه. كما أن توفر الدعم الأكاديمي والاجتماعي يساعد في تقليل القلق، مما يقلل من تأثيره على النوم والصحة العامة للطلاب. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد الأهل والأصدقاء مرتبة ترتيبياً تنازلياً، والجدول (21) يوضح ذلك. جدول (21): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لبعد الأهل والأصدقاء مرتبة ترتيبياً تنازلياً (ن=406).

المستوى	ع	م	الفقرة
درجة متوسطة	1.45	3.05	أشعر بالقلق عندما أشاهد قلق أهلي على مستقبلي المهني
درجة متوسطة	1.52	2.99	أشعر بأن عائلتي قد أعطت عملية اختيار للمواد الدراسية اهتماماً كبيراً
درجة متوسطة	1.41	2.82	أشعر بالخوف من عدم تحقيق توقعات أهلي في اختيار المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.35	2.51	أشعر بالحيرة عندما تختلف آراء أهلي وأصدقائي حول المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.40	2.14	أشعر بالخوف من مخالفة رغبات أهلي في اختيار المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.33	2.07	أشعر بأن أصدقائي في اختيار المواد الدراسية
درجة ضعيفة	1.30	2.04	أشعر بالخوف من اختيار المواد الدراسية التي تكون أقل من اختيارات أصدقائي
درجة ضعيفة	1.44	2.00	أشعر بالضغط من أهلي لاختيار مواد دراسية معينة

يتضح من الجدول السابق أن الفقرة "أشعر بالقلق عندما أشاهد قلق أهلي على مستقبلي المهني" حازت على درجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.05) وانحراف معياري يساوي (1.45) ويعزو الباحثان ذلك إلى التأثير المشترك بين القلق الشخصي للطلبة والقلق الذي يعبر عنه الأهل بشأن مستقبلهم المهني. بينما يشعر بعض الطلبة بضغط متزايد نتيجة لتوقعات الأهل، فإن آخرين قد يكونون قادرين على إدارة هذا القلق والتعامل معه بشكل جيد بفضل الدعم العاطفي أو الاستشارة المهنية، مما يؤدي إلى ظهور درجة متوسطة من القلق. كما حازت الفقرة "أشعر بالضغط من أهلي لاختيار مواد دراسية معينة" حازت على درجة ضعيفة، بمتوسط حسابي بلغ (2.00) وانحراف معياري يساوي (1.44) ويعزو

الباحثان ذلك إلى أن معظم الطلبة لا يواجهون ضغوطاً كبيرة من الأهل فيما يتعلق باختيار المواد الدراسية، بل يشعرون بحرية نسبية في اتخاذ قراراتهم الدراسية. كما أن الوعي المتزايد لدى الأهل بأهمية اتخاذ الطالب لقرارات مستقلة بشأن دراسته قد يساهم في تقليل هذا النوع من الضغط، كما قد يعزى ذلك إلى الدعم والمساندة الكبيرة من الأهل في عملية اختيار المواد الدراسية.

خاتمة

توصلت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمستوى الحصانة النفسية لدى أخصائيي التوجيه المهني بمدارس محافظة جنوب الباطنة حازت على مستوى بدرجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.15) وانحراف معياري يساوي (0.41).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي والتفاؤل والصمود والصلابة النفسية وفاعلية الذات والمرونة النفسية والتوافق حازت على مستويات كبيرة جداً بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.21-4.57) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.38-0.49).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الإبداع وحل المشكلات والتحدي والمثابرة والثقة بالنفس حازت على مستويات كبيرة بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.92-4.14) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.51-0.53).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن بعد ضبط النفس والالتزان لدى أخصائيي التوجيه المهني حاز على درجة ضعيفة بمتوسط حسابي بلغ (3.52) وانحراف معياري (0.66).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمستوى قلق اختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة حاز على درجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (2.88) وانحراف معياري يساوي (0.65).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الخوف من المستقبل والمعلومات والمصادر والميول والقدرات والعوامل المدرسية والضغوط النفسية حازت على درجة متوسطة.

- توصلت نتائج الدراسة إلى أن بعد الأهل والأصدقاء حاز على درجة ضعيفة بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وانحراف معياري يساوي (0.87). وقد أوصت الدراسة بالآتي:
1. ضرورة استمرار دعم وتعزيز العوامل المؤدية إلى هذا المستوى المرتفع من الحصانة النفسية، وذلك من خلال توفير برامج تدريبية دورية تُعنى بتطوير المهارات النفسية والاجتماعية، وتقديم الدعم المهني والنفسي المستمر.
 2. الاستمرار في تعزيز التفكير الإيجابي كأحد المقومات الأساسية للصحة النفسية والكفاءة المهنية، من خلال إدراج برامج تنمية وتدريبية تُعنى بمهارات التفكير الإيجابي، وتوفير بيئة عمل داعمة تُشجع على تبني النظرة المتفائلة وحل المشكلات بروح إيجابية.
 3. الحفاظ على المستوى العالي من التفاؤل وتعزيزه من خلال تصميم برامج إرشادية وتدريبية تركز على تنمية الاتجاهات الإيجابية وتقدير الذات والقدرة على التكيف مع التحديات، مع تشجيع ممارسات التفكير الإيجابي والتفاؤل الواقعي في بيئة العمل.
 4. تعزيز الصمود والصلابة النفسية من خلال تطوير برامج تدريبية مستدامة تُعنى ببناء المرونة النفسية، وإدارة الضغوط، وتنمية المهارات التكيفية، إلى جانب تهيئة بيئة عمل داعمة ومحفزة تتيح لأخصائيي التوجيه المهني التعبير عن التحديات والتعامل معها بفعالية.
 5. المحافظة على المستوى المرتفع من فاعلية الذات وتعزيزه من خلال دعم الثقة بالنفس والتمكين المهني، وذلك عبر توفير فرص مستمرة للتدريب والتطوير المهني، وتشجيع الأخصائيين على المشاركة في اتخاذ القرار وتحمل المسؤوليات، بما يسهم في تعزيز شعورهم بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.
 6. الاستمرار في تعزيز المرونة النفسية والتوافق باعتبارها من الركائز الأساسية للصحة النفسية والكفاءة المهنية وذلك من خلال تبني برامج تدريبية وإرشادية تُعنى بتنمية مهارات التكيف.

7. تعزيز وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والقدرة على حل المشكلات بوصفها عناصر أساسية في تطوير الأداء المهني ورفع جودة العمل.
8. تصميم برامج تنموية تُعنى بتعزيز روح التحدي وتنمية مهارات الصبر والتحمل ومواجهة الصعوبات، وتوسيع نطاق هذه الممارسات لتشمل مؤسسات ومجالات أخرى.
9. أهمية المحافظة على المستوى المرتفع من الثقة بالنفس وتعزيزه بوصفه عاملاً أساسياً في تعزيز الكفاءة المهنية والرفاه النفسي.
10. ضرورة الاهتمام بتطوير مهارات ضبط النفس وتنمية الاتزان النفسي من خلال برامج تدريبية متخصصة تركز على إدارة الضغوط النفسية والتحكم في الانفعالات وتعزيز الوعي الذاتي
11. ضرورة تطوير برامج إرشادية وتوعوية تستهدف تقليل مستوى القلق المرتبط باختيار المواد الدراسية، وذلك عبر تزويد الطلبة بمعلومات كافية حول الخيارات المتاحة وتعزيز مهارات اتخاذ القرار لديهم،
12. ضرورة توفير برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تخفيف هذا الخوف وتعزيز الشعور بالأمان والثقة في المستقبل. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعزيز مهارات التخطيط المستقبلي.
13. تعزيز توفير المصادر والمعلومات الدقيقة والموثوقة بشكل أوسع وأكثر تنوعاً، وذلك عبر تحديث قاعدة البيانات والمواد الإرشادية، وتسهيل الوصول إليها من خلال وسائل تقنية حديثة.
14. تطوير برامج تقييمية متنوعة تساعد الأفراد على التعرف بشكل أفضل على ميولهم وقدراتهم الحقيقية، مع توفير فرص تدريبية وتنموية تهدف إلى تنمية هذه القدرات وتعزيز توافقها مع ميولهم المهنية.

15. تطوير استراتيجيات وبرامج داعمة تهدف إلى تقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالعوامل المدرسية، من خلال تحسين بيئة التعلم، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة.

16. ضرورة تطوير برامج دعم نفسي وتوعوي تهدف إلى تقليل الضغوط النفسية وتعزيز الصحة النفسية، من خلال تعليم مهارات إدارة الضغوط، تعزيز القدرة على التكيف، وتوفير بيئة عمل ودراسة داعمة ومحفزة.

17. ضرورة الاهتمام بتعزيز العلاقات الاجتماعية والدعم الأسري بين الأفراد، من خلال تنظيم برامج وأنشطة تركز على تقوية الروابط الاجتماعية، تعزيز مهارات التواصل، وتشجيع المشاركة الفعالة بين الأهل والأصدقاء.

دراسات مستقبلية

1. إجراء دراسة مقارنة بين مستويات الحصانة النفسية وقلق اختيار المواد في المحافظات التعليمية الأخرى.
2. إجراء دراسة حول تطوير مقياس نفسي خاص لقياس قلق اختيار المواد الدراسية وتأثيره على الصحة النفسية.
3. إجراء دراسة حول دور الحصانة النفسية لدى أخصائي التوجيه المهني في تحسين جودة الأداء الوظيفي.
4. إجراء دراسة حول دور الدعم الأسري في التخفيف من قلق طلبة الصف العاشر تجاه اختيار المواد الدراسية.
5. إجراء دراسة حول دور الثقافة المدرسية في تقليل قلق طلبة الصف العاشر تجاه اختيار المواد الدراسية.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

البادري، سعود مبارك. (2017). العوامل المؤثرة في اختيار الرغبات الدراسية لطلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الباطنة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 5(11).

الحصانة النفسية لدى إخصائيي التوجيه المهني والقلق المرتبط باختيار المواد الدراسية لدى طلبة الصف العاشر بتعليمية جنوب الباطنة

- الختاتنة، سامي محسن. (2012). مقدمة في الصحة النفسية. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- خدادوست، أفرح لطيف وجعفر ، زهرة موسى. (2022). الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة .مجلة دياالى للبحوث الإنسانية، 2022(92).
- الخواجه، عبدالفتاح.(2018).الخوف من التقييم السلبي وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى. مجلة دراسات جامعة عمار تلجي بالأغواط، (68).
- الرفاعي، تغريد حميد مفرج. (2021). مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الشباب الكويتي. إربد للبحوث والدراسات الإنسانية، 23(3).
- سراب محمود كريم والدليمي، طارق هاشم خميس. (2022). الحصانة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة قسم الإعلام .مجلة كلية التربية للبنات، 2022(s+conf).
- السفاسفة، محمد إبراهيم.(2010).أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- السفاسفة، محمد وأبو أسعد، أحمد.(2011). الإرشاد المهني، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- السهلي، راشد سعود والحواس، أحمد صالح. (2021). أساليب التفكير الشائعة وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى العاملين في التوجيه والإرشاد بالكلية التقنية والمعاهد الصناعية بالمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني. المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية، 2(2).
- سويعد، ميرفت ياسر والمزيني، أسامة عطية أحمد. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية (غزة).
- الصقري، خالد بن ناصر.(2010). الكفايات المهنية في التوجيه والإرشاد المهني. دار الكتاب الإسلامي.
- البراشدية، حفيظة بنت سليمان بن أحمد والصقري، محمد ناصر علي. (2015). العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة جنوب الباطنة .مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، 2(8).
- طلي، عامر كافي. (2022). الحصانة النفسية لدى المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية محافظة الأنبار .مجلة العلوم النفسية، 33(1).
- عايش، صباح والشجيري، عمر خلف رشيد. (2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق: دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنبار وسعيدة. مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، (3).
- عبدالحليم، أماني وحيد أحمد. (2024). العلاقة بين الحصانة النفسية والضغطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة. مجلة كلية التربية، 40(1).
- عبدالهادي، جودت والعزة، سعيد.(2014). التوجيه المهني ونظرياته، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عطية، عبد العزيز السيد. (2003). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي
 عيروط، مصطفى. (2010). تقدير درجة التوجيه المهني لطلبة الصف العاشر في مديريات تربية
 عمان من وجهة نظر الطلبة أنفسهم. مجلة بحوث التربية النوعية، (18).
 لعون، عطية وعائش، صباح. (2016). استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي في تقنين
 المقاييس النفسية والتربوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(4).
 المحاميد، شفاء ساكت محمد. (2020). التدوير الوظيفي وعلاقته بمستوى الكفاءة الإدارية لدى رؤساء
 الأقسام في مديريات التربية والتعليم في محافظة العاصمة عمان من وجهة نظر العاملين. [رسالة
 ماجستير غير منشورة]. جامعة الشرق الأوسط.
 محمد، صابر فاروق. (2022). مستوى التسويق الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب
 كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. دراسات في التعليم الجامعي، (56).
 محمد، ميادة عبدالمنعم وعبدالله، هشام إبراهيم ومحمد، سعيد عبدالرحمن والجلاد، هالة أحمد وعثمان،
 فاطمة محمد. (2023). مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، 9(1).
 مركز التوجيه المهني والإرشاد الطلابي. (2020). وثيقة اختيار المواد الدراسية للصفين الحادي عشر
 والثاني عشر بسلطنة عمان، نسخة تجريبية.
 مصلىح، تمارا عيسى. (2024). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات
 الفلسطينية. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، (52).
 يعقوب، إبراهيم محمد وأبو فودة، باسل خميس. (2012). أثر مخالفة قواعد صياغة فقرات الاختيار من
 متعدد على الخصائص السيكومترية للاختبار وفقراته. مجلة جامعة دمشق، 28(1).
 اليماني، فاطمة محمد. (2014). آراء طالبات الصف العاشر حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.
 [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الإمارات العربية والمتحدة.
 يوسف، آلاء عزت بهجت والوريكات، عايد عواد. (2023). أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى
 الشباب الفلسطيني. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 43(1).

المراجع باللغة الأجنبية:

Albert-Lorincz,E. Albert-Lorincz,M.Kadar,A. Krizbai and Marton,R. (2012).
 Relationship between the characteristics of the Psychological immune
 system and the emotional tone of Personality in adolescents. The New
 Education Review, 23(1).
 Barbanell,L.(2009). Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt.Published by
 Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers,Inc.
 Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). Psychological testing and assessment: An
 introduction to tests and measurement (9th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Gibert,D.T.,& Ebert, J.E.J.(2002). *Decisions and Revisions: The Affective forecasting of changeable outcomes*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4).
- Kagan,H.(2006). *The psychological immune System: A New Look at protection and survival*. Indiana: Author House.
- Olah ,A., (2005). *Anxiety ,Coping and Flow , Empirical studies in interactional perspective* ,Budapest ,trffortpress .
- Olah ,A., (1998) : *Psychological Immune system: An Integrated structure Of coping potential dimensions*, paper presented at the 9 the conference Of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, Conference abstract, 21.
- Wilson,T.& Gilbert, D.(2005). *Affective forecasting Knowing What to want*, *American Psychological Societ*,14(3).