

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

إعداد

إيهاب نزار محمد ظاهر

إشراف

أ. د. عبد محمد عساف

د. عبد الكريم ايوب

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2019

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

إعداد

إيهاب نزار محمد ظاهر

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2019/3/13م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

1- أ. د. عبد محمد عساف / مشرفاً رئيساً

2- د. عبد الكريم أيوب / مشرفاً ثانياً

3- أ. د. حسني عوض / ممتحناً خارجياً

د. فاخر الخليلي / ممتحناً داخلياً

التوقيع

.....

.....

..... 3.14.2019

.....

الإهداء

إلى طبيب القلوب ودوائها وعافية الأبدان وشفائها وسيد الأولين وآخرين وشفيعنا يوم الدين.

إلى من لمست بمحضره المحبة والرضا

(والدي الحبيب).

إلى من تعجز الكلمات عن وصفها وتذوب الحُروف في بحر عطائها... إلى سيدة الكفاح (أمي

الحبيبة).

إلى رداء روعي وكل انتصاراتي

(زوجتي الغالية لميس).

إلى القناديل التي لا تنطفئ إلى ذكريات الطفولة والمشيب

(أخوتي أحمد، إبراهيم، أماني).

إلى هدايا القدر وعطايا العمر إلى عائلتي الثانية

(عمي أحمد، عمتي نجوى).

إلى اليد المخلصة التي ساعدتني أهدي عملي

(رنا).

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، معلم الناس الخير محمد المصطفى الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الأبرار والتابعين أجمعين وبعد،

فأنني أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من أسهم في إخراج هذه الرسالة في هيئتها العلمية، وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور الفاضل عبد عساف والدكتور عبد الكريم أيوب لتفضلهم بقبول الإشراف، وعلى جهودهم الحسنة والطيبة في متابعة الرسالة لظهورها بهذا الوضوح، كما أقدم شكري للسادة الدكاترة المحكمين وهم الأستاذ الدكتور يوسف ذياب، والأستاذ الدكتور زياد بركات، والدكتور فاخر الخليلي، والدكتور فايز محاميد، والدكتور وائل أبو الحسن، والدكتور علي الشكعة، والدكتور سهيل أبو صالحة، والدكتور شادي أبو الكباش، والدكتورة فلسطين نزال، والدكتور معروف الشايب لما بذلوه من جهدٍ مشكور في تحكيم أدوات الدراسة، ولما قدموه من نصح ومشورة، وإلى جامعة النجاح الوطنية لما قدمته من تسهيلات في اختيار عينة الدراسة، وإتاحة الفرصة لتطبيق أداتي الدراسة وإلى مركز الإستشارات والصحة النفسية في جامعة النجاح الوطنية لما قدموه من تسهيلات في تطبيق أداتي الدراسة، وإلى كل من مد يد العون والمساعدة وأسدى لي نصحاً أو عوناً أو توجيهاً أو إرشاداً حتى تمكنت من إنجاز هذه الرسالة، وإلى الذين واكبوا مشواري في إعداد هذه الرسالة.

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في
خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

The Effectiveness of Rational Emotional Therapy in Reducing Future Anxiety among University Students

أُقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة، إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت
الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة
علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any
other degree or qualification.

Student's Name:

إيهاب نزار محمد ظاهر

اسم الطالب:

Signature:

.....

التوقيع:

Date:

2019/3/13

التاريخ:

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	أعضاء لجنة المناقشة
ج	الاهداء
د	شكر وتقدير
هـ	الاقرار
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
ي	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
2	مقدمة
7	مشكلة الدراسة
9	أسئلة الدراسة
9	أهمية الدراسة
10	فرضيات الدراسة
11	أهداف الدراسة
11	حدود الدراسة
12	مصطلحات الدراسة
13	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
14	الإطار النظري
40	الدراسات السابقة
56	التعقيب على الدراسات السابقة
58	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
59	تمهيد
59	منهج الدراسة
60	مجتمع الدراسة

الصفحة	الموضوع
60	عينة التقنين
60	عينة الدراسة
61	ادوات الدراسة
61	صدق اداة الدراسة
67	ثبات اداة الدراسة
67	متغيرات الدراسة
67	تصميم الدراسة
68	إجراءات الدراسة
69	أساليب المعالجة الإحصائية
70	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
71	مقدمة
71	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
72	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
73	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
74	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة
75	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
78	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
79	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
80	الاستنتاجات
80	التوصيات
81	الاقتراحات
82	قائمة المصادر والمراجع
93	الملاحق
b	Abstract

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
60	توزيع عينة الدراسة تبعاً للجنس ومكان السكن ن = 30	جدول (1)
62	معلومات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ن = 100	جدول (2)
71	تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لفحص أثر برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.	جدول (3)
72	المتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية للمتوسط الحسابي التقديري لدى المجموعة التجريبية والضابطة.	جدول (4)

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
93	مقياس قلق المستقبل بصورته الاولى.	ملحق (1)
97	مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية.	ملحق (2)
100	البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي	ملحق (3)
121	قائمة بأسماء محكمي مقياس قلق المستقبل	ملحق (4)
122	قائمة بأسماء محكمي البرنامج الإرشادي	ملحق (5)
123	نموذج موافقة على المشاركة في برنامج ارشاد جمعي	ملحق (6)
124	نموذج تسهيل المهمة	ملحق (7)
125	أسماء الشعب والقاعات التي تحتوي على الطلبة الخريجين	ملحق (8)

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

إعداد

إيهاب نزار محمد ظاهر

إشراف

أ. د. عبد محمد عساف

د. عبد الكريم أيوب

الملخص

هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (30) طالباً من طلبة قسم علم النفس والإرشاد في جامعة النجاح الوطنية، ممّن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل، ثم ورّعوا عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تلقى أفرادها برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي لخفض قلق المستقبل، وهو مكون من (13) جلسة، مدة كل جلسة ساعة ونصف بواقع جلستين أسبوعياً، ومجموعة ضابطة لم يتلقَ أفرادها أي تدخل من قبل الباحث وبعد انتهاء التطبيق تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة تعزى لمتغير (البرنامج الإرشادي)، وبالنظر إلى نتائج الدراسة يتضح أن متوسط قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية كان أقل منه لدى أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق، وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية. كما يتبين من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في قلق المستقبل بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل للاختبارين القبلي والبعدي تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن. إستناداً إلى نتائج هذه الدراسة، أوصت الدراسة اعتماد البرنامج الإرشادي العقلائي الإنفعالي وتعميمه على العاملين مع الطلبة الجامعيين، الذين يتلقون خدمات

إرشادية مختلفة، كما أوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى حول فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى فئات إرشادية أخرى، كطلبة الثانوية العامة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، قلق المستقبل، الطلبة الجامعيين، برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

مقدمة:

لا تخلو حياة الإنسان من المشكلات والضغوط النفسية، ومن جملة هذه المشكلات ظاهرة قلق المستقبل، وهذا القلق يختلف من فرد لآخر، وعندما يتعلق بطلبة الجامعات، فهم عمود الأساس للمستقبل، والذين تقع على عاتقهم مسؤولية المجتمع وتطوره، وهم أكثر الفئات تفكيراً وترصداً للمستقبل وما يخبئ لهم، فإن غالبية الطلبة لديهم خوف وترقب للمستقبل ينبع من الخوف من عدم تحقيق طموحاتهم المادية والمعنوية، ويتمثل في عدم الحصول على عمل وعدم القدرة على الزواج، ولذلك فإن قلق المستقبل نوع من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الفرد وحياته .

وتصنف الحياة الجامعية والأكاديمية ضمن الفترات الضاغطة في حياة الطالب الجامعي؛ إذ أن الطلبة الجامعيين يتعرضون أكثر من غيرهم للقلق والضغوط النفسية بسبب ما يتسم به العمل الأكاديمي من ضغط وتحمل المسؤوليات، وكثرة المطالب واستمرارية التعرض للمواقف المتباينة. فالأحداث في الحياة اليومية تحمل ضغوطاً وتسبب قلقاً يدركها الطالب الجامعي، فهو يقع في مرحلة ما بين اعتماده على أسرته من جهة، عدم استقلاله من الناحية المادية من جهة ثانية، ولما يتعرض له يومياً للمواقف التي يقف عاجزاً عن حلها، الأمر الذي أدى إلى اضطرابه لمواكبة التسارع لتحقيقها، مما زاد من القلق على نفسه أكثر من طاقته (أبو مصطفى، والسميري، 2008).

إن الانشغال بالمستقبل عند الطالب ليس عرضياً، بل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الشباب الفلسطيني لتنظيم حياتهم، وبخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال، وما يواجهها من صعوبات، وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستاره من المجهول والغموض. لقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة، وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الأفراد نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشونها في مختلف مراحل حياتهم، استناداً إلى أهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم له، وينظر البعض إلى القلق بأنه جزء من القلق

المعمم على المستقبل تكمن جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى المعرفية كالتشاؤم، وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (زيدان، 2007).

إن شعور الطلبة في الجامعات بأن الطرق التي بدأت تفتح أبوابها، وتحدد قواعدها للطموح والسلوك، وعادات تغلق أو تطمس معالمها نتيجة لتلك التغيرات المفاجئة الحاصلة في السياق السياسي والاجتماعي والاقتصادي تؤدي الى نشأة نظام قيم جديدة وغير متجانسة، حيث يجد الطالب نفسه أمام قيم ومعايير متضاربة يصعب التكيف معها؛ مما ولد لديه إحساساً بالحيرة والتخبط والإنسحاب من العلاقات الاجتماعية، وهو ما يجعل الطلبة في حالة من التشتت والانتشار، وعدم القدرة على تحديد الهوية، تثير لديه حالة قلق شديدة من المستقبل من جهة، وخوف وعدم القدرة على التحكم بذاته والسيطرة عليها، وشعوره بأن حريته مهددة بالنقيض والسلب، الأمر الذي سيجعله يستثار دافعياً على شكل تمرد (الحمادني، 2011).

إن العالم الذي يعيش فيه الإنسان سريع التغيير والتطور، ونتيجة التقدم والنمو التكنولوجي أصبحت ضغوط الحياة تتزايد، وتتعد الآمال والإحتياجات وبالتالي يحاول الإنسان جاهداً أن يحقق احتياجاته وإشباعها، في شتى الوسائل لمواكبة ومعاصرة وملاحقة هذا التطور والتغيير السريع، ومن هنا تزداد الضغوط نتيجة العجز عن مواجهة هذه التغيرات والأحداث وبالتالي يزداد القلق مما يؤثر على حالة الأفراد النفسية والجسمية (عارف، 1998).

ويتعلق قلق المستقبل مع ظواهر اجتماعية عديدة مثل البطالة، فمع تزايد في أعداد الخريجين إذ ارتفع من (22) خريج في منتصف السبعينات إلى (1500) في منتصف الثمانيات ليصل إلى (13) ألف خريج في العام 2001/2002، أما عدد الخريجين في العام 2006 فقد قارب (20) ألف خريج، من جهة أخرى، بلغ معدل البطالة بين الشباب (15-29) سنة 39%، وسجل أعلى معدل للبطالة بين الأفراد في الفئة العمرية (20-24) سنة بواقع 43% مقابل 39% بين الأفراد (15-19) سنة، و35% بين الأفراد (25-29) سنة، كما تركزت البطالة بين الشباب (15-29) سنة للذين لم ينهوا أي مرحلة دراسية بواقع 55%. وبلغ معدل البطالة بين الخريجين

الشباب 51% خلال الربع الأول 2016، ليسجل الخريجون من تخصص العلوم التربوية وإعداد المعلمين، أعلى معدل بطالة إذ بلغ 64%، بينما سجل الخريجون من تخصص القانون أدنى معدل بطالة، إذ بلغ 25% (مركز الإحصاء الفلسطيني، 2017).

أظهرت نتائج مسح انتقال الشباب (15-29) سنة من التعليم إلى سوق العمل، إن معدلات البطالة ترتفع بين الشباب كلما زاد مستوى التعليم. كما بينت نتائج المسح إلى أن 16% من فئة الشباب أكملوا الانتقال من التعليم إلى سوق العمل ليعملوا في وظائف مستقرة ودائمة، بينما 84% من فئة الشباب انتقلوا إلى خارج القوى العاملة، أو صنفوا عاطلين عن العمل، أو توجهوا إلى أعمال غير دائمة مؤقتة تدوم أقل من 12 شهرا (مركز الإحصاء الفلسطيني، 2017).

وبالتالي فإن القلق حالة طبيعية في حياة الإنسان، وهي علامة على إنسانيته وتؤثر على سلوكه، والقلق جانب دينامي مهم في بناء وتطوير الشخصية، وحقيقة من حقائق الوجود الإنساني، يحدث القلق عند الأفراد في مواقف التحدي التي تواجههم؛ لأنه يشكل واقعا ومحركا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية اللازمة للتصدي للموقف والتغلب عليه، ولكنه يصبح خطرا يؤثر على سلوك الفرد ويلحق الأذى بحياته إذا زاد عن حده (المومني، 2013).

فالقلق هو حالة توتر واضطراب وانزعاج، ويشير القاسم (2000) إلى أن القلق يمثل حالة من عدم الارتياح والاضطراب، المتعلقة بحوادث المستقبل وانشغال الفكر وترقب الشر، أما العكيلي (2000) فذكر أنه حالة عاطفية غير سارة تنشأ عند الفرد لتوقعه أحداثا تهدد وجوده، أو تحول بينه وبين تحقيق إنسانيته مستقبلا؛ أي الحد من إشباع حاجاته المادية أو النفسية أو الاجتماعية إشباعا مناسباً مما يثير لديه الحرص على أن يحقق إنسانيته (العكيلي، 2000).

ويرى عثمان (2001) بأن القلق يعبر عن حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان وبسبب له كثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص الذي يعاني من القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متوترا ومضطربا، وفاقدًا للنقطة بنفسه وغير قادر على السيطرة .

ويرى علماء المدرسة السلوكية بأن القلق يقوم بدور مزدوج؛ فهو من ناحية يمثل حافزاً، ومن ناحية أخرى يعد مصدراً للتعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك (عثمان، 2001).

إن الشباب الفلسطيني، وطلبة الجامعات بخاصة، يعانون من القلق وترقب دائم للمستقبل، نتيجة للظروف الحياتية الصعبة، المتمثلة باحتلال فلسطين وفقدان الأمن والتهدجير والقتل، وقد أدى كل ذلك إلى انتشار حالات الخوف والقلق والخوف من المجهول والمستقبل (الحمداي، 2011).

وتعرف الجمعية الأمريكية المشار إليها: بلكيلاني (2008، ص 25) قلق المستقبل بأنه: "خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر". ويُعرف قلق المستقبل أيضاً بأنه: "شعور عاطفي يتسم بالإرتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي (كرمیان، 2008، ص20).

وكما يعرف الحمداي (2011) قلق المستقبل "أنه حالة عاطفية متماثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلاف أمور غير متوقعة لفرد وتكون مبعث ألم للفرد" (الحمداي، 2011، ص80).

ويشير زايد (2013) إلى أن قلق المستقبل يصاحبه مجموعة من الأعراض الفسيولوجية مثل الصداع والاضطراب في الحركة، وكثرة الحركة، وفقدان الشهية، بالإضافة إلى الإسهال، والانفعال والنرفزة، وتسارع في دقات القلب وضيق التنفس أيضاً، وضعف التركيز والإستيعاب أثناء الدراسة.

أما الأعراض النفسية والسلوكية المواقبة لهذه الأعراض البيولوجية فهي تتمثل في الوسواس المسيطرة على الأفعال والاعتراب عن الواقع المحيط، وصولاً إلى المعاناة من الوسواس والأفكار المتكررة التي يسعى الفرد التخلص منها بشكل متكرر (راغب، 2003).

ولقد تباينت الطرق والأساليب في علاج اضطرابات القلق منذ أقدم العصور، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي طرأ على معالجة الأمراض النفسية بما فيها القلق، إلا أن هناك حاجة للمزيد من التفقد في هذا المجال (سرحان، 2004).

ومن أساليب العلاج الخاصة بقلق المستقبل تلك التي تتعلق بالاتجاه المعرفي السلوكي، بنموذج العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي، وقد قام العالم (ألبرت أليس) بتأسيس هذا العلاج، وكان يعرف قبل ذلك بالعلاج العقلاني العاطفي، إلا أنه قام بتعديله في 1993 ليصبح العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي، وكان ذلك رداً على النقد الذي زعم أن العلاج العقلاني العاطفي يهمل السلوك وأنه علاج ذو طبيعة عاطفية معرفية خالصة (عبد الصمد وأبو النور، 2010).

ويركز العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي على دور المعتقدات اللاعقلية في نشأة السلوكيات المضطربة، ويؤكد على أن النتائج العاطفية تنشأ بدرجة كبيرة على المعتقدات وليس من الأحداث المنشطة، وفنيات هذا العلاج تعتمد على الأسئلة، والمحاضرات القصيرة، والحوار السقراطي، وكشف الذات، وبالإضافة إلى مجموعة من الفنيات العاطفية مثل التحصين العقلاني العاطفي، وبطاقة التحكم العاطفي، ومحاورات الذات الفاعلية (عبد الصمد وأبو النور، 2010، ص181).

ويعتبر العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي أول نسخة من المقاربات السلوكية والمعرفية، وما زالت إلى اليوم هي المقاربة السلوكية المعرفية الرئيسية تشترك مع مقاربات أخرى في الكثير من عناصرها وبخاصة تلك التي يدخل في تكوينها الاتجاه المعرفي والسلوكي، بالإضافة إلى تأكيدها على التفكير وإصدار الأحكام، واتخاذ القرارات والتحليل والممارسة العملية، والافتراض

الرئيس هو أن الناس أنفسهم يساهمون في خلق مشاكلهم النفسية، وكذلك بعض الأعراض المعينة بسبب الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف (Gerald Corey, 2010).

ويعتبر الإرشاد المعرفي الذي يركز على معارف وإدراكات الفرد سبباً في اضطرابات شخصيته، وقد أفسح هذا المجال إلى ظهور فنيات علاجية كثيرة مثل : الإرشاد العقلاني العاطفي لأليس، وغيرها (عسل، ومجاهد، 2010).

ويشتد القلق من المستقبل في أغلب الأحيان بين طلبة الجامعات؛ بسبب الخوف من الفشل الأكاديمي، بل ويمتد ذلك القلق نحو ما يخفيه المستقبل لهم بعد انتهاء الدراسة والتخرج، ويشتد هذا القلق في حالة عدم الشعور بالأمن والإخفاق في تحقيق ما يسعى له، وفي حال عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر، ويعتري الطالب القلق الذي يضعف قدراته وإمكانياته (حمد، 2014).

مشكلة الدراسة:

تشير شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضاً) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل :الإكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي. وتشير كذلك إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد، تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

يشتد القلق في أغلب الأحيان بين طلبة الجامعات بسبب الخوف من الفشل الدراسي، بل ويمتد ذلك القلق نحو ما يخفيه المستقبل لهم بعد انتهاء الدراسة والتخرج، ويشتد هذا القلق في حالة عدم إشباع هذه الحاجات ويظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يضعف قدراته وإمكانياته (المومني، 2013).

كما أن الاحتلال الفلسطيني وسياسته في التضييق والقمع والتشديد الذي يمارسه بحقه والحواجز التي يقومون بها والإعتقال للمواطن الفلسطيني، جعلت المواطن الفلسطيني يعاني من أوضاع معيشية وصحية وإجتماعية صعبة وكل هذا يؤدي إلى إستجابات عاطفية حادة يطلق عليها القلق (عثمان، 2001).

يرتبط قلق المستقبل بشكل كبير بطلبة الجامعة ويؤثر عليهم بشكل كبير لأن هذه المرحلة تعد آخر المراحل الدراسية، وبعدها يعتمد الأفراد على أنفسهم في مواجهة أعباء الحياة المتمثلة في البحث عن عمل وزواج وتكوين أسرة والحصول على مكان للسكن بالرغم من ذلك انتشار البطالة وكل هذا يؤدي إلى تزايد قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ويؤثر قلق المستقبل على إدراك الطلاب ومستوى الطموح لديهم مما يؤدي إلى الإضطرابات النفسية والسلوكية وهذا بدوره يؤثر على التكيف ويؤثر على مسيرتهم العملية والعلمية (حمد، 2013).

وحيث إنّ الباحث يعمل في مجال الإرشاد النفسي، ونتيجة لملاحظاته للمشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة الجامعيون، وبخاصة القلق وقلق المستقبل؛ إذ يتسبب ذلك في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف والذعر الشديدين من التغيرات الاجتماعية والسياسية، المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها يؤدي الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند إلى الأدلة والبراهين المادية إلى حالة قلق المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوفاً مركباً من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني من التشاؤم من المستقبل، وقلق الموت واليأس والأفكار الوسواسية، وقد يعيش الحياة بشكل زائف، فيلجأ إلى الكذب، وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله، حيث تسعى الدراسة الحالية الى الإجابة على التساؤل الرئيس الاتي: ما فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

1. هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة للبرنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟
2. هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة للبرنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يعزى لمتغير الجنس؟
3. هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة للبرنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يعزى لمتغير مكان السكن؟

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من خلال ما يلي:

أهمية الدراسة النظرية:

يستمد البحث الحالي أهميته من خلال:

- أن أهمية الدراسة التطبيقية تتبع من خلال البرنامج الإرشادي الذي بناه الباحث من أجل خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- بالإضافة الى أهمية الدراسة في تناولها لموضوع قلق المستقبل لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم الإجتماعية، على أساس أن قلق المستقبل يتضمن العديد من العناصر في شخصية الفرد من حيث عدم ثقة الشخص في نفسه، وفي قدرته على إرجاع ما يحدث له من مواقف

غير سارة إلى مواقف خارجية، كما أن علاقته بالآخرين تكون مضطربة الأمر الذي يؤدي إلى توتره وتردده.

- كما تعدّ الدراسة الحالية الأولى من نوعها، حسب علم الباحث، التي تتناول موضوع قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، حيث تعد الدراسة الحالية فاتحةً لإجراء دراسات مستقبلية حول هذا الموضوع.

أهمية الدراسة التطبيقية:

- وترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث في التعرف إلى ظاهرة قلق المستقبل بين الطلبة الجامعيين، ولكي يتسنى توجيه الشباب في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج.
- بالإضافة إلى ما يقدمه البحث من نتائج وتوصيات قد تفيد الباحثين والأكاديميين المهتمين في مجال الدراسة.

فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية الى فحص الفرضيات الاتية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى إلى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى الى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي والجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى الى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي ومكان السكن.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. بناء برنامج إرشادي قائم على العلاج الإرشادي الجمعي العقلاني الإنفعالي في خفض قلق المستقبل.
2. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
3. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يعزى لمتغير الجنس.
4. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يعزى لمتغير مكان السكن.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: أُجريت الدراسة في الفصل الأول من العام الجامعي 2019/2018.

الحدود المكانية: جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

الحدود البشرية: طلبة السنة الأخيرة في كلية الاقتصاد والعلوم الإجتماعية في جامعة النجاح الوطنية في قسم علم النفس والإرشاد.

الحدود الإجرائية: تقتصر نتائج هذه الدراسة على درجة صدق وثبات الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

القلق (Anxiety): "عبارة عن حالة عاطفية نفسية يختلط فيها كل من الرعب والحذر والخوف ومشاعر الرهبة موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان" (سرحان، 2004، ص12).

قلق المستقبل (Future Anxiety): يعرف على أنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات محض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس" (شقيير 2005، ص22).

ويعرف قلق المستقبل إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المجيب على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي: يعرف البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة، والتي تهدف إلى تحقيق أهداف معينة، بحيث تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها لتصبح بالنهاية مترابطة معاً، وتؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة، والمعارف السلبية لدى الأفراد، واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة، وأفكار واتجاهات إيجابية، مما يترتب عليه التوافق النفسي لدى المشاركين بالبرنامج الإرشادي" (حسين، 2015، ص 282).

ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً: بأنه برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي يشتمل على مجموعة منتظمة من الأنشطة، والتدريبات التي تنفذ وفق 13 لقاءً إرشادياً مدة كل لقاء 90 دقيقة بواقع لقاءين في الأسبوع.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعقب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

مقدمة:

نتناول في الإطار النظري للدراسة الإطار النظري والمفاهيمي الخاص بمفهوم قلق المستقبل، بالإضافة إلى تناول فنيات العلاج العقلاني الإنفعالي، والتركيز على دورها في خفض مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، فهدف البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي الوصول إلى الشخصية السوية، وهي التي تستطيع التعايش مع الآخرين في علاقات طبيعية ترفع من المستوى النفسي للفرد، وأن تجنب التواصل الحميم يؤدي بالفرد إلى القيام بسلوك دفاعي؛ فيغمر نفسه في شتى أنواع المبالغات والخيالات وتعظيمها، كما أن فقدان الشعور بالانتماء أو الغربة وعدم وضوح صورة المستقبل تؤدي إلى الاضطرابات النفسية (جوارد، 2008).

مفهوم القلق:

يصف كثير من الناس عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغط النفسي، وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان. لقد أصبح القلق في عصرنا الحالي هو القاعدة حيث أصبح الإنسان يعيش حالة دائمة من التوتر، وقد استسلم لهوموم المتعددة التي بدأت تحول بينه وبين شعوره بالارتياح والسعادة فلم يعد بوسعه الاستمرار في الحياة بطريقة تلقائية بسيطة، ولعل ذلك هو سر المتاعب الذي يمر بها الإنسان المعاصر (الشرييني، 2007).

ويشكل القلق المفهوم الأساسي في علم الاضطرابات النفسية والعقلية ومحور الاضطرابات النفسية، والقلق هو من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة؛ إذ يعد سمة رئيسة في معظم

الاضطرابات النفسية، فنجده لدى الأفراد الأسوياء عند تعرضهم للمواقف المتأزمة، ونجده ملازماً لكل الاضطرابات النفسية والعقلية الأخرى؛ فالقلق من الانفعالات الأساسية التي تصيب الأفراد من الجنس البشري (إبراهيم، 2010).

فالقلق هو الإحساس بالتوتر العصبي الذي يكون مسبباً أو غير مسبب، كما أن الإنسان يحس بالخوف وكأن شيئاً سيئاً على وشك الحدوث ، وأن تعرف ما هو ويكون معه إحساس بعدم الراحة أو القدرة على الاسترخاء، أو النوم وتشتت التفكير وعدم القدرة على التفكير أو التركيز، وقد يحس الإنسان بالخوف ومن عدم القدرة على أداء أشياء اعتاد على تأديتها بصفة دائمة أو يومية (فهد، 2013).

فالقلق هو من الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال، وهو استجابة طبيعية فيها إعداد وتهئية الإنسان لمواجهة الاخطار، وتجربة القلق هنا شعور وانفعال طبيعي إذا كانت تناسب الموقف أو الشيء الذي تسبب بالقلق (الشرييني، 2007).

فالقلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم، والقلق بمعنى الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد ثقته بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001).

ويرى الباحث بأنه لا ينجو إنسان في مواقف الحياة المتعددة من التعرض للقلق بدرجات متفاوتة، ولكن قد يزداد القلق بحيث يطغى على السلوك، ويؤثر على توازن الفرد النفسي، ويفقده القدرة على السيطرة على ناصية نفسه؛ فيصبح سلوكه مضطرباً.

ويعد مفهوم القلق من المفاهيم التي نالت حظاً وثيراً في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم، إلا أنه يمكننا تلخيص هذه التعريفات بتعريف واحد وهو أن القلق " خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في

موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفاعلية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق " (الشربيني، 2007، ص19) .

والقلق إما أن يكون حالة أو سمة، ويتضمن قلق الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية، وهي خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة من وقت لآخر، أما إذا استخدم مصطلح القلق في وصف السمة الرئيسية لشخصية الفرد، كان معناه سمة القلق، أي أن الفرد يخبر حالة القلق بصورة مزمنة تسمح بأن يقال عنه بأنه يتسم بسمة القلق، ويتضمن القلق أعراضاً متنوعة مثل برودة الأطراف وتصبب العرق والاضطرابات المعوية، واضطرابات النوم والصداع وفقدان الشهية، وسرعة ضربات القلب واضطرابات التنفس والخوف الشديد، وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على تركيز الانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب (السنباري، 2002) .

القلق بوصفه حالة هو خبرة انفاعلية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً، وغالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية كازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية، وازدياد معدل التنفس والشعور بالاختناق وعدم القدرة على النوم العميق، وقد يصاحب القلق توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير والتنظيم وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل، في حين تشير سمة القلق إلى استعداد أو قابلية لدى الشخص ثابتة نسبياً، تدفعه للاستجابة للمواقف المدركة على أنها مواقف خطيرة ومهددة (الأحمد، 2001).

مفهوم قلق المستقبل:

ويرى زاليسكي (Zalesk، 1996) أن جميع أنواع القلق العام قد تتضمن عنصر القلق من المستقبل، حيث إن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على

شكل حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أمر سيء. أما قلق المستقبل فهو حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد .

وينظر العلماء الى القلق بأنه جزء من القلق المعم على المستقبل تكمن جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى، كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (زيدان، 2007).

وتعرف الجمعية الأمريكية السيكولوجية المشار إليها في بلكيلاني (2008، ص74) قلق المستقبل بأنه "خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر."

ويعرف قلق المستقبل بأنه ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطئ وغير صحيح، وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون لأن تكون مساحة نظرتهم إلى المستقبل قصيرة، ويعاني فيه الفرد من الاكتئاب والأفكار السلبية، وقلق الموت واليأس بشكل غير طبيعي، وهو ناتج عن التفكير بالمستقبل (الطيب، 2007).

ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل، أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في القدرة على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل، وهناك العديد من مصادر قلق المستقبل، من أهمها توقع تهديد ما لدى الفرد، سواءً أكان هذا التهديد واضحاً للفرد أم غامضاً، ويرتبط التوقع بالأحداث المستقبلية، والخوف من المستقبل وما

يحملة من تهديد يواجه الفرد، وينشأ قلق المستقبل من أمور يتوقع حدوثها في المستقبل، ويكون هذا التوقع مصاحباً لحالة من التوجس الشديد التي يصعب على الفرد التعامل معها؛ مما يسبب له توتراً واضطراباً في مختلف جوانب السلوك (Barlow, 2000).

ويرى الباحث بأن القلق يمتلك تأثيراً كبيراً على أداء الفرد، وبخاصة الأداء الذهني وما يرتبط بالجانب المعرفي، كما أنه يؤثر في مقدار الثقة بالذات، مما يؤدي إلى التأثير في العديد من المواقف، وتشمل مؤشرات الثقة بالذات الاستعداد والقدرة على مواجهة الموقف والظروف الخارجية، وذلك لأن مقدار الثقة بالذات يرتبط بمستويات القلق، فكلما ازدادت الثقة بالنفس قلت مستويات القلق، كما أن هناك أسباباً عدة تؤدي إلى قلق المستقبل عند الفرد تتمثل بعدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها، وعدم القدرة على فصل أمني الفرد عن التوقعات المبنية على الواقع وإمكانيات الفرد وقدراته. بالإضافة إلى التخلخل والتفكك الأسري، وشعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي. ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن المستقبل.

كما أشار (Daines, 2006) إلى أن أسباب قلق المستقبل تتدرج تحت عوامل اجتماعية حيث إن ردود الأفعال الوجدانية للتغيرات الأخلاقية، والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية تولد مشاعر القلق والخوف من الضعف، وتناقض الأدوار وضغوط الحياة، مما يؤدي بالفرد إلى عدم فهم الواقع والمستقبل، وبالتالي الدخول في دوامة التفكير والقلق من المستقبل. يؤثر قلق المستقبل في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي، مما يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً، ومن أبرز التأثيرات السلبية شعور الفرد بالوحدة والعزلة والتوقع داخل إطار روتين معين، والافتقار إلى المرونة والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى استخدام أساليب الإيجار في التعامل مع الناس والاعتماد على الآخرين في تلبية حاجاته، وتأمين المستقبل، كما أنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح للمواقف الحياتية، وتكون لديه ردود أفعال سلبية قد تعيقه عن تحقيق المستقبل (Zaleski, 2006).

وقد يتسبب قلق المستقبل في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني من التشاؤم من المستقبل وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجا إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله (شقير ، 2005).

وأشارت دراسة تراكي جيزي (Gizz، 2001) الى أن التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين: تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة حيث بحثت الدراسة تأثير المدرسة في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين، من حيث المخاطرة الظاهرة في سلوكياتهم والتمثلة في (الغياب من المدرسة بدون إذن سلوكيات جنسية) ومن خلال قياس متغيرات الدراسة الثلاث (تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة) وجد أنها منبأت كامنة لسلوك المراهقين وأنها وراء سلوك المخاطرة لديهم ومن هنا يظهر اهتمام الدراسة بالتوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين.

وفي هذا الصدد أشارت انجيلا وبريان (Angela and Bryan, 2004) إلى معرفة العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والبحث عن الأحداث المثيرة، وسلوك المخاطرة حول قضايا المراهقين على أن بسبب مستوى المخاطرة العالي لدى المراهقين، وجد أن غالبيتهم ذوي سلوكيات تتسم بالصحة النفسية السلبية غير الإيجابية، وحاولت هذه المقالة البحث في العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية وسلوك المخاطرة لدى المراهقين وتم تطبيق البحث على (300) مراهق، وقد أسفرت النتائج عن أن هناك علاقة دالة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة وأن الفروق الموجودة بين المراهقين للتوجه الإيجابي نحو المستقبل تكون على نحو أقل.

وتوصلت، كذلك، نتائج دراسة سيجنر راشيل (Seginer and Rachel, 2002) عن التوجه نحو المستقبل والفروق المرتبطة بالعمر لدى المراهقات إلى وجود فروق في العمر توجه المراهقات نحو المستقبل، حيث تم تطبيق الدراسة على 124 فتاة إسرائيلية في المدارس الثانوية العليا والملتحقين بالجامعة، وأوصت الدراسة بضرورة توفر الضبط الاجتماعي والاستمرارية فيه لضمان التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقات، فضلاً عن ذلك أشار ديفيد (David, 2011) إلى أن اتجاه الاهتمام بدراسة المستقبل والوعي بالمستقبل هو قديم وحديث في نفس الوقت ولكن زاد الاهتمام به عقب الحرب العالمية الثانية؛ حيث بدأ الاهتمام بدراسة زمن المستقبل ومنظوره، فضلاً عن القيادة المستقبلية ومهاراتها، وكان هذا يمثل تحدياً، وزاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم وأدوات القياس لدراسة الوعي بالمستقبل.

حياة الطالب الجامعي:

يعدّ القلق في المرحلة الجامعية من الظواهر التي تعترى الطلبة، كونهم يمرون في مرحلة أطلق عليها أريكسون (Erikson, 1968) مسمى مرحلة أزمة الهوية، حيث يعد اكتساب الإحساس بالهوية ضرورة لاتخاذ القرارات، وتتميز هذه المرحلة بكون الطالب يتجاذبه الإحساس بالصراع بين خبرات الطالب ومطالب المجتمع، مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق والتوتر والتفرد بالذات، وهو ما يدفع الطالب إلى ممارسة الحيل النفسية مثل المبالغة والمثالية، والنشاط الزائد، والاستغراق في الخيال وأحلام اليقظة والتأخر الدراسي والانعزال والانزواء، إضافة إلى معاناة الطالب الجامعي من الإحباط نتيجة الصراع بين مطالبه ذات الخبرات المحدودة، ومطالب المجتمع مما ينعكس على احساسه بالانفصال والاعتراب والقلق (ضياء، 2017).

وتعرف أزمة الهوية بأنها المرحلة التي يتم فيها اكتشاف الذات، التي يكتنفها الشعور بالإغتراب الاجتماعي والاقتصادي والسياسي، ويأخذ صورة الثورة والرفض لأغلب القوانين والأنظمة القائمة على إثر ما يصادفه الشاب من احباط وفقدان ثقة، ما يزيد شعوره بالتناقض الذاتي ما بين رغبته في الاستقلال وضرورة الاعتماد على الآخرين (بيضون وآخرون، 2006).

إن جودة الحياة الشخصية والمهنية ضرورية للشباب الذين هم بصدد بدء مشروعاتهم الذاتية، ويصنفها بعض الباحثين إلى قدرات ومهارات وسمات رئيسة تنفرع إلى أخرى فرعية مثل: الرؤية، المبادرة، البديهة، الحاجة للإنجاز، الحاجة للاستقلال، والميل لتحمل قدر معقول من المخاطرة، وتحمل المسؤولية، إضافة إلى مهارات الاتصال والثقة بالنفس، والوعي بالذات، والدافعية نحو التعلم بطرق متنوعة، ومهارات الإقناع، والقدرة على التحمل والتسامح، والتخطيط ومهارات اتخاذ القرار والقدرة على التركيب، ومهارات الإصغاء، وجمع المعلومات وتحليلها. كذلك مهارات حل المشكلات، وتدوين الملاحظات، وإدارة المشروعات، وإدارة الفريق، وإدارة الوقت، والقدرة على الإبداع.

أما شقير (2002) فيرى أن القلق بأنه مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي في حياته، وينتج عنها ضعف في قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات عاطفية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد.

ويرى الطهراوي (2007) بأن القلق يمثل العلاقة بين الطالب الجامعي والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدرته وإمكاناته وتهدد رفايته النفسية، وهي توتر أو صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد أو أنها خليط من عناصر ثلاثة، هي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل فيها والمشاعر ذات الطابع السلبي بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد، وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يثير في ذات الفرد القلق والاكتئاب.

ويعد قلق المستقبل من أنواع القلق والذي يشير إلى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وفي حالته القصوى قد يكون تهديداً بأن هناك شيئاً ما سوف يحدث للفرد (صبري، 2003).

آثار ومظاهر قلق المستقبل:

ولقلق المستقبل آثارٌ سلبية ومدمرة ومهددة لحياة الطلبة الجامعيين وسعادتهم؛ إذ ترتبط بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الطلاب، وتلعب دوراً مهماً وكبيراً، وتصنف آثار القلق إلى ما يلي:

أولاً: آثار جسدية وتشمل ارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية، وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسدي والصداع.

ثانياً: آثار نفسية وتشمل التعب والإرهاق وانخفاض الميل للعمل والملل والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات.

ثالثاً: آثار اجتماعية وتشمل العزلة والانسحاب إنهاء العلاقات، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

رابعاً: آثار فسيولوجية، وتشمل الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام، وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والإحجام، واضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء والنظرة السوداوية للحياة.

خامساً: آثار معرفية وتشمل اضطرابات في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط (الغريز، 2009).

ويمكن أن تظهر أعراض لدى الأفراد كما أشار إليها كل من مؤيد (2011) وعيد (2000) كنقص في القدرة على تقبل الأفكار المختلفة، وتكرر في حال الاحساس بالخطر، ويكون الفرد دائماً في قبضة أفكار لفظية وصورية، تدور حول وقائع مؤذية، كذلك يصاحب القلق جوانب معرفية يتمثل بعضها في اضطرابات الفكر وعدم القدرة على التركيز.

أسباب قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين:

1. **طبيعة العمل الأكاديمي:** ان طبيعة العمل من الساعات الطويلة والمسؤوليات الصعبة والدقة والانتباه التي يتطلبها العمل كلها تعرض العامل للخطر كعمل المراقبين الجويين او الممثلين الذين لا يعرفون ما هي النتائج التي سيعطيها النقاد لهم.
 2. **عدم وضوح دور الطالب:** وكما كان الناس قادرين على إدارة الموقف والسيطرة فهم بذلك يستطيعون التخفيف من القلقات وإبقائها في حدودها.
 3. **العلاقات بين الزملاء:** عند وجود علاقات تتصف بالصراع والاحتدام والتضارب وخاصة بين الزوجين.
 4. **الانتقال والتغيير:** إذ تتطلب معظم التغييرات تكيفاً مع الموقف الجديد، مثل السكن في منطقة جديدة بعيدة عن سكن الطالب نفسه.
 5. **أزمات الحياة:** والأزمات تمثل فترة من عدم الثبات والاستقرار، وتتطلب التكيف معها واتخاذ القرارات الملائمة؛ ففي بعض الأحيان تتطور الأزمة من سلسلة من الأحداث الأصغر الداخلية والخارجية التي لم يعد بالإمكان التعامل معها وتحملها (الغريز، 2009).
- ويرى الباحث بناء على ما سبق بأن القلق هو من الأمور الحياتية التي يجابهها الأفراد بشكل مستمر ويومي، وهي تتفاوت حسب السياقات التي ينشط خلالها الأفراد، وتزداد هذه القلق بازدياد النشاطات التي يقوم بها الأفراد. ومن الطبيعي إذا ما ارتفع مستوى قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي فإنه يؤثر بشكل مباشر على مستوى الطموح لديه، وعليه لا بد من تعريف مفهوم مستوى الطموح وتوضيحه بالنسبة للطالب الجامعي.

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

ويشير (المشيخي 2009) أن من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل ما يأتي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وصلابة الرأي والتعنت.
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، وإضرابات التفكير، وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة.
- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهييار العقلي والبدني.
- التوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.

وبما أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل بحاجة الى مساعدة، فلا بد من وجود برامج إرشادية من أجل مساعدة الفرد أو الأفراد لتحقيق التوافق النفسي، وبخاصة الإرشاد الجماعي الذي يعتمد على قوى فعالة للتخلص من الشعور والاختلاف والتخفيف من مقاومة المسترشد للتحديث عن مشكلاته، والنشاط العملي الاجتماعي، والتنفيس الإنفعالي، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، والاستبصار الجيد لرؤية النفس ومشكلاتها، وإعادة تنظيم الشخصية ولو جزئياً (زهران، 2005).

النظريات المفسرة:

تطرت كثيرٌ من نظريات الإرشاد النفسي الى اضطراب قلق المستقبل، ونستعرض في هذا الجانب أهم النظريات والتوجهات المختلفة التي فسرت هذا الاضطراب:

النظرية السلوكية:

تمتد جذور المدرسة السلوكية الى بافلوف (Pavlov) وسكنر (B. F. Skinner) والتي مؤداها أن قلق المستقبل سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد، فأكد (بافلوف) أن القلق ينجم عن شارة الخطر التي ترد من المنبه الشرطي ليأخذ نفس رد الفعل الذي ينتج سابقاً، بالتأكيد الحقيقي الذي يرد منه المنبه الطبيعي. (عيسوي، 2010) وأكد سكنر (Skinner, 1957) ان سلوك الإنسان يتشكل خلال التعزيز، فالاستجابة المعززة تزيد من إمكانية حدوثها ثانية، كما أن القلق هو الخوف مرتبط بالتاريخ التعليمي للفرد، الذي يشمل الاشتراطات والمعززات كافة التي مرت في حياته. بالإضافة الى أن القلق هو حافز استعداد سلوكي يهيئ للفرد إدراك عدد من المواقف والظروف غير الخطرة موضوعياً مثل التهديد، ويستجيب لها الفرد برد فعل غير متكافئ في الشدة مع الحجم الموضوعي للخطر.

المدرسة السلوكية إلى قلق المستقبل إلى أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي؛ فهم لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ولكن هناك اشتراك بالرأي مع المدرسة التحليلية حول أن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما يواجه أثناء هذا الماضي من خبرات مؤلمة يؤثر على الأفراد، ويتفقان أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية

من نوع واحد، فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة (غانم، 2003).

النظرية المعرفية السلوكية:

تركز هذه النظرية المعرفية السلوكية على طريقة تفكير الأفراد الذين يعانون من القلق؛ إذ يميل الفرد القلق الى وضع توقعات غير واقعية لمواقف متعددة، إذ أن القلق انفعال قائم على تقييم التهديد، وهذا التقييم يتضمن عوامل رمزية، وموقفية أخرى غير محددة، بالإضافة الى أهمية العوامل الموقفية في نشوء القلق؛ إذ ينظرون للتهديدات والضغوط التي يواجهها الفرد، كمتغير يتدخل في عملية حدوث القلق والاستثارة، كما أن الاضطرابات ما هي إلا استجابات انفاعلية وجدانية، يكتسبها الفرد خلال خبرته في الحياة، وذلك خلال التفاعل بين الموقف والاستجابة والتفكير؛ إذ يتبنى الفرد المضطرب أفكاراً لا منطقية غير مستقرة، تجعل من استجاباته المستقبلية استجابات مرضية، يرى أصحاب الاتجاه المعرفي السلوكي، وبخاصة (أرون بيك) أن الفرد يتوقع الخطر والشر، اللذين بدورهما، يعدّان المكون الأساسي لاضطراب القلق، و لكيفية إدراك الفرد لتلك المخاطر؛ لأنه في حالة تعرضه للخطر والأذى يشعره بالقلق؛ لأنه يكون تحت تفكير مأساوي، ويتوقع أسوأ النتائج، وينصبّ تفكيره على الأشياء السيئة التي تهدد كيانه وحياته وحياة المحيطين به، وخصوصاً مستقبله، لأن مرضى القلق يرون المستقبل مليء بالمخاطر والشرور؛ إذ يقوم العلاج المعرفي السلوكي على قاعدة مؤداها أن أفكار الفرد هي التي تحدث المشاعر ويتم معالجة القلق من خلال شعورهم بالسيطرة، ومعرفة مشاعرهم التي تسببها أفكاره (أبو عيطة، سعد، 2015).

وكما أن العلاج المعرفي السلوكي يرى أن القلق ينتج عن التفكير الخاطئ وعدم التميز بين ما هو خيالي وما هو واقعي ويرى العلاج المعرفي السلوكي أن القلق ينتج عند الأشخاص نتيجة تشوه الواقع الموضوعي، وأخطاء في التفكير والتي يطلق عليها التشوهات المعرفية ومن أهم الأفكار المشوهة: التفكير الثنائي، والاستدلال الاعتبائي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتكبير

والتصغير، والتسمية أو فقد التسمية، والشخصنة، ولوم الذات، وأستخدام العبارات العاطفية، والتفكير الإنتحاري (Gerald Corey, 2011).

النظرية السلوكية المعرفية العقلانية:

وترى هذه النظرية أن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسبب قلق المستقبل لدى الأفراد، من خلال الحديث الذاتي اللاعقلاني، والذي يتصف بالهزيمة الذاتية وذهبت هذه النظرية في تفسيرها للقلق، أن الكثير من الأفراد لا يؤمنون بأن أفكارهم هي التي تحدث المشاعر؛ لأن معظم الناس يعتقدون بأن الناس والأحداث هم المسؤولون عن شعورهم بالقلق، وترى أنه يمكن التخلص من القلق من خلال أن المشاعر تتغير بتغيير الحديث الذاتي وعندما يفهم الفرد المشاعر والسلوكات يمكنه التغلب على القلق، وليس حدوث الحدث هو الذي يحدث المشاعر، ولكن تفسير الفرد لهذا الحدث (أبو زعيزع، 2013).

نظرية فستنجر:

يؤكد منظرو المدرسة المعرفية على ان الشخص يتبنى أفكاراً غير منطقية؛ إذ يقوم الفرد الذي يعاني من القلق بوضع توقعات غير واقعية وأشار فستنجر (1985) إلى أن التنافر المعرفي قد يكون مسؤولاً عن القلق، وهذا التناثر يحدث بين معلومتين متناقضتين كل منهما يملك نفس القوة والتأثير، الأمر الذي يولد صراعاً داخل الفرد، وبظل هذا الصراع قائماً حتى يصل الفرد الى حالة من التوافق بين الفكرتين أو تغلب إحداها على الأخرى.

وأن العولمة أوجدت تناقضاً معرفياً كبيراً لدى غالبية البشر؛ فهي تبشر الناس بالرفاهية والنقدم في الحياة، وتتشدد بتحقيق العدل والحرية والسلام، وفي نفس الوقت يعاني أكثر سكان العالم من الجهل والمرض، فالفرد يعيش تناقضاً معرفياً بين ما يسمعه أو يقرأ عن الرفاه الذي تقدمه العولمة له والمستقبل السعيد الذي ينتظره، وبين ما يراه أو يلمسه على أرض الواقع من فقر وخوف وتدني المستوى الإقتصادي، الأمر الذي يثير لديه حالة من التوتر والقلق ولن يحصل على معلومات جديدة تخفض حالة القلق ما دامت العولمة مستمرة بنفس النهج دون إصلاح .

نظرية كيركجارد:

أشارت المدرسة الوجودية الى أن الشخص الأصيل هو شخص متكامل ويبدى الأصالة والتغيير، وهو بقبوله لحاضره وماضيه فإن توجهه الأساس يكون باتجاه المستقبل، وبكل ما يرتبط به من مجهول، وهذا المجهول أو عدم اليقين هو الذي يقوده الى خبرة القلق، لكنه يتقبل القلق كضرورة ملازمة للحياة (صالح، 2007).

ويرى كيركجارد أن حياة الإنسان سلسلة من القرارات، وأن الإنسان عندما يتمعن بشكل جيد في اتخاذ قرار بأي اتجاه، فإن هذا القرار سوف يعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول وبالتالي يعيش هذا الإنسان خبرة القلق، كما يرى أن على الإنسان أن يقلق بالطريقة الصحيحة، ذلك لأن القلق هو إستيقاظ موجه لما يمكن أن يكون عليه الإنسان في مواجهة حياة عدم (حافظ، 2006).

فالإنسان يكون توجهه الأساس في الحياة نحو المستقبل، وبكل ما يرتبط بهذا المستقبل من مجهول أو عدم يقين، والعولمة تمثل المستقبل المجهول الذي لا يشعر الفرد تجاهه بالصدق واليقين، وذلك بسبب عدم إمكانية توقع الفرد لما ستحدثه العولمة في حياته، إما بسبب الغموض الذي يكتنف ظاهرة العولمة ومضامينها، أو بسبب سياستها غير المتوازنة وآثارها السلبية والتي بدأت تظهر بشكل واضح لاسيما في المجتمعات غير المتقدمة، التي تمثل الغالبية العظمى من سكان العالم (عيد، 2000).

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه فقد أشار الداھري (2005) إلى أن هناك طريقة لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل، باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي :

التيارات النفسية العلاجية لقلق المستقبل:

إن ظهور التيارات العلاجية المختلفة وتطورها على مستوى الصروح النظرية التفسيرية، والفنيات العلاجية كان استجابة للتطور الفكري الذي اتخذته الحياة في شتى مجالاتها، فأساليب العلاج بشكل عام، عرفت البشرية قديماً في جميع المجتمعات والحضارات، حيث كان الاعتقاد السائد في المجتمعات القديمة بأن المرض النفسي أو السلوك المضطرب والشاذ يرجع الى عوامل أو غيبيات أكثر منه في العلم، وهذا الاعتقاد يتصور وجود الأرواح او الشياطين التي لها القدرة على أن تتفد إلى الجسم البشري وتسيطر عليه (عبد الصمد وأبو النور، 2010).

وأصبح مركز الدراسات النفسية في دراسة تكيف الإنسان مع بيئته تكيّفًا نسبيًا، مما يدل على مؤشر خطير في ولائه وانتمائه لأسرته ولوطنه؛ ولذا فإن السلوك الإنساني الفردي هو نواة لسلوك الجماعة ككل، وعلى الرغم من تكدس الشكوى التي نقابلها نحن كمعالجين نفسيين داخل عياداتنا النفسية، وازدياد نسبة المترددين لطلب الاستشارات النفسية إلا أنه هناك على الشاطئ الآخر نجد نور ساطع للحياة يشعر به جمع من الإنسانية يرضون بذواتهم رضاء تام ولا يشكون، وما بين شاطئ الألم وشاطئ الآلام نجد نهر الحياة هذا النهر المتدفق لينهل منه كل إنسان يريد أن يحيا ولكن طبيعة الأخذ من هذا النهر هي الوحيدة التي تسبب الألم و الآلام (الصنعاني، 2009).

وفي القرن التاسع عشر ظهرت الاتجاهات النفسية التي تطورت مع التفكير الطبيعي الذي اهتم بدراسة الامراض النفسية والعقلية من خلال التجربة والبحث والنظرية العلمية، واستمر الحال الى ظهور تيار التحليل النفسي كأول تيارات العلاج النفسي، ويتميز التحليل النفسي بكونه ظهر كتيار علاجي قبل ان يكون اطارا نظريا، على العكس من السلوكية والجشطات والتي انتقلت من المراحل النظرية الى التطبيق العلاجي، وقد شكلت هذه التيارات العلاجية الثلاثة الرئيسية أساس علم النفس الحديث (عبد الصمد وأبو النور، 2010).

فنيات النظرية المعرفية السلوكية:

لقد وجه الكثير من الانتقادات للعلاج السلوكي او تعديل السلوك، من حيث إهماله للجانب المعرفي والأفكار والمعتقدات التي قد تكون مسؤولة عن نشأة السلوك المضطرب، فقد ظهر هذا الاتجاه الذي يتضمن عدة طرق تقوم جميعها على افتراض ان الاضطرابات الانفعالية انما هي نتيجة لأشكال التفكير والمعتقدات والأفكار غير التكيفية، ومن النماذج العلاجية التي تدخل ضمن المنحنى المعرفي السلوكي: العلاج العقلاني الإنفعالي لاليس (Elis) والعلاج المعرفي لبيك (Beck) والعلاج المعرفي السلوكي (تعديل السلوك المعرفي) لميشنبوم (Meichenbaum)، وبرغم ان هذه النماذج تختلف في بعض الجوانب، فإنها تشترك جميعها في افتراض أساسي هو ان الاضطرابات الانفعالية والسلوكية تنشأ من التفكير المضطرب تجاه الذات وجميع هذه العلاجات تتشابه بشكل أساسي في المفاهيم المعرفية النظرية للاضطراب الانفعال (عبد الصمد وابو النور، 2010).

كما أن القوى العلاجية (Therapeutic Forces)، والتي تكون من خلال الوعي بالعوامل التي تؤثر على تفاعلات المجموعة الإرشادية، والمتمثلة في، الصراع بين الأعضاء، والتحالفات القوية بين الأعضاء، وسلوكيات طلب الانتباه، قلة الثقة، قلة الالتزام، ضروري من اجل قيادة جيدة، وضرورة وجود عدد من القوى الموجودة في كل مجموعة إرشادية، فالأعضاء بحاجة إلى الشعور بالتقبل، الانتماء، الأمان، وعند تغيب هذه القوى، فان الأعضاء يميلون إلى أن يكونوا سلبيين، عدائيين، انسحابيين، وفاتري الشعور (Corey, 2008).

العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي:

قام (ألبرت أليس) بتأسيس العلاج السلوكي العقلاني الإنفعاليين وكان يعرف قبل ذلك بالعلاج العقلاني الإنفعالي، إلا أن (Elis) قام بتعديله في عام 1993 ليصبح العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي، وكان ذلك ردًا على النقد الذي زعم إن العلاجي العقلاني الإنفعالي يهمل السلوك، وإنه علاج ذات طبيعة انفعالية ومعرفة خالصة، ويؤكد كلاهما على وجود تفاعل بين

العوامل المعرفية والانفعالية والسلوكية في نشأة الاضطرابات النفسية واختلال الوظائف الإنسانية، ويهدف العلاج لمساعدة المسترشد في تصحيح معتقداته اللاعقلانية والتي ينشأ عنها الاضطراب الإنفعالي والسلوكي واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية يصحبها الضبط الإنفعالي والسلوكي (عبد الصمد وابو النور، 2010).

وأشار (Elis) إلى أن العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي يركز على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة السلوكيات المضطربة، ويؤكد على أن النتائج الانفعالية (c) تنشأ بدرجة كبيرة من المعتقدات (b) وليس من الأحداث المنشطة (a). ويتبع (Elis) في طريقته العلاجية الفرويديون الجدد لأنه في الأصل من أنصار التحليل النفسي إلا أنه يختلف معهم، ويختلف تماماً مع التحليليين. في أن الاستبصار والوعي والشعور والحوادث المبكرة التي يتعرض لها الطفل في الخمس السنوات الأولى تلعب دور في التأثير على انفعالات الفرد؛ إذ يرفض ويعارض فالتجارب المبكرة في رأيه أنها ليست الوحيدة التي تسبب الاضطراب الإنفعالي، وإنما هي اتجاهات وأفكار الفرد حول هذه التجارب. لهذا فهو يركز على التفكير ونظام الاعتقاد كأسس في علاجه وحله للمشكلات التي تعترض الفرد. ويقوم العلاج العقلاني الإنفعالي على عدة مسلمات خاصة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه (عسل، 2008).

1. الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلياً أو غير عقلي وهو حين يتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
2. أن الاضطراب النفسي الإنفعالي والسلوك العصبي ينشأ عن التفكير غير العقلي (غير المنطقي).
3. ينشأ التفكير غير العقلي (غير المنطقي) في التعليم غير المنطقي المبكر والذي يكون الفرد مهياً بيولوجياً والذي يكتسبه بصفة خاصة من ولديه أو من المجتمع أو الثقافة.

4. الفرد يعبر عن فكره مستخدماً الرموز واللغة، ولأن الفكر يصاحب الانفعال فحين يكون الفكر مضطرباً صاحبه انفعالاً مضطرباً، وكأن الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي، ويترجمه في شكل سلوك مضطرب.

5. الإنسان لا يضطرب بسبب الأحداث والوقائع بل نتيجة لوجهة نظره الخاصة عن هذه الأحداث، فتفكيره هو الذي يلون المدركات يجعلها تبدو حسنة أو سيئة، نافعة أو ضارة،

6. ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السالبة أو القاهرة للذات، التي تقوم على أساس غير عقلاني وغير منطقي ويمكن دحضها وتعديلها إلى أن تكون موجبة وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً، ويقرر (ألبرت أليس) أن كل المشاعر المضطربة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بواحد أو أكثر، ومن الأفكار الغير منطقية:

1. ما يتعلق منها بالذات: إذ يقول الفرد لنفسه ينبغي علي أن أؤدي أداءً ممتازاً، وأن ألقى القبول والرضا عن كل ما أقوم به وإلا فإنني أكون فاشلاً.

2- ما يتعلق منها بالآخرين: إذ يقول الفرد على الآخرين أن يتصرفوا تجاهي بلطف وعدالة، وإلا فإنهم غير منصفين بل أنهم مضطربون.

3. ما يتعلق بها بالظروف: إذ يقول (أو يعتقد) أن الظروف المحيطة ينبغي أن تظل حسنة وميسرة حتى أحصل على كل ما أريده دون جهد مني وإلا فإن الحياة مملة (زهرة)، (2005).

وفي صياغته الأولى لنظريته (العلاج العقلاني الإنفعالي) وضع ألبرت أليس (3) فروض أساسية لفهم هذه الطريقة:

الأولى: أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة.

الثانية: أن الصلة بينهما (التفكير والانفعال) من القوة بحيث إن كلاً منهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض، وفي بعض الأحيان فإنهما يكونان نفس الشيء.

الثالثة: أن كلاهما (التفكير والانفعال) يميلان إلى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية، وأن هذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم.

نظرية A-B-C

عرض (Elis) ما أسماه نظرية ABC في السلوك والشخصية، حيث أن (A) هو الحدث أو الواقعة أو الخبرة المنشطة (هنا والآن) مثل: وفاة . طلاق . رسوب . و (B) هي نظام التفكير لدى الفرد أو تلك الأفكار أو الأقاويل التي يقولها الفرد لنفسه، حول الحادث (A) ونظام المعتقدات لديه فقد يكون علانياً، فيقول: (هذه أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة) أو يكون غير عقلاني فيقول: "هذه أحداث غير واردة وغير متوقعة"، فإذا تضمن نظام المعتقدات غير عقلانية نحو الخبرة تلك أدى ذلك إلى نتيجة انفعالية (عسل، 2008).

أما (C) فهي النتيجة (الاستجابة الانفعالية) أو ردود الفعل التي يستجيب بها الفرد سواء كان ساراً وعقلانياً (صبر، رضا، إصلاح) أو غير عقلاني (حزن، توتر، قلق) فإنه في الواقع يكون هذا الانفعال سواء أكان انفعالاً ساراً أو غير ذلك ليس نتيجة للحدث الذي سبقه (A)، وإنما هو نتيجة للفكرة الخاطئة (B) أو بعبارة أخرى فإن النتائج الانفعالية والسلوكية في حياتنا إنما يحكمها نظام التفكير لدينا (عيد، 2000).

نماذج لأفكار غير عقلانية وغير منطقية:

فلقد حدد (ألبرت أليس) إحدى عشرة (11) فكرة يرى أنها تمثل الأسباب الكامنة وراء المشكلات والاضطرابات: منها:

1. أنه أمر بالغ الأهمية بالنسبة للشخص الراشد أن يكون محبوباً من كل شخص، ومرضياً عن كل شيء يعمل به.
2. كارثة مدمرة أن تسير الأمور في صورة غير التي يتمناها المرء.
3. من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها.

4. يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز تمامًا حتى تتحقق قيمته.
5. يجب على الفرد أن يعتمد على غيره وأن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.

أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي:

1. مساعدة المسترشد في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة نحو توافقه الاجتماعي.
2. تشجيع المسترشد على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.
3. استخدام الإقناع العقلي المنطقي في التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدى المسترشد.
4. تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير (عسل، 2008).

عملية العلاج العقلاني الإنفعالي:

هي عملية تعليم المسترشد التفكير العقلاني وتتضمن العملية علاج اللاعقل بالعقل، واللامنطقي بالمنطق، والخرافة بالعلم. ولابد أن يكون المعالج ذو ثقافة واسعة ولديه طلاقة لفظية وقدرة على الإقناع والشرح والتفسير.

تمر عملية العلاج العقلاني الإنفعالي في (5) خطوات؛ وهي (الغريز، 2009):

الخطوة الأولى: هي التعرف على أفكار المسترشد، وتحديد غير العقلاني (غير المنطقي)، والخرافي منها.

الخطوة الثانية: هي تعريف المسترشد أن تلك الأفكار غير منطقية، وأنها هي التي أدت إلى اضطرابه الانفعالية مع ذكر أمثله من سلوكه المضطرب.

الخطوة الثالثة: هي تبصير المسترشد بأن اضطرابه سيستمر ما دام يفكر بطريقة غير عقلانية (أي أن تفكيره هو المسؤول عن حالته وليس استمرار الأحداث).

الخطوة الرابعة: هي تغيير تفكير المسترشد وإلغاء الأفكار غير العقلانية.

الخطوة الخامسة: هي إرساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة (السيد، 2000).

ويعتمد العلاج السلوكي العقلاني الإنفعالي على مجموعة من الفنيات العلاجية الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تسعى الى دحض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وهي كمايلي:

الفنيات المعرفية:

الأسئلة: وتشكل الأسئلة على الأسئلة المنطقية والتي تسأل عن التناقض المنطقي في تفكير المسترشد، وتستخدم في تحدي أي معتقدات غير عقلانية، وهناك أيضا الأسئلة التي تفند اختبار الواقع والتي تتطلب من المسترشد تقييم ما إذا كانت معتقداته متناسقة مع الواقع التجريبي أو العملي؛ فمعظم المعتقدات والمطالب الخاصة بالذات أو بالآخرين أو العالم أو ظروف الحياة لدى المسترشد، يقوم على سبيل المثال أن العالم يجب أن يكون بالشكل الذي يريد أن يكون عليه، وأن العالم عادة لا يتغير بناء على كلمة يجب (عسل، 2008).

النموذج البديل: حيث يتعلم المسترشد من خلال هذا النموذج كيف يكون على وعي بأن الآخرين لم يدمروا لتعرضهم لنفس المشكلات، وكما يستطيع أن يتعلم أن الحياة ستسمر بالرغم مما بها من أحداث مأساوية.

المحاضرات القصيرة: وينقل أسلوب المحاضرة المعلومة بصورة مباشرة الى المسترشد والمتعلقة بما يفعله، ويسبب اضطرابه، ويستخدم المعالج وسائل تفسيرية مثل: التناظر والحكايات والأمثال ذات المغزى الأخلاقي، وقد تكون هذه الفنية مناسبة على وجه الخصوص في الجلسات الأولى لجعل المسترشد يالف ويعتاد على بعض المبادئ والمفاهيم الأساسية للعلاج (العزة، 2000).

الإيحاء الذاتي: يكون المسترشدون، عادة، مفكرين سلبيين تجاه أنفسهم وتجاه غيرهم؛ فيستطيع المرشد بواسطة الإيحاء الذاتي أن يعالج المسترشد بتعليمه كيف يفكر بإيجابية بدل التفكير السلبي. (هذا الأسلوب له محاذير لأن المسترشدين قد يسيئوا استخدام الإيحاء الذاتي، ويقنعون أنفسهم أن كل شيء سوف يكون على ما يرام، بدلاً من أن يقنعوا أنفسهم يستطيعون تحمل ذلك مهما كانت الظروف).

تقديم الخيارات البديلة والأفعال البديلة: فالمسترشد يملك عادة خيارات أكثر مما يبدو له، والمرشد يسعى دائماً لجعل المسترشد يرى كل الخيارات التي يملكها حقيقة، ويشجعه على توليد هذه الخيارات بنفسه.

الدقة اللفظية: فكون استعمال الألفاظ غير الدقيقة نابغاً من التفكير المشوه لدى المسترشد، فلذا على المرشد أن ينبه المسترشد أن يكون دقيقاً في استخدام الألفاظ .

وسائل التسلية: حيث يؤمن أصحاب العلاج العقلاني الإنفعالي بأن الوسائل البدنية كالاسترخاء والرياضة معروفة وطبيعية؛ فالعملاء يشغلون أنفسهم بتلك النشاطات أثناء ممارستها، وبدلاً من التفكير بهزيمة أنفسهم، لذا على المرشد أن يشغل العملاء بممارسة تلك الأنشطة (المشيخي، 2009).

استخدام المرح والقصد المتناقض: حيث يلجأ المرشد إلى استخدام المرح والنكات ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد، وبهذا يجعل المسترشد يضحك على أخطائه، ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، والقصد المتناقض وسيلة لتضخيم الأفكار اللاعقلانية للعميل وكشفها، ونتيجة لذلك فإن المسترشد يتجه إلى تبني نهج مضاد وهو الواقعية والعقلانية (عارف، 1998).

الفنيات الإنفاعلية:

التخيلات العقلية والإنفاعلية: ويستخدم بطريقتين: التخيلات السلبية: حيث يتخيل المسترشد نفسه يشعر شعوراً سلبياً وغير ملائم كرد فعل لموقف معين، ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية مثل الندم والعزم على تغيير السلوك.

التخيلات الإيجابية: وهو أن يتخيل المسترشد موقفاً غير سار، ويركز على الأفكار التي تبنى عليه مشاعره، ثم يناقش المسترشد هذه الأفكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية.

القبول غير المشروط: وهو تعليم المسترشد بصورة مباشرة على قبول نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات.

التمارين المهاجمة للخل: وهي فنية عاطفية وسلوكية في نفس الوقت، ويرى (أليس) أن أحد أركان الاضطراب العاطفية هو الخل ولوم النفس، وهنا يطلب المرشد من المسترشد أن يتصرف بطريقة يشعر معها بالخل والخزي، ويتنفيذه يكتشف المسترشد أن تصرفاته ليست محل اهتمام الآخرين لذا لا داعي للخل منها (زهران، 2005).

لعب الدور: ويتضمن العنصرين العاطفي والسلوكي؛ حيث يقوم المسترشد أو العملاء بتمثيل كيفية تفاعلهم مع الآخرين كي تثار عواطفهم وينفعلون، وبالتالي يقوم المرشد باستخدام هذه المشاعر ليبين للعميل الأفكار اللاعقلانية التي تقف وراء تلك المشاعر.

اللغة المشحونة عاطفياً: وهو أن يستعمل المرشد مع المسترشد ألفاظاً وتعابير عاطفية كي يقتبسها ويستعملها مع نفسه، حيث يرى (Elis) أن اللغة القوية لها تأثير قوي على تغيير أفكاره اللاعقلانية (الأحمد، 2001).

الأساليب السلوكية:

الواجبات المنزلية: وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المسترشد على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنه من تعميم التغيرات الايجابية التي يكون قد أنجزها مع المرشد، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المسترشد بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها وفي مواقف حية؛ فالفرد الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حية قد تعرضه للرفض، كأن يقوم بنقد متعمد لرأى شخص آخر، يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد (عسل، 2008).

الاسترخاء العضلي: وتهدف إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر والاسترخاء لمجموعات عضلية معينة، ويتضمن التدريب الكامل وفق تعليمات المعالج الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة من عضلات الذراعين، والرأس والقسم العلوي من الجسد والخصر والرجلين، وبعد ذلك استرخائها بشكل كامل قدر الإمكان (العزة وآخرون، 2000).

طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي، وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف، وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية وعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة بعكس ذلك في توقع الإيجابيات بدل السلبيات ؟، وهذه القاعدة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة، وهي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل؛ فالهدف الأساسي في طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي والأفكار غير الإيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل، وذلك باستخدام العلاج السلوكي؛ فلا بد أن نعلم أن هذه المسترشدة بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تمامًا، ولعل أفضل هذه الطرق

الثلاثة السابقة الإشارة إليها، التي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء، التي يصاحبها الاسترخاء؛ لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الإخطار، لو كانت مجرد خيال، فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (المشيخي، 2009).

نقد العلاج العقلاني الإنفعالي:

مزاياه:

1. يعدّ أسلوبًا مثاليًا مفيدًا في تغيير الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، وغير المنطقية وإبدالها بأخرى عقلانية ومنطقية.
2. يحصن المسترشد ضد الأفكار غير العقلانية التي قد تعترضه في حياته مستقبلاً.

عيوبه:

1. اهتمامه بالجانب العقلي وإهماله الجانب الإنفعالي.
2. لا يصلح مع كل الفئات مثل:
 - أ. من يتسمون باعتقادات دينية قوية وخاطئة.
 - ب. مرضى الذهان والتخلف العقلي.
 - ج. الأطفال.
3. افتقاره للمعيار الموضوعي؛ فأسلوبه يرتبط بنسق تفكير المرشد الذي يحاول بدوره أن يفرضه على المسترشد ويقنعه به.

4. اعتماده على مهاجمة أفكار واتجاهات ومعتقدات المسترشد لتغييرها إلى الاتجاه المنطقي، وهذا ما قد لا يروق لمعظم المسترشدين، وتؤدي بهم إلى المقاومة والرفض في معظم الأحوال.

5. لجوء بعض المرشدين المتطرفين المبالغين إلى أسلوب الإيحاء والحث والتكرار، وهي من أساليب ما يعرف بغسيل المخ Washing Brain؛ فيظهر المرشد كما لو كان خبيراً متسلطاً (زهران، 2005).

ثانياً: الدراسات السابقة

الدراسات السابقة:

أجرى الباحث مراجعة للدراسات السابقة في المكتبات الجامعية، ومراكز الأبحاث وعبر شبكة (الإنترنت)، ولاحظ ندرة الدراسات التي تتناول بصورة مباشرة موضوع الدراسة. وقسم الباحث الدراسات السابقة إلى قسمين: الأول ويتناول الدراسات العربية، والثاني يتعلق بالدراسات الأجنبية، من أجل الوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها هذه الدراسات والتعرف على الأسباب والإجراءات التي تبنتها، والنتائج التي توصلت إليها والتعقيب على هذه الدراسات وتوضيح الاستفادة منها، وقد رتب الباحث الدراسات السابقة بحسب ترتيب النشر، فبدأ بالأحدث إلى الأقدم ومن هذه الدراسات.

دراسة الأمين (2017) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين القلق المستقبلي وبعض المتغيرات الديموغرافية لطلاب الجامعة الدولية بأفريقيا. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي من أربع كليات، وكان العدد الإجمالي (108) من الطلاب والطالبات، واستخدم الباحث مقياس القلق المستقبلي كأداة لجمع البيانات، وتم تحليل البيانات بواسطة برنامج (SPSS) وطرق أخرى مثل الانحراف المعياري، والاختبارات، وعلاقة بيرسون، وخلصت الدراسة إلى أن هناك ارتفاعاً في معدل القلق لطلاب جامعة إفريقيا الدولية، وليس هناك تمايز بين الإناث والذكور وبين الفنون والكليات العلمية، أوصت الدراسة بضرورة وجود مراكز استشارية نفسية داخل

الجامعات لزيادة وعي الطلاب، ومساعدتهم على إيجاد حل لمشاكلهم الاقتصادية والاجتماعية وكيفية تبني أنفسهم مع الواقع وكيفية التخطيط لمستقبلهم بشكل صحيح.

دراسة السالمي (2017) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث أيضاً، والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية، في مستوى قلق المستقبل المهني، وشملت الدراسة عينة من طلبة السنة الثالثة جامعي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية العلوم التكنولوجية بلغ تعدادهم (200) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وتم التحقق من صدق الأداة بأسلوب الصدق الظاهري من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء المحكمين، كما تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معادلة (الفا كرونباخ)، وبعد تطبيق الأداة أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني، بينما تبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية لصالح طلبة التكنولوجيا.

دراسة أحمد وهدي (2016)، وهدفت الى التعرف على دور تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في زيادة التفاؤل لدى عينة من المراهقين، وإعداد وبناء برنامج قائم على استخدام بعض مستحدثات التكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في علم النفس الإكلينيكي، واختبار مدى قدرة برنامج قائم على استخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد لخفض قلق المستقبل لدى المراهقين. تتحدد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية: هل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس التفاؤل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟ وهل توجد فروق بين متوسطي عينة الدراسة (كمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده؟. الأهداف: معرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل وزيادته لدى عينة من المراهقين، ومعرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في

خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. المنهج: يستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي لملاءمته للدراسة. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 50 مراهقا تم تطبيق اختبار قلق المستقبل واختيار أعلى 5، وقد تم اختيارهم من التعليم الثانوي، وتراوح أعمارهم جميعا بين 14-17 سنة. الأدوات: أعد الباحثون مقياس قلق المستقبل، ومقياس التفاؤل، وبرنامج ثلاثي الأبعاد. الأسلوب الإحصائي: استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار T- test لمعرفة الفروق قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على عينة من المراهقين. النتائج: تحقق نتائج جميع فروض الدراسة.

دراسة الجاجان (2016) بعنوان الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات"، يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، والتخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي، تربية حديثة)، والمستوى الاقتصادي للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، والبيئة الاجتماعية لدى عينة البحث. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأجريت على عينة من (300) طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسط الدرجات تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، بينما توجد فروق ذات دالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

دراسة فاروق (2016) تهدف الدراسة الحالية إلى خفض أعراض قلق المستقبل التي تعانيها أمهات الأطفال التوحديين، عن طريق برنامج تدريبي لتحسين المناعة النفسية لدى الأمهات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق المستقبل تكونت عينة الدراسة من 12 سيدة من أمهات الأطفال التوحديين المسجلين في مراكز التوحد بمدينة خميس مشيط، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل تم توزيعهم إلى مجموعة تجريبية تضم (6) أمهات ومجموعة ضابطة تضم (6) أمهات، حيث كان مستوى تعليم الأمهات في المجموعتين ثانوية فأكثر، تراوحت أعمار المشاركات بين 25-45 سنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة من أمهات التوحيدين بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمناعة النفسية لصالح أمهات المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة من أمهات التوحيدين بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات قلق المستقبل بين متوسط أمهات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمناعة النفسية، ترجع لانتقال أثر التعلم بالبرنامج في خفض قلق المستقبل.

دراسة الكشكي والحلبي (2014) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم، والتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والميول التشاؤمية لديهن، تكونت عينة الدراسة من 240 طالبة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود 2005، ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق، وبرنامج لخفض قلق المستقبل والميول التشاؤمية. تم تقسيم العينة الكلية إلى الإرباعيات وتم تقسيم الـ 60 طالبة- اللواتي حصلن على أعلى الدرجات في مقياس قلق المستقبل، إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة 30 طالبة، ومجموعة تجريبية 30 طالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة 25% من العينة تعاني بشدة من قلق المستقبل، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل والتشاؤم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل والتشاؤم لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي قلق المستقبل والتشاؤم في القياسين البعدي والتتبعي. (ملخص المؤلف)

دراسة عبد العزيز (2013) بعنوان: "جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة"، هدفت إلى التعرف على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض المتغيرات، وقد شمل مجتمعها كل من الطلبة النظاميين بالجامعات السودانية واستخدمت ثلاث أدوات هي: استمارة البيانات الأولية، ومقياس جودة الحياة، وقلق المستقبل من عدة مقاييس، وطبق الباحث الأدوات على عينة عشوائية طبقية حجمها (345) طالب وطالبة، توزعت بواقع (177) طالب و(168) طالبة بنسبة (51%) و(49%) على التوالي، وأسفرت النتائج على التالي: يتسم طلبة الجامعة بارتفاع دال إحصائي في جودة الحياة وجميع أبعادها ما بعد الحالة المادية؛ فالدرجة منخفضة وأنه لا توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين جودة الحياة وأبعادها وقلق المستقبل وعلاقة طردية دالة إحصائياً بين جودة الحياة وكل أبعادها والتحصيل الدراسي؛ بسبب وجود فروق ذات دالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير للنوع؛ ففي بعدي الصحة الجسمية وأنشطة الحياة اليومية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق في باقي المجالات، وفروق دالة أيضاً تعزى لمتغير التخصص العلمي في بعدي التفاعل الاجتماعي وأنشطة الحياة اليومية لصالح التخصص العلمي، بينما لا توجد في باقي المجالات.

هدفت دراسة المومني (2013) إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، وقد تم إعداد استبانة للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة البالغة (439) طالباً وطالبة، منهم (207) طلاب، و(232) طالبة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضاً. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي، تعزى إلى اختلاف متغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، وأكدت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع المجالات تعزى للمستوى الدراسي، كما بينت

النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.

دراسة (أبو غالي، 2011) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في فحص قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في فحص قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثاني عشر (التوجيهي) بمحافظة رفح، وتكونت العينة من (24) طالبة تتراوح أعمارهم بين 17-18 عاماً، ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس قلق الامتحان، وتم تقسيمهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، عدد كل مجموعة (12) طالبة، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين وقد خضعت طالبات المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي سلوكي معرفي، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح طالبات المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

دراسة خليل (2011)، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الايجابية، وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، وهل يختلف مستوى الايجابية وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص الدراسي؟ فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين. تألفت عينة البحث من (990) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسين، أحدهما لقياس الإيجابية والآخر لقياس قلق المستقبل، وتم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياسين. وقد أشارت نتائج البحث إلى أن الطلبة عينة البحث يتمتعون بمستوى من الإيجابية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، كما أظهرت النتائج أن قلق المستقبل لدى أفراد العينة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين.

دراسة أبو العلا (2010)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل وهوية الأنا في ضوء متغيري الجنس والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (590)

طالباً وطالبة في مصر، وقد تراوحت أعمارهم بين (18-21) سنة، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وهوية الأنا، ووجود فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات الأدبية، ووجود فروق دالة إحصائياً في هوية الأنا لصالح التخصصات العلمية.

دراسة عرفات (2010) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام في الجامعة الاردنية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (طلاب وطالبات) والتخصص الدراسي (علمي وإنساني)، أما عينة الدراسة فقط تكونت من (578) طالباً وطالبة، ويمثلون نسبة (15.270%) تقريباً من المجتمع البحث الأصلي، استخرجت الباحثة صدق أداة البحث عن طريق الصدق الظاهري والصدق الذاتي واستخرج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وطريقة إعادة الاختبار على عينة من الطلبة بلغت (50) طالباً وطالبة، وكان معامل الثبات لأداة البحث (0.938) واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، منها معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة معامل ارتباط بوينت باسيريال، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل ولصالح القيمة المتحققة، وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام عال، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس ولصالح الإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه غير دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة قدمت التوصيات والمقترحات اللازمة، ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في كلية التربية، والعمل على فتح مكتب للاستشارة النفسية التي تعنى بمشكلات الطلبة.

دراسة الإمامي (2010) هدفت إلى الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم، والقلق نحو المستقبل، وعن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، وهل يختلف مستوى التفاؤل والتشاؤم ومستوى قلق المستقبل باختلاف الجنس لدى شباب الجالية العربية في الدنمارك؟، تكونت عينة الدراسة من (110) شابًا وشابة، تراوحت أعمارهم بين (18-35) عامًا، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سمة التفاؤل وسمة التشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى تمتع أفراد العينة من كلا الجنسين بحالة من الاستقرار النسبي نحو المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، الإناث بالنسبة لسمة التفاؤل والتشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم لكلا الجنسين وقلق المستقبل.

دراسة (المشيخي، 2009): بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (720) طالباً منهم (400) طالباً من طلاب كلية العلوم و(320) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (2001) مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (200) وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات، وفي مستوى الطموح توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.

دراسة بلكيلاني (2008) تناولت قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، والتي أُجريت في مدينة أوسلو في النرويج للكشف عن قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (110) أفراد، حيث بينت النتائج أن درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة. كما جاءت دراسة القاضي (2009) ضمن هذا الإطار، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، أظهرت نتائج

الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومفهوم الذات، وعدم وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس، أو الحالة الاجتماعية، أو وجود أبناء، أو عدم وجود أبناء، أو مكان البتر، أو حدة الإصابة.

دراسة السمييري وعواد (2008) هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وشملت عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تشمل (10 طالبات) ومجموعة ضابطة تشمل (10 طالبات)، وقد استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثين، وبرنامج للتخفيف من حدة قلق المستقبل إعداد: الباحثين، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي، وجود أثر كبير للبرنامج في خفض حدة قلق المستقبل بلغت (0.63) لدى أفراد المجموعة التجريبية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين البعدي والتبقي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة السبعراوي (2007) هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل. تكونت عينة الدراسة من (578) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، أظهرت نتائج الدراسة أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تكن العلاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي.

دراسة السفاضة والمحاميد (2007) وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية في مستوى قلق المستقبل المهني، استخدم في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل المهني من تطوير الباحثين. تكونت عينة الدراسة من 408 طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، والهاشمية،

ومؤتة. أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني، وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً تعزى لاختلاف متغير الجنس. وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس على قلق المستقبل، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور في الكليات العلمية.

دراسة (بخيت، 2007) بعنوان: الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات. هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً، والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات، وقد أجرت الباحثة هذه الدراسة على عينة قوامها (336) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس مدينة أسيوط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم (177) طالباً وطالبة من المتفوقين دراسياً، تم اختيارهم وفقاً لمعايير وزارة التربية والتعليم (159) طالباً وطالبة من العاديين مستخدمة الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين والعاديين، اختبار الدافعية لإنجاز الأطفال والراشدين، اختبار تقدير الذات، مقياس قلق المستقبل، ومقياس الحالة النفسية العامة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي تقديرات الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي تقديرات الطلاب العاديين والطالبات العاديات في الضغوط النفسية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والطلاب العاديين، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية ومتغيرات دافعية الإنجاز، وتقدير الذات، والحالة النفسية العامة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بينما توجد علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية ومتغير قلق المستقبل لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين.

دراسة (الفاغوري 2007) بعنوان "قلق المستقبل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (دراسة مقارنة)، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى الفروق في القلق المستقبلي بين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، التعرف على الاختلافات في القلق المستقبلي بين ذوي الاحتياجات

الخاصة والعاديين من حيث متغير الجنس والحالة الاقتصادية، والتعرف على مدى الفروق في القلق المستقبلي في المجالات المختلفة التي يقيسها مقياس القلق المستقبلي بين ذوي الاحتياجات الخاصة و العاديين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بين ذوي الاحتياجات الخاصة بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الاقتصادية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المستقبلي بين العاديين بالنسبة لمتغير الجنس والحالة الاقتصادية.

دراسة (مسعود، 2006) بعنوان "بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين." هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، وتكونت العينة من 599 طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية، وأما الأداة فقد استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعدادها ومقياس الضغوط النفسية إعداد زينب شقير، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية، والضغط النفسية، يوجد فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لصالح المراهقات، يتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بنوع التعليم، يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس وبين نوع التعليم على قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية بينما لم يوجد هذا التأثير على ضغوط النفسية.

دراسة (عبد الرازق، 2005) بعنوان: فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية في جامعة الملك سعود. هدفت الدراسة التعرف على الفروق بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل، وكذلك الكشف عن فاعلية الإرشاد النفسي الديني على تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود، وكذلك الكشف عن مدى التأثير الفاعل للإرشاد النفسي الديني على طالبات المستوى السابع مقارنة بطالبات المستوى الأول، وذلك من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني تم أعداده للدراسة يعتمد في محتواه على بعض النصوص الدينية من الكتاب والسنة النبوية المطهرة، وقد استخدمت

الباحثة مقياس لقلق المستقبل يقوم على ثلاثة محاور (قلق الموت الوسواس، التشاؤم) من إعدادها، وكانت عينة الدراسة (192) طالبة من طالبات من المستوى الأول والمستوى السابع بكلية التربية بجامعة الملك سعود، وقد أظهرت نتائج الدراسة: عدم وجود فروق جوهريّة بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل على جميع محاور المقياس، كما أظهرت النتائج أيضاً التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام، كما أوضحت النتائج أيضاً أن التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف حدة قلق المستقبل كان بصورة أعلى وأوضح لدى طالبات المستوى السابع بالمقارنة بطالبات المستوى الأول وذلك بعد الجلسات الإرشادية للبرنامج.

دراسة (العجمي، 2004) بعنوان: بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. هدفت الدراسة إلى بناء أداة لقياس قلق المستقبل في مجتمع بدأت التغيرات والصعوبات تدخل في كل جانب من جوانبه، سواء أكانت اجتماعية أو اقتصادية أو حتى سياسية، شملت عينة الدراسة على (250) طالباً و(250) طالبة، وقد روعي أن يكون جميع أفراد العينة من المواطنين السعوديين، واستبعد جميع الطلاب والطالبات الوافدين عند التطبيق، وقد أظهرت نتائج الدراسة: يتمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة، يتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية، توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ويمكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس، علم نفس الصحة، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، وعلم النفس عبر الحضاري.

دراسة (صبري، 2003) بعنوان: بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز. هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات باختلاف النوع، وشملت العينة (150) فرداً (75) طالباً و(75) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو بعض المعتقدات الخرافية، ومقياس قلق المستقبل من إعداد زاليسكي Zaleski، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات، وكل من قلق المستقبل

والدافعية للإنجاز، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، مما يعني أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث.

دراسة التميمي (2002) أجريت هذه الدراسة في كلية التربية - ابن رشد جامعة بغداد، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس قلق التفاعل لدى طلبة الجامعة، وقد تم استخدام المقياس الذي أعدته الباحثة. بلغت العينة من (500) من الطلبة ذكوراً وإناثاً من طلبة جامعات (بغداد، التكنولوجيا، المستنصرية)، ولمعالجة البيانات الإحصائية استخدم معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل تباين ثنائي، ومعادلة كأي ومعادلة هوبت. وأظهرت الدراسة النتائج الآتية وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

دراسة الجبوري (2002) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الطموح الأكاديمي والطموح المهني، وقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، بلغت العينة (233) طالباً وطالبة من الجامعات العراقية، أعد الباحث مقياس مستوى الطموح الأكاديمي ومقياس الطموح المهني واعتمدت مقياس قوة تحمل الشخصية لكوباس الذي عربه الشمري عام (2001) توصلت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين مستوى الطموح المهني وقوة تحمل الشخصية وهي دالة معنوياً عند مستوى دلالة (01،0) تبعاً لمتغير الجنس كذلك توجد علاقة ايجابية بين مستوى الطموح الأكاديمي وقوة تحمل الشخصية لعينة البحث وهي دالة معنوياً عند مستوى دلالة (01،0) تبعاً لمتغير التخصص.

دراسة العكاشي (2000) بعنوان "بناء مقياس قلق المستقبل"، أجريت هذه الدراسة في كلية الآداب الجامعة المستنصرية، وهدفت إلى: بناء مقياس قلق المستقبل. الإجابة عن التساؤل حول الفروق في القلق على وفق (التخصص، الجنس، السكن) لدى طلبة الجامعة المستنصرية، استخدم المقياس الذي أعدته الباحثة. وتألّفت العينة من (320) من الطلبة ذكوراً وإناثاً من طلبة المرحلة الرابعة في الجامعة المستنصرية، من الاختصاص العلمي والإنساني ولمعالجة البيانات الإحصائية استخدم معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل تباين ثلاثي. وأظهرت الدراسة النتائج الآتية

متوسط قلق المستقبل لدى التخصص العلمي أكبر من المتوسط لدى التخصص الإنساني الإناث أكثر قلقاً من الذكور.

دراسة حسانين (2000) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان وكل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات، وأيضاً التعرف على العلاقة بين كل من قلق المستقبل وقلق الامتحان في جامعة المنيا في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل إعداد زاليكسي، ومقياس قلق الاختبار إعداد سبيلبرجر، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد هيرمانز، ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح. أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح مفهوم الذات، وأشارت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار، وأشارت النتائج عدم وجود دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لدراسة وعينتها، وتطوير أداة الدراسة، وفحص صدق الأداة وثباتها، كما قامت بوصف متغيرات الدراسة والطرق الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات.

الدراسات الأجنبية:

وقد اشارت دراسة دى فولدر ولينز (Devolder & Lens, 2016) عن "التحصيل الأكاديمي ومنظور زمن المستقبل كمفهوم معرفي - دافعي " على عينة مكونة من 251 طالباً من المدرسة الثانوية إلى وجود علاقة بين التحصيل الأكاديمي والمثابرة والبعد المعرفي، والبعد الدافعي لمنظور زمن المستقبل؛ حيث وجد أن الطلاب مرتفعي التحصيل والطلاب مرتفعي المثابرة هم الأكثر في إعطاء أهمية للأهداف بعيدة المدى، كما اعتقدوا في الدراسة الجادة كوسيلة لتحقيق اهدافهم.

أما دراسة أري (Ari, 2011) في تركيا، فهذهت إلى الكشف عن قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات، تكونت عينة الدراسة من (1525) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود اختلافات بين بعدي الاستكشاف والالتزام في

ضوء مستوى الحميمية والقلق من المستقبل، فكلما تميزت الشخصية بالحميمية تدنت السلوكات السلبية وازدادت مستويات استكشاف البيئة المحيطة والالتزام، مع انخفاض المخاوف والقلق من المستقبل المتمثلة بضعف العلاقة مع الآخرين وعدم القدرة على العيش في البيئة الاجتماعية المحيطة، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مجال الالتزام، ولصالح الذكور في مجال الاستكشاف، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تدني المخاوف والقلق من المستقبل لدى الذكور مقارنة بالإناث خاصة في المجالين الاقتصادي، والتعليمي وفرص التعليم الأفضل.

دراسة سير (Sayer, 2004) هدفت إلى تعرف العلاقة بين التسويف الأكاديمي وعلاقته بالكمالية والقلق والطموح لدى طلبة الدراسات العليا، وذلك على عينة تكونت من (304) طالب وطالبة، ومن خلال استعمال المنهج الارتباطي، وتطبيق مقاييس التسويف الأكاديمي والكمالية والقلق والطموح، وجدت الدراسة أن هناك تسويف دراسي لدى طلبة الدراسات العليا، وأن القلق يمكن أن يزيد في التسويف، بينما الكمالية تؤثر في التقليل من التسويف الأكاديمي.

دراسة بريان وأنجيلا (Angela, Bryan, 2004) هدفت إلى دراسة العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والبحث عن الأحداث المثيرة وسلوك المخاطرة حول قضايا المراهقين إلى أن سبب مستوى المخاطرة العالي لدى المراهقين، وجد أن غالبيتهم ذوو سلوكيات تتسم بالصحة النفسية السلبية غير الإيجابية، وحاولت هذه المقالة البحث في العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية، وسلوك المخاطرة لدى المراهقين، وتم تطبيق البحث على 300 مراهق، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة.

دراسة جيزي و تراك (Traci Gizzi, 2001) عن " التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين: تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة " حيث بحثت الدراسة تأثير المدرسة في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين من حيث المخاطرة الظاهرة في سلوكياتهم، والمتمثلة في (الغياب من المدرسة بدون إذن سلوكيات جنسية)

ومن خلال قياس متغيرات الدراسة الثلاث (تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق فى الدراسة والتعلق بالمدرسة) وجد أنها منبأت كامنة لسلوك المراهقين، وأنها وراء سلوك المراهقة لديهم ومن هنا يظهر اهتمام الدراسة بالتوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين.

فضلا عن ذلك أشار ديفيد باسيج (David Passig, 2001) إلى أن اتجاه الاهتمام بدراسة المستقبل والوعي بالمستقبل هو قديم وحديث فى الوقت نفسه، ولكن الاهتمام زاد به عقب الحرب العالمية الثانية، حيث تم الاهتمام بدراسة زمن المستقبل ومنظورة فضلاً عن القيادة المستقبلية ومهاراتها، وكان هذا يمثل تحدياً، وزاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم وأدوات القياس لدراسة الوعي بالمستقبل.

دراسة كيلي (Killey, 2003) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق واستعمال الوقت، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالباً جامعياً، واستخدم الباحث مجموعة من الأدوات منها: مقياس قلق الطالب، واستفتاء تركيب الوقت، ومقياس سلوك إدارة الوقت. وجاءت النتائج كالاتي ارتبط كل من (الإحساس بالغرض، التوجيه الحالي، الإصرار) سلبياً مع الوقت، وعدم ارتباط سلوكيات إدارة الوقت بالقلق، وإن إدراكات من البناء وغرض استعمال الوقت قد تكون مفيدة في التقليل من الوقت، وليس سلوكيات إدارة الوقت، وخلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامجين في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الذكور والإناث، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استجابتهما للبرنامجين العلاجيين.

دراسة (Miller, 2005) تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي)، والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختباري لدى حكام الكرة الطائرة في أحد المراكز التدريبية الرياضية في مدينة (سكوتلنده)، وتكونت عينة الدراسة من (51) حكاماً للكرة الطائرة من بعض المناطق والمقاطعات في سكوتلنده بنسبة (15%) من المجتمع الكلي لعينة الدراسة، أي بنسبة (15%) من مجموع حكام كل درجة من درجات التحكيم (أولى، ثانية، ثالثة،

مستجد)، بحيث اشتملت العينة على 17 حكم درجة أولى، و 10 حكام درجة ثانية، و 12 حكم درجة ثالثة، و 12 حكم درجة مستجد. وقد تم قياس حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس بواسطة "قائمة قياس حالة قلق المنافسة الرياضية (CSAI-Z)" لمارتينز Martens وآخرون (1990)، وتم قياس تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة بواسطة "اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الأنشطة الرياضية "ل" واينبرج" Weinberg، وريتشاردسون (1990 Richardson)، وتم قياس سرعة زمن رد الفعل الاختياري عن طريق جهاز قياس زمن رد الفعل الاختياري وبعد تطبيق تلك الأدوات على عينة الدراسة تم إجراء التحليل الإحصائي، وقد أسفرت تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي، وبين تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين حالة الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس، وبين سرعة رد الفعل الاختياري لدى عينة الدراسة 0 كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة وبين الحكام المستجدين، لصالح المستجدين في متغير حالة القلق الجسمي وكذلك متغير حالة القلق المعرفي 0 ووجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس وكذلك متغير تركيز الانتباه.

التعقيب على الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تم ذكرها استخدمت في أغلبها عينات من طلاب الجامعات في بلدان مختلفة وفي تخصصات عديدة، ومنها استخدم عينات من مرحلة التعليم الثانوي كدراسة السبعوي (2007) ومسعود (2006) وحسانين (2002) وأري (Ari، 2011) أو دراسات تناولت طلاب الجامعات كدراسة أبو العلا (2010) والسفاسفة والمحاميد (2007) والجبوري (2002) وكيلى (killey2003)، ودراسة سير (Sayer، 2004) تناولت طلبة الدراسات العليا، ومع ذلك يرى الباحث أن هذه الدراسات مناسبة كخلفية لموضوع دراسته الحالية.

وتوصلت الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى نتائج متعارضة عند بحثها العلاقة بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؛ فقد بينت بعض الدراسات وجود علاقة دالة وموجبة بينهما كما وأظهرت الدراسات السابقة تناقضاً في نتائجها بخصوص قلق المستقبل وفاعلية البرامج الإرشادية، حيث توصلت دراسات عديدة إلى وجود فروق في هذا الشأن في اتجاه الطلاب.

حيث تميزت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات بأنها أجريت على طلبة الجامعات الفلسطينية وتحديداً في جامعة النجاح الوطنية، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء أداة الدراسة، وتوضيح الاطار النظري والمفاهيمي لها، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية المناسبة لاجراء الدراسة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- تمهيد
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- أفراد الدراسة
- اداة الدراسة
- صدق اداة الدراسة
- ثبات اداة الدراسة
- البرنامج الإرشادي
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- أساليب المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الطريقة والإجراءات، ويشمل منهج الدراسة وكذلك مجتمع الدراسة وعينتها التي تم تطبيق الدراسة عليها، وسوف نوضح كذلك في هذا الفصل أدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها ونوع التصميم، وبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وإعداد البرنامج الإرشادي وجلساته يهدف لتحقيق أغراض وأهداف الدراسة والتي يتم عرضها على النحو التالي:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ لأنه يستخدم التجربة في فحص واختبار الفروض ويقرر العلاقة بين المتغيرات، استخدمت الدراسة تصميمًا شبه تجريبي قائمًا على فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي) على المتغير التابع (قلق المستقبل) عبر تصميم لمجموعتين (الضابطة، التجريبية) قياس قبلي - بعدي، وهذه الدراسة على أساس فحص فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية، ومقارنة نتائج القياس البعدي مع القياس القبلي لهذه المجموعة، وتصميم الدراسة بالرموز هو:

E O1 X O2

C O3 - O4

حيث يشير الرمز (E) إلى المجموعة التجريبية، والرمز (O1) إلى القياس القبلي (قلق المستقبل) والرمز (X) للمعالجة وهي البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي، والرمز (O2) إلى القياس البعدي (قلق المستقبل) و C O3 - O4 يشير الرمز (C) إلى المجموعة الضابطة، والرمز (O3) إلى القياس القبلي (قلق المستقبل) والرمز (-) لا توجد معالجة، والرمز O4 إلى القياس البعدي (قلق المستقبل).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة قسم علم النفس والإرشاد في جامعة النجاح الوطنية في العام الدراسي 2018-2019 وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (300) طالباً وطالبة.

عينة التقنين:

قام الباحث باختيار عينة قوامها (100) طالباً من طلبة جامعة النجاح الوطنية، من خارج عينة الدراسة، بغرض التحقق من مقياس قلق المستقبل للتطبيق في البيئة الفلسطينية، عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية المناسبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طلبة قسم علم النفس والإرشاد في كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية في جامعة النجاح الوطنية، وبلغ حجم العينة (30) طالباً، وكانت العينة متاحة وقام الباحث بتطبيق أداة الاستبانة لقلق المستقبل وللكشف عن الخصائص السيكومترية، ومن ثم تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين، وكان عدد الأعضاء في المجموعة التجريبية (15) طالب وطالبة حيث يتم تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي على أفرادها، وتكون المجموعة الضابطة (15) طالب وطالبة، والتي لم تتلقَ أي تدخل، والجدول (1)، (2) تبين توزيع عينة الدراسة وفقاً للجنس، ومكان السكن.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً للجنس ومكان السكن ن = 30

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
ذكر	12	40.0
انثى	18	60.0
المجموع	30	100.0
مدينة	11	36.7
قرية	17	56.7
مخيم	2	6.7
المجموع	30	100.0

ادوات الدراسة:

أولاً: مقياس قلق المستقبل

استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل، والذي استند فيه لعدة مقاييس قلق المستقبل، مقياس شقير (2006)، ومقياس سعود (2005)، ودراسة شلهوب (2016)، ودراسة أبوفضة (2013)، ودراسة المصري (2010)، وقد تم تطوير عباراته ومحتواه وبما يتناسب مع البيئة التي تتواجد فيها عينة الدراسة المستهدفة، ويتكون المقياس من (43) فقرة صممت لقياس قلق المستقبل، وصيغت العبارات بلغة بسيطة، ويتم الإجابة عليها من خلال تدرج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً) وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي، بحيث تدل الدرجة المرتفعة للمقياس ككل على وجود درجة عالية من قلق المستقبل للمستجيب.

صدق أداة الدراسة:

قام الباحث بحساب مؤشرات صدق مقياس قلق المستقبل من خلال طريقتين هما:

صدق المحكمين (الظاهري):

تم استخدام طريقة الصدق الظاهري والذي يتمثل في آراء المحكمين، وتم توزيع عدد من النسخ الأولية على بعض من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعات النجاح وجامعة القدس المفتوحة، والجامعة العربية الأمريكية، وبلغ عدد المحكمين (10) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي وعلم الاجتماع، وكان الهدف من ذلك تقييم الفقرات على قدرتها لقياس السمة وإضافة فقرات جديدة والتعديل على الفقرات الموجودة ، وبعد تلقي الملاحظات والاقتراحات تم تنقيح وتعديل وتصويب فقرات الإستبانة في ضوء ذلك.

صدق البناء:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الأداة بالدرجة الكلية للمقياس وتم الإبقاء على الفقرات التي كانت معاملات ارتباطاتها دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$ ، وبناء عليه

تم حذف الفقرات ذات الأرقام (6، 8، 13، 35، 37) من مقياس قلق المستقبل، وبذلك استقر مقياس قلق المستقبل على (38) فقرة، والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2): معلمات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ن = 100

رقم الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
q1	0.394	0.112	q27	*0.00	0.729
q10	*0.00	0.77	q28	*0.00	0.659
q11	*0.00	0.508	q29	*0.00	0.795
q12	*0.00	0.543	q3	*0.039	0.268
q13	0.002	0.399	q30	*0.00	0.666
q14	*0.00	0.486	q31	*0.00	0.582
q15	*0.00	0.615	q32	*0.00	0.677
q16	*0.00	0.779	q33	*0.00	0.756
q17	*0.00	0.776	q34	*0.00	0.649
q18	*0.00	0.71	q35	*0.00	0.669
q19	*0.00	0.717	q36	*0.00	0.669
q2	*0.00	0.454	q37	0.125	0.2
q20	*0.002	0.387	q38	*0.00	0.568
q21	*0.001	0.416	q4	0.043	0.263
q22	*0.006	0.348	q5	*0.00	0.579
q23	*0.016	0.311	q6	*0.003	0.377
q24	*0.00	0.552	q7	*0.00	0.453
q25	*0.00	0.633	q8	*0.00	0.635
q26	*0.018	0.306	q9	0.081	0.227

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

يتضح من الجدول (2): حققت بعض فقرات المقياس وعددها (38) فقرة ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، كما أن هناك خمس فقرات

كانت ارتباطاتها مع الدرجة الكلية للمقياس غير دالة احصائيا ، لذا قام الباحث بحذف هذه الفقرات وهي (6، 8، 13، 35، 37) وبلغ عدد فقرات المقياس بعد حساب الصدق (38) فقرة.

ثبات اداة الدراسة:

قام الباحث بحساب معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لفقرات مقياس قلق المستقبل ، حيث بلغت نسبة معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل (0.93) وهذا المعامل جيد ومناسب وبفي بأغراض البحث العلمي.

ثانيا: البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي

1- بناء البرنامج:

قام الباحث في بناء البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي بالاستعانة بالبرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الإنفعالي الذي بناه الباحث أثناء دراسته الجامعية ، وقد تم توظيف تلك الفنيات والتمارين لتكون منسجمة مع الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

2- صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج، قام الباحث بعرضه على مجموعة من المحكمين من حملة الدكتوراه وذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس والإرشادي النفسي في الجامعات الفلسطينية، من أجل التعرف على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي وجلساته، وأهدافه، والتمارين المستخدمة في كل جلسة، وترتيب الجلسات، والمدة الزمنية لكل جلسة، ومدى ملائمتها للغرض الإرشادي الذي وضعت من أجله وهو خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وتم أخذ جميع الملاحظات المتعلقة بالأهداف والفنيات باهتمام، وتم إجراء التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين.

3- محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج من ثلاثة عشرة جلسة إرشادية غير جلسات التي سيطبق بها المقياس القبلي والبعدي مدة كل جلسة (90) دقيقة، بواقع جلستين كل أسبوع وتتضمن كل جلسة من الجلسات البرنامج هدفاً وتمريئاً إرشادياً يستند إلى فنيات الإتجاه العقلاني العاطفي، وقد وضعت الأهداف بحيث تعمل على خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وقد اعتبرت الجلسة الأولى جلسة بنائية، وهدفت إلى بناء الثقة والتعارف والعلاقة الإرشادية بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية، فيما ركزت باقي جلسات البرنامج الإرشادي على التدريب على فنيات الإرشاد العقلاني الإنفعالي، وتضمنت كل جلسة تمارين وفنيات إرشادية مختلفة، وقد حققت هذه الفنيات والتمارين الأهداف التي وضعت من أجلها، التي تهدف إلى تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

4- وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي:

يهدف هذا البرنامج الى مساعدة الطلبة الجامعيين الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البرنامج الإرشادي إلى خفض قلق المستقبل، من خلال اتباع بعض طرق خفض القلق في حياتهم، ومن خلال زيادة مهاراتهم ووعيهم بالعوامل المؤثرة على استمرار حالة القلق لديهم، ويتكون البرنامج من الجلسات التالية:

الجلسة الأولى: التعارف والتمهيد:

يبدأ المرشد بالترحيب بالأعضاء، بعد جمعهم في المكان المخصص للجلسات ، ثم يشكر انضمامهم للمجموعة، ويقدم المرشد نفسه لأعضاء المجموعة الإرشادية، ومن خلال هذا البرنامج، سوف نتعاون معاً لكي نحقق مجموعة من الأهداف التي نرغبها في تحسين صحتكم النفسية، وخفض قلق المستقبل ، وأطلب منهم الاستفسار عن أي شيء يرغبون به بما يخص البرنامج، وتشمل الجلسة على طريقة المناقشة - التعزيز - الحوار - المقياس القبلي(مقياس قلق المستقبل).

الجلسة الثانية: توقعات طلبة المجموعة:

ثم يقوم المرشد بتوضيح أن العمل مع الجماعات بشكل عام، والإرشاد الجماعي بشكل خاص يعد من أوفر وأغنى الخبرات، التي توفر للمشارك فرصة الجيدة للاختيار الواقع والمشاركة النفسية والوجدانية لكي ما يجري في المجموعة بحيث تتصرف المجموعة على أنها جسم واحد، له يد واحدة وعقل واحد، وكما يتصرف الأعضاء بالانسجام والاتفاق مما يعطي فرصة حقيقية للتعزيز.

الجلسة الثالثة: قلق المستقبل أسبابه ونتائجه:

مناقشة الواجب البيتي السابق حيث يقوم المرشد باستقبال أعضاء المجموعة، ويشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ويقوم بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيتي المتعلق بمعنى قلق المستقبل، والأسباب التي أدت الى ظهوره حيث يتم إعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية تقديم الواجب البيتي، ثم يقوم المرشد بتعزيز الأعضاء الذين قاموا بعمل الواجب البيتي.

الجلسة الرابعة: الوعي بالآثار السلبية لقلق المستقبل:

يقوم المرشد باستقبال أعضاء المجموعة، حيث يشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ويقوم بتذكير الطلبة بما دار في الجلسة السابقة، بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيتي المتعلق بكتابة كل عضو خمسة مواقف، تجعلهم قلقين نحو المستقبل؛ حيث يتم إعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة التعبير عن هذه المواقف أمام المجموعة الإرشادية، وتقديم الواجب البيتي ثم يقوم الأعضاء بمناقشة المواقف، ويقوم المرشد بتعزيز الأعضاء الذين قاموا بعمل الواجب البيتي.

الجلسة الخامسة: التعرف الى الأفكار اللاعقلانية ذات الصلة بقلق المستقبل:

يبدأ المرشد بالترحيب بالطلبة ويسألهم عن أدائهم للواجب البيتي، ثم يقوم بتعزيز الطلبة الذي قام بالتدريب علي النشاط ويمتدحه، يوضح الباحث للطلاب الهدف من هذه الجلسة ثم يعطي التوجيهات اللفظية اللازمة للسلم الهرمي بالمواقف التي تسبب قلق المستقبل مثل (قلق الموت، قلق الزواج، قلق المرض، الكوارث، الحروب وغيرها....) يحدد كل طالب من خلال الكتابة علي الورق المقوى الذي يوزعه عليهم الباحث المعتقدات والأفكار الأكثر قدرة علي إثارة القلق علي الأقل، ثم تعليم الطلاب على مهارة الاسترخاء.

الجلسة الثامنة: إبطال الأفكار غير العقلانية واستبدالها بعقلانية:

يبدأ المرشد الجلسة بإتاحة الفرصة للطلاب بالتعبير عن انطباعاتهم عن الجلسة السابقة والاستفادة منها من خلال توفير فرص مناسبة للطلبة، وإضفاء جوٍّ من الحرية والموضوعية ويناقش المرشد النشاط البيتي، ويقدم تغذية رجعة مناسبة لإنجازهم النشاط، ويسأل الباحث الطلاب حول الأفكار التي تراودهم عندما يفكرون بالمستقبل.

الجلسة العاشرة: كيفية مواجهة المواقف المقلقة:

يبدأ الباحث هذه الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، ثم يطلب الباحث من الطلاب تحديد أنماط السلوك الانهزامية وغير التوافقية التي تسبب انهزامات في الذات، وذلك بعد التعرف إلى تلك الأنماط السلوكية من خلال هدم للسلوكيات التي يتوقعها الطالب، وكتابتها على السبورة .

الجلسة الحادية عشرة : تقديم نموذج ABCDEF:

يقوم المرشد باستقبال أعضاء المجموعة، حيث يشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ويقوم بتذكيرهم بالأحداث التي دارت في الجلسة السابقة، بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيتي وتوضيح مبادئ نظرية ABCDEF.

الجلسة الثانية عشرة: تدريب الأعضاء على أسلوب الاسترخاء العضلي:

تدريب الأعضاء على مهارة الاسترخاء العضلي وممارسته أمامهم على أحد الأعضاء، ثم يتم شرح فوائد الاسترخاء في التقليل العصبية والتوتر والقلق عند مواجهة أي مواقف مزعجة، يمكن استخدامها أيضاً مع مواقف القلق من المستقبل التي يتعرضون لها.

الجلسة الثالثة عشرة: الجلسة الختامية وتقييم البرنامج:

يشكر الباحث الطلاب على مشاركتهم في البرنامج الإرشادي وفاعليتهم في تنفيذ الأنشطة خلال الجلسات، ويناقشهم في النقاط الإيجابية في البرنامج، والاستماع إلى آرائهم وانطباعاتهم عن مشاركتهم في البرنامج.

متغيرات الدراسة:

1. المتغير المستقل:

- المعالجة ولها مستويان (مجموعة تجريبية، مجموعة ضابطة).
- الجنس وله مستويان (ذكر، أنثى).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات (مدينة، مخيم، قرية).

2. المتغير التابع: قلق المستقبل.

تصميم الدراسة:

تصنف الدراسة الحالية ضمن الدراسات شبه التجريبية؛ إذ استخدم الباحث تصميم المجموعتين كما توضحه الرموز التالية:

➤ E O1 X O2

➤ C O3 – O4

قياس قبلي: (O3 & O1) مجموعة ضابطة: (C) مجموعة تجريبية: (E)

عدم وجود معالجة: (-) معالجة تجريبية: (X) قياس بعدي: (O2 & O4)

إجراءات الدراسة:

تم اتباع الإجراءات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بقلق المستقبل.
- تم اختيار مقياس قلق المستقبل وإجراء تعديلات من حيث الصياغة، وتم عرضه على محكمين في علم النفس والإرشاد، وعلم الاجتماع.
- إعداد البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي وفق الإطار النظري والدراسات السابقة، يشتمل على ثلاث عشرة جلسة متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة، وتم عرضه على مجموعة محكمين لإبداء ملاحظاتهم، وتم الأخذ بها.
- تم توجيه كتاب عمادة الدراسات العليا إلى قسم علم النفس والإرشاد في كلية التربية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تمت الموافقة على تطبيق مقياس قلق المستقبل وتنفيذ البرنامج الإرشادي.
- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة صدق من طلبة جامعة النجاح الوطنية عدد (100) للتعرف إلى مدى ملائمته والتأكد من الصدق والثبات.
- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة فعلية مكونة من مجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تحديد المجموعة التجريبية (15) والضابطة (15) من العينة الفعلية للدراسة.
- تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي على المجموعة التجريبية لمدة شهرين بواقع جلستين كل أسبوع.

- إعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لبيان أثر البرنامج.

- إدخال البيانات على الحاسوب لإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات ثم إدخالها للحاسب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استخدمت الأساليب التالية:

- النسب المئوية والتكرارات.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لفحص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

- مقدمة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

مقدمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين للعام (2018/2019)، ثم عمل الباحث على تجميع البيانات ومعالجتها إحصائياً وفقاً لتساؤلات الدراسة وباستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS، وقد توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

النتائج المتعلقة في الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى إلى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي.

تم احتساب اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3): تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لفحص أثر برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

مربع ايتا	الدلالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.223	*0.030	5.465	1.268	1	1.268	الاختبار القبلي
0.442	*0.001	15.026	3.486	1	3.486	المجموعة
0.069	0.252	1.397	0.324	1	0.324	الجنس
0.137	0.247	1.506	0.349	2	0.699	مكان السكن
0.000	0.999	0.000	5.644E-007	1	5.644E-007	المجموعة*الجنس
0.184	0.145	2.143	0.497	2	0.994	المجموعة* مكان السكن
0.196	0.051	4.638	1.076	1	1.076	الجنس*مكان السكن
0.087	0.194	1.817	0.422	1	0.422	المجموعة*الجنس*مكان السكن
			0.232	19	4.408	الخطأ
				29	15.414	المجموع الكلي

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول السابق بأن هناك فرقاً دالاً احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) يعزى للمجموعة، وكانت قيمة الدلالة (0.001) وهي أقل من (0.05) بمعنى أننا نرفض الفرضية الصفرية أي أن هناك فروقاً في المجموعة الضابطة والتجريبية، وبدلالة عملية بلغت (44%). ولمعرفة أن هذا الفارق لصالح أي مجموعة تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (4): المتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية للمتوسط الحسابي التقديري لدى المجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
المجموعة الضابطة	2.91	0.166
المجموعة التجريبية	1.94	0.162

حيث يتضح من نتائج الجدول (4) بأن قلق المستقبل لدى المجموعة الضابطة حصل على متوسط بلغ (2.91) وخطأ معياري بلغ (0.166)، وحصلت المجموعة التجريبية على متوسط بلغ (1.94) وخطأ معياري بلغ (0.162) وهذه النتيجة تشير إلى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي قد أسهم في خفض درجة قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى إلى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي والجنس.

وبالرجوع إلى الجدول (3)، يتبين أنه لا نرفض الفرضية الصفرية المتعلقة بالجنس؛ وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.25)، وهي أكبر من (0.05)؛ بمعنى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك لم يكن هناك فروق تتعلق بالتفاعلات التي دخل فيها متغير الجنس.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى الى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي ومكان السكن.

يتضح من الجدول (3) أنه لا نرفض الفرضية الصفرية المتعلقة بمكان السكن وذلك لان قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.24) وهي أكبر من (0.05)؛ بمعنى أنه لا توجد فروق بين أماكن السكن في البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك لم يكن هناك فروق تتعلق بالتفاعلات التي دخل فيها متغير مكان السكن والمتغيرات الأخرى.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

– النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

– النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

– النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

– الاستنتاجات

– التوصيات

– المقترحات

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية، وتوصيات ومقترحات الدراسة ويتم توضيحها على النحو التالي:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية لبرنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟

وقد أكدت نتائج الدراسة على فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي، الذي أدى إلى خفض قلق المستقبل لدى طلبة المشاركين، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

أظهرت النتائج فيما يتعلق بهذا السؤال إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة، تعزى لمتغير (البرنامج الإرشادي)، وبالنظر إلى نتائج الدراسة يتضح أن متوسط قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية كان أقل منه لدى أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق، فكانت النتائج تشير إلى انخفاض مستوى قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

مما سبق ذكره، يتبين أن أعضاء المجموعة التجريبية أظهروا انخفاضاً واضحاً في مستوى قلق المستقبل لديهم بدرجة كاملة حسب مفتاح التصحيح للمقياس، ويعزو الباحث هذا الانخفاض إلى برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي الذي استخدمه، وما يحتوي على فنيات وتمارين عقلانية انفاعلية وأساليب ومهارات إرشادية، كما أن التفاعل داخل المجموعة بين الطلبة المشاركين في الدراسة والتشارك فيما بينهم، من خبرات ومشاعر أدى إلى الوعي الذاتي لدى المشاركين في الدراسة والقدرة على التفاعل البناء مع أفراد الآخرين، فمن خلال الإرشاد الجماعي البناء، الذي يسهم في إيجاد البدائل، ويتجلى هذا الإرشاد من خلال وجود شخص مؤهل ومدرّب للإرشاد النفسي

(المرشد النفسي)، قادر على إدارة الجلسات بفاعلية، من خلال تركيزه على الموضوعات تارة، وعلى الشخص تارة أخرى، أو الاثنين معاً، وقادر على التركيز وتعميق التركيز، حتى ينظم عملية الإرشاد في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة.

كما أظهرت النتائج فاعلية الفنيات والتمارين العقلانية الأنفاعلية التي استخدمت في البرنامج، وأدت إلى خفض قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة، بالتالي أتاح برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي الفرصة الواقعية في ممارسة المهارات داخل المجموعة، فمن خلالها تمكن أفراد المجموعة الإرشادية من ممارسة مهارات وسلوكيات جديدة في بيئة داعمة قبل تجربتها في مواقف العالم الخارجية، وأشبعت التمارين والفنيات الحاجة لديهم الشعور بالانتماء، من خلال اندماجهم مع بعضهم البعض، ويشعرون بأنهم جزء من كل.

كما أن استخدام برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي كان مناسباً للمشاركين في الدراسة، ذوي قلق المستقبل المرتفع من خلال إتاحة الفرصة للتعبير عن المشاعر والوعي بها، كما أن التمارين العقلانية الانفاعلية الجماعية التي مورست داخل المجموعة جسدت مجتمعاً مصغراً، يمثل الحياة الواقعية، مارس المشاركون من خلالها سلوكيات داخل المجموعة، تحاكي المجتمع الذي يعيشون فيه، وجعلتهم يكتشفون أن هناك أفراداً آخرين يحملون نفس الأفكار والمشاعر، والتشارك في وجهات النظر، مما ساعدهم على إدراك القواسم المشتركة في المعلومات وحل المشكلات، واستكشاف القيم الشخصية، وظهر في المجموعة تباين في وجهات النظر، والتي تم التعبير عنها ومناقشتها، وهذا التباين في الآراء والأفكار بين الأفراد من شأنه أن يجعل هذه الخبرة شيقة وقيمة.

فالمشاركون في الدراسة وغيرهم من مجموعات إرشادية، ومن خلال التواجد مع بعضهم البعض لمدة طويلة بسبب ظروف الدراسة، التي جمعتهم، وهذا التواجد لا يغني المجموعات الإرشادية؛ لأن هذه المجموعات لها دور فعال على الجانب النفسي من خلال الدفع باتجاه الاهتمام الكبير من أعضاء المجموعة للبرنامج الإرشادي، وما يتم من نقاش بناءً وحوار هادف أثناء الجلسات، هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن ما يتم استخدامه في الجلسات الإرشادية من مهارات إرشادية وفنيات وتمارين في كل جلسة، بالإضافة إلى الواجبات البيتية في نهاية كل جلسة

وتناقش في بداية كل جلسة، فكانت معظمها تتعلق بمشكلات (قلق المستقبل) ومواقف سيواجهها المشاركون في الدراسة في حياتهم اليومية والمستقبلية، أسهمت في الجزء الأكبر في هذا التحسن، ومما هو ملاحظ أن التحسن قد حدث على قلق المستقبل الذي هو بحد ذاته الهدف الرئيس والأساسي للدراسة، لذا كانت معظم الجلسات تدور حول خفض مستوى قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة، ويمكن عزو قلق المستقبل لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية في جامعة النجاح الوطنية على أنه من أشد أنواع القلق لدى الطلبة؛ لأنه قد يؤدي الى سلوكيات عدوانية موجهة ضد المجتمع أو موجهة للذات، لذا كان التركيز على السلوكيات والأفعال، من خلال استحضارها في الوقت الحالي (هنا الآن)، وممارسة هذه السلوكيات والأفعال من خلال التفاعل مع أفراد المجموعة في بيئة آمنة والتي تحاكي الواقع إلى حد ما، مما أكسب الفرد الخبرة والتجربة للمواقف المتوقع أن تواجهه في المستقبل وكان قلقاً تجاهها؛ فقد أصبح واعياً لها، ومدرّكاً لأفكاره والتعبير عنها بوضوح، بالإضافة إلى ممارسة سلوكيات تحاكي المستقبل، ومن أفضل مخرجات الإرشاد النفسي الوعي بالمشكلة وإدراك جوانبها كافة. وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به كل من دراسة الأمين (2017)، دراسة (الكشكي والحلبي، 2014): والتي أظهرت نتائجها إلى فروق دالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض القلق لدى أفراد العينة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى العمل بشكل جماعي مع المجموعة الإرشادية؛ لأن المجموعة قدمت العديد من المصادر ووجهات النظر، بالإضافة إلى ذلك، شعورهم بالجماعة والمرور بالخبرة والانتماء، وإتاحة الفرصة لممارسة سلوكيات جديدة قريبة من الحياة الواقعية، وإتاحة الفرصة لاكتشاف ردود فعل أعضاء المجموعة اتجاههم، وأن المناخ الآمن للمجموعة مكنهم من تحديد مناقشة انفعالاتهم والتعرف على اتجاهاتهم مثل: المواجهة، الصرامة، الخوف، الغضب، القلق، والشك. حيث إن تعرضهم لكل هذا في البيئة الجماعية مكنهم من تعلم طرق إقامة العلاقات، وطرق المجابهة في حياتهم المستقبلية.

كما ساهمت الواجبات البيتية التي كانت تقدم في نهاية كل جلسة ومراجعتها في بداية الجلسة اللاحقة، وما قُدم من تغذية راجعة ودعم وتعزيز أفراد المجموعة، لعب دوراً مهماً في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة؛ إذ أن الواجب البيتي جزء مهم في عملية التغير، ويُعوّل عليه كثيراً في الإرشاد العقلاني الإنفعالي؛ لأنه يحاكي الواقع الذي يعيشه المشارك، وظهر ذلك من خلال حرص الباحث على الواجب البيتي في كل جلسة من جلسات برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي، وربطه بالهدف الذي يسعى البرنامج إلى تحقيقه، وحرص الباحث على أن يكون مدخلاً لكل جلسة من جلسات البرنامج ما عدا الأولى.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لفاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يعزى لمتغير الجنس؟

يتبين من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في قلق المستقبل بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل للاختبارين القبلي والبعدي تعزى لمتغير الجنس؛ أي أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً لكل من الذكور والإناث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من : احمد وهديّة (2016) وفاروق (2016)، ويفسر الباحث هذه النتيجة وعلى الرغم مما توصلت هذه الدراسة من نتائج إيجابية في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة، ولكن هناك بعض الأمور قد يكون لها أثر على نتائج الدراسة، متمثلة في الفترة الزمنية في تطبيق البرنامج كانت قصيرة، على افتراض أننا نتعامل مع إرشاد نفسي، وأن البرنامج الإرشادي الإرشاد العقلاني الإنفعالي اقتصر على أعضاء المجموعة التجريبية فقط، في حين أن أعضاء المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي تدخل إرشادي يُذكر من الباحث، ولكن تواجد أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في نفس المكان، وهم طلبة قسم علم النفس والإرشاد، لذلك يمكن عزو أي أثر في انتقال التدريب الى المجموعة الضابطة هو ومن أفراد المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات قلق المستقبل لدى الطلاب تعزى الى البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي ومكان السكن.

يتضح من نتائج الدراسة أنه لا نرفض الفرضية الصفرية المتعلقة بمكان السكن؛ بمعنى أنه لا توجد فروق بين أماكن السكن في البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك لم يكن هناك فروق تتعلق بالتفاعلات التي دخل فيها متغير مكان السكن والمتغيرات الأخرى وتتفق نتائج الدراسة مع ما اشارت اليه دراسة الامين (2017)، ودراسة فاروق (2016) حيث ان فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لم تختلف باختلاف مكان السكن للمفحوصين، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج الذي تم تصميمه قد كان ملائمًا لتركيبية المجتمع الفلسطيني سواءً في المدن أو في القرى أو في المخيمات.

الاستنتاجات:

- 1- إن الطلبة الجامعيين بأمرّ الحاجة إلى برامج إرشادية جماعية لمساعدتهم في خفض قلق المستقبل، لتخفيف من معاناتهم التي تؤثر سلبيًا على حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى زيادة الوعي بإمكاناتهم من أجل حياة أفضل.
- 2- إن برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي ساعد على خفض قلق المستقبل لدى المشاركين في الدراسة، من خلال استخدام الفنيات والتمارين الإرشاد العقلائي الإنفعالي.
- 3- إن البرنامج الإرشادي قدم أفكارًا إيجابية ساعدت على تنمية قدرات الطلبة في قسم علم النفس والإرشاد في جامعة النجاح الوطنية.
- 4- إن فنيات الإرشاد العقلائي الإنفعالي ساعدت طلبة كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية، قسم علم النفس والإرشاد في جامعة النجاح الوطنية في التعبير عن مشاعرهم بحرية، وتحسن قدراتهم على فهم أفكارهم، مما أسهم في تحسن نظرتهم للمستقبل.

التوصيات:

- 1- العمل على بناء برامج إرشادية تهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى فئات وشرائح من المجتمع مشابهة لعينة الدراسة، كطلبة الثانوية العامة.
- 2- استخدام واعتماد البرنامج الذي تم إعداده، وهو برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي، وتعميمه على العاملين مع الطلبة في جامعة النجاح الوطنية، وفي كليات أخرى في مجال الإرشاد والتربية لتحقيق الفائدة لهم.
- 3- ضرورة العمل على متابعة طلبة جامعة النجاح الوطنية في جميع الجوانب سواء أكانت نفسية، أم اجتماعية، عقلية، جسدية.

4- تفعيل الجانب النمائي والوقائي من المشرفين على طلبة جامعة النجاح الوطنية، من خلال العمل على توعيتهم وعدم تعرضهم لمستويات عالية من القلق.

5- الاهتمام من خلال المؤسسات التعليمية المتمثلة في الإرشاد النفسي والتربوي وبخاصة طلبة جامعة النجاح الوطنية، والعمل على تقليل قلقهم نحو المستقبل باعتبار أن الإنسان هو صانع الحياة.

6- تأهيل وتدريب المشرفين من أخصائيين نفسيين واجتماعيين حول استخدام برامج إرشادية علاجية.

الاقتراحات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية قسم علم النفس والأرشاد في جامعة النجاح الوطنية، أقترح بعض المواضيع أو الدراسات التي يمكن عملها وهي بحاجة لمزيد من البحث والدراسة وهي:

1. تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة الضابطة بعد الانتهاء من الدراسة، وتبرير ذلك، أن البرنامج كان ذا أثر واضح على المجموعة التجريبية؛ لذلك أراد الباحث أن نعم الفائدة على جميع أفراد الدراسة.

2. اختبار فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة، وأبناء الشهداء وأبناء الأسرى.

قائمة المراجع والمصادر

إبراهيم، علا عبد الباقي (2010): الخوف والقلق التعرف علي أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجها وإجراءات الوقاية منها، ابجد للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

إبراهيم، محمود إبراهيم (2003): "مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي،" المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 13- العدد 40، ص34-82.

الأحمد، أمل (2001): حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، مجلة جامعة دمشق، العدد 1، المجلد 17، دمشق، ص107-140.

أحمد، جمال شفيق؛ هدية، فؤاده محمد (2016): فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، مجلة دراسات الطفولة، مج19، ع71، أبريل-يونيو 2016.

أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان، دار المسير.

أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف (2011): فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجشطالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال، المجلة التربوية، 25 (100) 79-116.

الإمامي، عباس (2010): علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية-الدانمارك- مدينة البورك، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.

الأمين، سارة عبد الجليل (2017): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطالب الجامعي بالتطبيق على طالب جامعة إفريقيا العالمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة إفريقيا العالمية، الخرطوم، السودان.

بخيت، ماجدة هاشم (2007): الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.

بلكيلاني، إبراهيم (2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.

بيضون، عزة شرارة (2006): الشباب العربي ورؤى المستقبل، مركز دراسات الوحدة العربية، سلسلة كتب المستقبل العربي (48)، بيروت، لبنان.

التميمي، حيدر شمسي حسن (2002): النزعات العصابية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية (ابن رشد)، ص 47.

الجاجان، ياسر؛ نحيلي (2016): دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة البعث، المجلد 83، العدد 4، 2016.

الجبوري، سناء لطيف (2002): مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، باب المتخرجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج للجزيرة العربية، العدد 249 ، لبنان.

جوارد، سيدني، ولندزمن، تيد (2008): الشخصية السليمة، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

جيرالد كوري (2011): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر، عمان، الأردن.

حافظ، نبيل عبد الفتاح (2006): مدى فاعلية العلاج الجشطالتي في تخفيف القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، مجلد 5، عدد 6، ص 283-286.

حسانين، أحمد محمد (2000): قلق المستقبل وقلق الامتحانات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، المنيا، مصر.

حسين، طة عبد النعيم (2015): الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، عمان، الطبعة السابعة، دار الفكر العربي، مصر.

حمد، نادرة جميل (2014): *القلق من المستقبل*، مجلة الأستاذ، المجلد الأول، العدد 209.

الحمداني، اقبال محمد رشيد صالح (2011): الاغتراب - التمرد - قلق المستقبل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

خليل، عفراء إبراهيم (2011): *مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات - العلوم التربوية: الجامعة الاردنية* مجلد 38، 2011.

الداهري، صالح حسن (2005): *مبادئ الصحة النفسية*، الأردن، دار وائل للنشر.

داينز، روبين (2006): *إدارة القلق*، ترجمة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

راغب، نبيل (2003): *أخطر مشكلات الشباب*، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

زايد، فهد خليل (2013): *فن التعامل مع التوتر والقلق: كيف تتحكم بنفسك*، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.

أبو زعيزع، عبدالله يوسف (2013): *الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي*، عمان، زمزم.

زهران، حامد عبد السلام (2005): *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط3 القاهرة، عالم الكتب.

زيدان، سها (2007): **هواجس المستقبل عند الشباب**، دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

سالمي، مسعودة (2017): **قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي**، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد6، العدد1، ص358-376.

السباعوي، فضيلة (2007): **قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، بغداد.

سرحان، وليد (2004): **سلوكيات القلق**، دار مجدلوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

السفاسفة، محمد والمحاميد، شاكرا (2007): **قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد8، العدد3، ص127-142.

السنباري، نور الدين طه يوسف (2002): **الضغوط الوالدية كما يدركها آباء المكفوفين ودرجة القلق عند أبنائهم**، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، مصر.

سيد، عبد العظيم محمد، فضل، إبراهيم، عبد الصمد محمد عبد التواب، أبو النور (2010). **فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

السيد، منصور محمد (2000): **مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف سلوك العدوان لدى أطفال الرعاية الاجتماعية في محافظة أسوان**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، المنصورة، مصر.

الشربيني، لطفي (2007): **القلق: الأسباب والعلاج**، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

شقيير، زينب (2005): **مقياس قلق المستقبل**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

شقيير، زينب محمود (2002): الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

شناوي، محمد محروس (2000): نظرية الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار الغريب.

صبري، إيمان محمد (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية والانجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر، مجلد28، العدد13، ص53-99.

الصنعاني، عبده سعيد محمد احمد (2009): العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعيا في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة تعز، اليمن.

ضياء سالم داود. (2017): أزمة الهوية والعنف لدى طلبة الجامعة، المؤتمر الدولي للعلوم والاداب، أربيل العراق.

الطهراوي، جميل حسن (2007): الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، ص979 - 1013.

الطيب، محمد عبد الظاهر (2007): قلق المستقبل، القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

عارف، أبو الفدا محمد عزت (1998): القلق والتوتر، القاهرة، دار الاعتصام.

عبد الرازق، عماد (2005): إدراك الغياب النفسي للأب والمشكلات السلوكية لدى الأبناء، المؤتمر السنوي الثاني عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الرازق، وفاء (2004): فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية جامعة الملك سعود، بحث منشور، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.

عبد الصمد، محمد، سيد عبد العظيم، أبو النوز، فضل إبراهيم، محمد عبد الوهاب (2010):
فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

العجمي، نجلاء محمد (2004): بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة
الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

عرفات، فضيلة (2010): قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص
الدراسي.

العزة، سعيد حسن وجودة، عزة عبدا لهادي (2000): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان،
الأردن، دار المسيرة.

عسل، خالد محمد (2008): العلاج المعرفي السلوكي للنمط السلوكي (أ): المفاهيم -النظريات -
التطبيقات العلاجية والكلينيكية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

عسل، خالد محمد، مجاهد، فاطمة محمود (2010): الاغتراب النفسي بين الفهم النظري والإرشاد
النفسي الكلينيكي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

عطاف محمود ابو غالي (2012): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات
المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،
المجلد العشرين، العدد الأول، ص 619-654.

العكاشي، بشرى أحمد جاسم (2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة
الجامعة. العراق، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.

العكيلي، جعفر نجم نصر (2000): الاغتراب لدى حملة الشهادات العليا، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

أبو العلا، محمد (2010): قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين.
المؤتمر الدولي الأول، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة.

العناني، حنان عبد الحميد (2000): الصحة النفسية للطفل، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.

عيد، ابراهيم (2000): علم النفس الاجتماعي، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

عيد، محمد إبراهيم (2002): الهوية والقلق والإبداع، القاهرة، دار القاهرة.

عيسوي، عبد الرحمن (2010): سيكولوجية العمل والعمال، بيروت، دار الراتب الجامعية.

أبو عيطه، سعد، سهام درويش، مراد علي (2015): الإرشاد الجمعي التدخل والفنيات، دار
الفكر، عمان.

غانم، محمد حسن (2003): العلاج النفسي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية،
القاهرة، مصر.

الغريز، نائل ، أبو أسعد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع،
الأردن.

فاروق، جمعة بدوي، ولاء (2016): برنامج قائم على المناعة النفسية لخفض قلق المستقبل
لدى أمهات الأطفال التوحديين. كلية الاداب.

الفاعوري، ابي (2007): قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من
أبناء محافظة القنيطرة ، رسالة ماجستير، كمية التربية، جامعة دمشق.

فهد، خليل زايد (2013): فن التعامل مع التوتر والقلق، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان،
الأردن.

القاسم، جمال مثقال (2000): الاضطرابات السلوكية، عمان الأردن.

كرميان، صلاح (2008): سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدانمارك.

الكشكي، مجدة السيد علي؛ الحلبي، حنان خليل (2014): فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية، جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، ع38، أبريل 2014.

ليندا، دافيدوف (2000): الشخصية الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر، الدار الدولية لاستثمار الثقافية، مصر.

محمد، عبد العزيز (2013): جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، المصدر: مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا، كلية الآداب.

مسعود، سناء منير (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.

المشيخي، غالب ابن محمد علي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

أبو مصطفى، نظمي عودة، والسميري، نجاح عواد (2008): "علاقة الأحداث الحياتية الضاغطة بالسلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى"، سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلة الجامعة الإسلامية، 1(18)، ص1024-2014. العدد والمجلد

معشي، محمد علي مساوي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 75، ص279-306.

المومني، محمد أحمد، نعيم (2013): *قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات*، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9 عدد 2، ص73-85.

مؤيد، هبة (2011): *قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات*، مجلة البحوث التربوية والنفسية، مجلد 27، ص277-321.

المراجع الاجنبية:

Aguilar, M. L., Kaiser, R. T., Murray, C. B., & Ozer, D. J. (2000).

Validation of an Adjective Q-sort as a measure of the Big Five personality structure. Journal of Black Psychology, 24, 145-163.

Akca, F. (2011). *The relationship between test anxiety and learned helplessness. Social Behavior and Personality: an international Journal*, 39(1), 101-111.

Barlow, D. H. (2000). *Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. American Psychologist*, 55, 1247-1263.

Bryan, Angela, (2004). *Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents. Journal of Adolescent Research*, v19 n4 p428-445 Jul 2004.

Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Nelson Education.

David Passig, (2001). *Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies*, *Journal of Futures Research Quarterly*, Vol 19 (4) pp 27-47.

De volder, M. L. ; Lens, W. (1982). *Academic achievement and future time perspective as a cognitiv– motivational concept*. *journal .of personality and social psychology*, 1982, 42 , 566 – 571.

Gizzi, Traci J, (2001). *Predicting Adolescents Risky behaviors: The Influence of future orientation, school involvement, and school attachment*, *Journal of Adolescent & Family Health*, v2 n1 p3-11.

Gordon, M., Killey, M., Shevlin, M., McIlroy, D., & Tierney, K. (2003). *The factor structure of the computer anxiety rating scale and the computer thoughts survey*. *Computers in Human Behavior*, 19(3), 291-298.

Kanner, A. M., & Barry, J. J. (2001). *Is the psychopathology of epilepsy different from that of nonepileptic patients?* *Epilepsy & Behavior*, 2(3), 170-186.

Sayer, L. C., Bianchi, S. M., & Robinson, J. P. (2004). *Are parents investing less in children? Trends in mothers' and fathers' time with children*. *American journal of sociology*, 110(1), 1-43.

Seginer, R. (2003). *Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective*. In W. J. Lonner, D. L.

Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), Online Readings in Psychology and Culture (Unit 11, Chapter 5), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.

Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). ***Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children.*** *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379.

Zaleski, Zbigniew (1996). ***Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research.*** *Journal of Personality and Individual Differences*. 21,2,165-174.

ملحق رقم (1)

مقياس قلق المستقبل بصورته الاولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

قسم الإرشاد النفسي والتربوي

مقياس قلق المستقبل بصورته الاولى

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة تحت عنوان (فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين) وذلك للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

مقياس قلق المستقبل: يهدف للكشف عن قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية - نابلس وتم بناء هذا المقياس استنادا الى عدد من المقاييس والدراسات والاطر النظرية ذات العلاقة ومنها:

*مقياس شقير (2006)

*مقياس سعود (2005)

* دراسة شلهوب (2016)

* دراسة أبوفضة (2013)

*دراسة المصري (2010)

حيث تم اعداد (43) فقرة مقسمة على مجالات المقياس على النحو التالي:

- 1- المجال الشخصي: يتضمن كل ما يتعلق بنظرة الفرد عن ذاته وشعوره نحو ذاته مستقبلا، وتقسيها الفقرات من (1-8).
- 2- المجال الاجتماعي: يتضمن كل ما يتعلق بالعلاقات بين الافراد داخل الاسرة والمجتمع والتكيف مع الظروف الاجتماعية الجديدة، وتقسيها الفقرات من (9-16).
- 3- المجال الاقتصادي: يتضمن الاوضاع المادية للأفراد من دخل والأسعار والبطالة والفقر، وتقسيها الفقرات من (17-22).
- 4- المجال الجسمي: يشمل كل ما يتعلق بالأفراد من اضطرابات نفسية وجسمية، وتقسيها الفقرات من (23-29).

5- المجال المهني: يشمل فرص العمل المتوفرة ورضا الفرد عن عمله والاستقرار في العمل وعدم وجود دخل وانتشار البطالة، وتقيسها الفقرات من (30-37).

6- المجال الاسري: يتضمن كل ما يتعلق بالزواج وارتفاع المهور واعباء الزواج والخوف من عدم الانجاب والخلافات الزوجية مستقبلا والقدرة على تأمين ظروف جيدة للأسرة، وتقيسها الفقرات من (38-43).

البيانات الأولية:

- الجنس: ذكر () انثى: ().
- مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم ().
- السنة الدراسية: أولى () ثانية () ثالثة () رابعة ()

التعليمات:

أخي الطالب / أختي الطالبة يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك و قدأعطي لكل عبارة خمسة خيارات.

المطلوب منك / ي:

أن تقرأ / ي كل عبارة بدقة وتحدد / ي إجابتك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك، علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل من فضلك / ي لا تترك/ي عبارة من دون الإجابة عليها وتأكد / ي أن إجابتك ستظل في سرية تامة.

إعداد الباحث

ايهاب نزار ظاهر

الرجاء وضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق على رأيك:

الرقم	العبارة								مدى ملائمة العبارة	
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً	ملائمة	غير ملائمة	تعديل	
	المجال الشخصي: يتضمن كل ما يتعلق بنظرة الفرد عن ذاته وشعوره نحو ذاته مستقبلاً.									
1.	أخاف من الفشل مستقبلاً.									
2.	أشك في إمكانية تحقيق أحلامي وطموحاتي المستقبلية.									
3.	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.									
4.	أشعر بقلق من المستقبل نتيجة ما يحدث من عنف في المنطقة.									
5.	أشعر بأن مستقبلي سيكون غير مستقر.									
6.	أنظر إلى المستقبل بنظرة تشاؤمية.									
7.	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات المستقبلية.									
8.	أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل.									
	المجال الاجتماعي: يتضمن كل ما يتعلق بالعلاقات بين الأفراد داخل الأسرة والمجتمع والتكيف مع الظروف الاجتماعية الجديدة.									
9.	أخشى عدم تكيفي مع الظروف الجديدة في المستقبل.									
10.	أتجنب الحديث عن المستقبل مع الآخرين.									
11.	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل.									
12.	تقلقني التغيرات السياسية المتسارعة.									
13.	أخشى مستقبلاً أن يحمل الآخرين آراء سلبية عني.									
14.	أخشى من العزلة مستقبلاً.									
15.	أخشى فقدان مكائتي عند الآخرين في المستقبل.									
16.	أرى أن الهجرة إلى الخارج هي الحل الأخير لمشاكلي المستقبلية.									
	المجال الاقتصادي: يتضمن الأوضاع المادية للأفراد من دخل والأسعار والبطالة والفقر.									
17.	أشعر بقلق من المستقبل نظراً لارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة.									
18.	أخشى ازدياد الفقر مستقبلاً.									
19.	أخاف من عدم قدرتي على إعالة نفسي وعائلي في المستقبل.									
20.	أخشى من عدم قدرتي على توفير مسكن لي في المستقبل.									
21.	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.									

								أخشى عدم الاستقرار الاقتصادي في المستقبل	22.
								المجال الجسمي: ويشمل كل ما يتعلق بالأفراد من اضطرابات نفسية وجسمية.	
								أقلق على صحتي الجسمية مستقبلاً.	23.
								أشعر بالصداع عند التفكير في المستقبل.	24.
								أعاني من اضطراب في الأكل نتيجةً لتفكيري في المستقبل.	25.
								أعاني من اضطراب في النوم نتيجةً لتفكيري في المستقبل.	26.
								أشعر بالضعف الجسدي العام كلما افكر في المستقبل.	27.
								أعاني من ضيق في التنفس عند التفكير في المستقبل.	28.
								أعاني من ارتفاع في ضغط الدم كلما فكرت في المستقبل.	29.
								المجال المهني: يشمل فرص العمل المتوفرة ورضا الفرد عن عمله والاستقرار في العمل وعدم وجود دخل وانتشار البطالة.	
								أخشى ان لا أجد فرصة عمل مناسبة في المستقبل.	30.
								أخشى ان تجبرني ظروف في المستقبل على ممارسة مهنة لا أريدها.	31.
								أخشى مواجهة الحياة العملية مستقبلاً.	32.
								أشعر من انني سأكون عبئاً على غيري في العمل.	33.
								يشغلني عدم وجود عمل مستقر في المستقبل.	34.
								أخشى فقدان مصدر دخلي مستقبلاً.	35.
								أشعر بأن حياتي ستكون صعبة بسبب ارتفاع معدلات البطالة.	36.
								أخشى ان لا اجد فرصة عمل مستقبلاً	37.
								المجال الاسري: يتضمن كل ما يتعلق بالزواج وارتفاع المهور واعباء الزواج والخوف من عدم الانجاب والخلافات الزوجية مستقبلاً والقدرة على تأمين ظروف جيدة للأسرة.	
								أخشى ألا اتمكن من الزواج مستقبلاً نظراً لارتفاع تكاليف الحياة.	38.
								تقلقني فكرة عدم انجاب اطفال في المستقبل.	39.
								أخشى انني لن اوفر الظروف الجيدة لاسرتي بعد الزواج.	40.
								أخشى حدوث خلافات تهدد حياتي الزوجية مستقبلاً.	41.
								يرعبني التفكير بموت احد الوالدين مستقبلاً.	42.
								يزعجني ازدياد اعباء الزواج وارتفاع المهور.	43.

ملحق رقم (2)

مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

قسم الارشاد النفسي والتربوي

مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة تحت عنوان (فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين) وذلك للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي.

البيانات المستقلة:

رقم الاستبانة(.....)

الاسم:.....

رقم الهاتف:.....

• النوع: ذكر () انثى: () .

• مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم () .

• السنة الدراسية: أولى () ثانية () ثالثة () رابعة ()

التعليمات: أخي الطالب / أختي الطالبة يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة خمسة خيارات.

المطلوب منك / ي :

أن تقرأ / ي كل عبارة بدقة وتحدد / ي إجابتك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك، علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل من فضلك / ي لا تترك/ي عبارة من دون الإجابة عليها وتأكد / ي أن إجاباتك ستظل في سرية تامة.

إعداد الباحث

إيهاب نزار ظاهر

الرجاء وضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق على رأيك:

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1.	أخاف من الفشل مستقبلاً.					
2.	أشك في إمكانية تحقيق أحلامي وطموحاتي المستقبلية.					
3.	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.					
4.	أشعر بقلق من المستقبل نتيجة ما يحدث هذه الأيام في المنطقة.					
5.	أشعر بأن مستقبلي سيكون غير مستقر.					
6.	أشعر بتدني قدرتي على اتخاذ القرارات المستقبلية.					
7.	أخشى من عدم تكيفي مع الظروف الجديدة في المستقبل.					
8.	أتجنب الحديث عن المستقبل مع الآخرين.					
9.	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل.					
10.	تقلقني التغيرات السياسية المتسارعة.					
11.	أخشى من العزلة مستقبلاً.					
12.	أخشى من فقدان مكانتي عند الآخرين في المستقبل.					
13.	أرى أن الهجرة إلى الخارج هي الحل الأخير لمشاكلي المستقبلية.					
14.	أشعر بقلق من المستقبل نظراً لارتفاع الأسعار وغلأ المعيشة.					
15.	أخشى من سوء أوضاعي المالية في المستقبل.					
16.	أخاف من عدم قدرتي على إعالة نفسي وعائلي في المستقبل.					
17.	أخشى من عدم قدرتي على توفير مسكن لي في المستقبل.					
18.	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.					
19.	أخشى عدم الاستقرار الاقتصادي في المستقبل.					
20.	أرى أن صحتي الجسمية مهددة مستقبلاً.					
21.	أشعر بالصداع عند التفكير في المستقبل.					
22.	أعاني من اضطراب في الأكل نتيجة لتفكيري في المستقبل.					
23.	أعاني من اضطراب في النوم نتيجة لتفكيري في المستقبل.					
24.	أشعر بالضعف الجسمي العام كلما أفكر في المستقبل.					
25.	أعاني من ضيق في التنفس عند التفكير في المستقبل.					
26.	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم كلما فكرت في المستقبل.					
27.	أخشى أن لا أجد فرصة عمل مناسبة في المستقبل.					
28.	أخشى أن تجبرني ظروف في المستقبل على ممارسة مهنة لا أريدها.					
29.	أخشى مواجهة الحياة العملية مستقبلاً.					
30.	أشعر من أنني سأكون عبئاً على غيري في العمل.					
31.	يشغلني عدم وجود عمل مستقر في المستقبل.					
32.	أشعر بأن حياتي ستكون صعبة بسبب ارتفاع معدلات البطالة.					

					33. أخشى ألا أتمكن من الزواج مستقبلا نظرا لارتفاع تكاليف الحياة.
					34. تقلقني فكرة عدم إنجاب أطفال في المستقبل.
					35. أخشى انني لن أوفر الظروف الجيدة لأسرتي بعد الزواج.
					36. أخشى حدوث خلافات تهدد حياتي الزوجية مستقبلا.
					37. يرعبني التفكير بموت أحد الوالدين مستقبلا.
					38. أرى ان مسألة الزواج تعاني من ازدياد اعباء الزواج.

ملحق رقم (3)

البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فاعلية برنامج إرشاد جمعي عقلاي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعين.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

قام الباحث بدراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشاد جمعي عقلاي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعين. ولتحقيق هدف الدراسة فقد تم إعداد برنامج تدريبي قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي يحتوي على عدد من الأنشطة والتدريبات التي من المفترض أن تساعد الطلبة الجامعين في خفض درجة قلق المستقبل، ويتكون البرنامج من (13) جلسة إرشادية، وزمن كل جلسة (90) دقيقة.

شاكر جهودكم واقبلوا فائق الاحترام ودمتم.

إعداد الباحث

ايهاب نزار ظاهر

الهدف العام من البرنامج:

يهدف هذا البرنامج الى مساعدة الطلبة الجامعين الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البرنامج الإرشادي إلى خفض قلق المستقبل من خلال اتباع بعض طرق خفض القلق في حياتهم، ومن خلال زيادة مهاراتهم ووعيهم بالعوامل المؤثرة على استمرار حالة القلق لديهم.

الأهداف الخاصة:

- 1- مساعدتهم على اكتساب بعض الطرق السليمة في خفض قلق المستقبل (كاستخدام بعض الأساليب الصحيحة في حل المشكلات والحديث الايجابي مع الذات).
- 2- مساعدتهم على التخلص من بعض العادات السلبية المؤدية الى قلق المستقبل.
- 3- مساعدتهم على قضاء أوقات الفراغ في أعمال تعود بالنفع عليهم (كالقراءة وبعض الأنشطة الرياضية والرحلات).
- 4- مساعدتهم على الوعي بالعوامل التي تحسّن من صحتهم النفسية والجسمية وتقلل من قلق المستقبل لديهم (كممارسة بعض الألعاب الرياضية والتخلص من الضغوطات النفسية).
- 5- تدريب الطلبة على التعرف الى المعتقدات اللاعقلانية، وإلى ما يعدّونه مما "لا يطاق"، وما يؤدي إلى تدني مفهوم الذات..
- 6- مساعدتهم على التخلص من الأفكار اللاعقلانية التي تسبب قلق المستقبل ، وإحلال مكانها أفكار عقلانية، وقناعات إيجابية تدفعهم للتفاعل الإيجابي مع الحياة (تبديل الأفكار غير العقلانية إلى أفكار عقلانية).
- 7- تدريب الطلبة على الحديث الذاتي مع أنفسهم حول معتقداتهم غير المفيدة، ومحاكمتها منطقيًا وعمليًا، وبنقاشوا أنفسهم بها، ويعملوا على مقاومتها.
- 8- تدريب الطلبة على فهم مشاعرهم وفهم الأسباب التي أدت إلى قلق المستقبل، والعمل على مواجهتها وتحديدها.

مدة البرنامج:

استغرق البرنامج خمسة أسابيع بواقع (13) لقاءً، مدة كل لقاء 90 دقيقة، بواقع لقاءين في الأسبوع.

الفئة المستهدفة:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم التربوية سنة رابعة، على اعتبار أن هذه العينة أكثر عرضة لقلق المستقبل.

المكان:

قاعة تتوفر فيها البيئة الإرشادية والوسائل الخاصة بتنفيذ البرنامج.

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تم استخدام أسلوب الإرشاد الجمعي، وذلك للأسباب التالية:

1. تساعد الخبرات الجماعية على تصحيح المعتقدات والأفكار الخاطئة التي تجعلهم قلقين من المستقبل، كما تساعد على تغيير أنماط السلوك غير التوافقية، وفي التعبير عن القلق نحو المستقبل.
2. تساعد الخبرات الجماعية لدى أعضاء الجماعة على تعلم واكتساب أساليب التعبير عن مشاعرهم بطرق ملائمة ومقبولة.
3. يساعد الإرشاد الجماعي أعضاء الجماعة على الوعي بأحاديث الذات لديهم وتعلم أن الآخرون يساعدهم ويفكرون في إيجاد الحلول الملائمة لمشكلة كل منهم.
4. تساعد الأفراد على تعلم وممارسة استراتيجيات وأساليب المواجهة وتعلم طلب المساعدة والعناية بأنفسهم.

الاتجاه النظري المستخدم في خفض قلق المستقبل:

تم استخدام الإرشاد العقلاني الإنفعالي، والهدف منه مساعدة الطلبة على مواجهة وتحدي الأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، ويتم ذلك من خلال عدة فنيات معرفية وانفاعلية وسلوكية، ومن بين تلك الفنيات المعرفية الأكثر استخداماً في دحض الأفكار والاعتقادات

اللاعقلانية المرتبطة بقلق المستقبل فنية (ABC)؛ فهي تعطي الأفراد الإحساس بالقدرة على التحكم في أفكارهم اللاعقلانية.

الافتراضات التي يقوم عليها البرنامج:

- 1- الإنسان يولد ولديه الفرصة لان يكون عقلانيًا في تفكيره أو غير عقلاني في تفكيره.
- 2- الانسان مورث فطريًا للمحافظة على بقاءه، وعلى النمو وتحقيق الذات والتفكير والسعادة والعيش مع الآخرين، كما أن الانسان يمتلك التفكير لتدمير الذات والتفكير الخرافي وعدم الاحتمال والنزعة الى الكمال ولوم الذات، وهذا الجانب يوجد لدى الناس.
- 3- يرى أليس أن الناس يخلقون لأنفسهم المشكلات النفسية من خلال حديثهم الذاتي ومن خلال تقييمهم لأنفسهم ومن خلال تحويل تفصيلاتهم إلى حاجات ملحة.
- 4- يهدف العلاج العقلاني الإنفعالي الى العمل على تفسير نمط التفكير غير المنطقي، وغير الواقعي، وغير الناضج إلى نمط من التفكير المنطقي والواقعي و السلوك الناضج والعملي عن طريق المعالج، الذي يقوم بتحديد وتقنين الافكار والمعتقدات للاعقلانية.

الافتراضات حول البرنامج والجلسات:

- يفترض الباحث أن يلتزم المشاركون بالسرية لكل ما يدور في الجلسات الإرشادية من خلال التأكيد على مبدأ السرية في اللقاء الأول، ومن خلال كتابة تعاهد سلوكي بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية.
- كما نفترض أن يشارك الأعضاء بتفاعل وحيوية في المجموعة، من خلال استخدام بعض الفعاليات المشوقة وتأكيد مبدأ مفاده أن المرشد موجودة من أجل مساعدة الأعضاء.
- الالتزام بموعد ومكان الجلسات.
- الاهتمام بالواجبات المنزلية الخاصة بالبرنامج.

الحقوق الخاصة بالمسترشدين:

1. يحق لكل فرد ترك المجموعة قبل الجلسة الثانية.
2. يحق لكل فرد الجلوس بأي مكان يريده.
3. يحق لكل فرد قضاء حاجته بأخذ إذن من المرشد.

4. يحق لكل فرد التعبير عن ذاته بالصورة التي يراها مناسبة.

الواجبات الخاصة بالمسترشدين:

- 1- الالتزام بموعد ومكان الجلسات.
- 2- عدم التغيب عن الجلسات دون عذر مقبول.
- 3- المشاركة والاتصال الفعال.
- 4- عدم السخرية أو التجريح للآخرين.
- 5- احترام كل فرد لآراء وأفكار الآخرين.

الجلسة الأولى

التعارف والتمهيد

• أهداف الجلسة:

1. مساعدة الأعضاء على التعرف إلى بعضهم البعض.
 2. مناقشة أهداف البرنامج العامة والخاصة.
 3. الاتفاق على مواعيد محددة للقاءات مع الأعضاء.
 4. التأكيد على الالتزام بالسرية وأخلاقيات العمل الإرشادي.
 5. مناقشة أهمية مشاركتهم وبما يمكن أن يحقق لهم البرنامج.
- زمن الجلسة: (90) دقيقة.

• نشاطات الجلسة:

1. يبدأ المرشد بالترحيب بالأعضاء، بعد جمعهم في المكان المخصص للجلسات ، ثم يشكر انضمامهم للمجموعة، ويقدم المرشد نفسه لأعضاء المجموعة الإرشادية ومن خلال هذا البرنامج سوف نتعاون معاً لكي نحقق مجموعة من الأهداف التي نرغبها في تحسين صحتكم النفسية وخفض قلق المستقبل ، وأطلب منهم الاستفسار عن أي شيء يرغبون به بما يخص البرنامج.

ثم تطلب منهم أن يعرّف كل منهم عن نفسه، وأي صفة يريد أن يتحدث بها عن نفسه، وكذلك الأكلة المفضلة لديه. ومساعدتهم على الانسجام وكسر الجمود، ويتم تلخيص ما يقولونه وتبثّ في أنفسهم الأمل.

2. تناقش معهم أهداف البرنامج العامة والخاصة وتطلب تغذية راجعة منهم على تلك الأهداف، وهل هذه الأهداف تناسبهم أم لا، كما تعرفهم بفكرة البرنامج من حيث هو لقاء بين معالج ومجموعة من المسترشدين أو الأعضاء لفترة زمنية معينة، لمناقشة موضوعات يحتاجونها ويحققون أهدافهم جميعاً. كما يذكر المعالج توقعاته من العمل في المجموعة، ويطلب أن يشارك كل منهم بخبراته، ومهاراته ومعلوماته لإثراء النقاش، والاستفادة من خبراته، وتناقش توقعاتهم وتصحّح بعضها بما يناسب الموقف.
3. يطلب المرشد من أعضاء المجموعة مراعاة ما يتم الاتفاق عليه مع المجموعة، من حيث الالتزام بالوقت، والسريّة، ومراعاة شعور الآخرين، واحترام أفكارهم، وحقوقهم، وأية أفكار أو أمور يتم الاتفاق عليها.
4. تذكيرهم بالسريّة والقواعد الأخلاقية التي يتم الاتفاق عليها وكتابتها، ويطلب منهم التوقيع عليها.
5. مناقشة مع المجموعة الفوائد التي تترتب على المشاركة في البرنامج وشروط ذلك، كما يطلب منهم التعاون لإنجاح البرنامج.
6. في هذه الجلسة يقوم المرشد بالقياس القبلي من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين وذلك بعد تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال التأكيد على مبدأ السرية وشرح تفاصيل هذا المقياس.

● الفنيات والادوات المستخدمة:

طريقة المناقشة - التعزيز - الحوار - المقياس القبلي (مقياس قلق المستقبل).

الجلسة الثانية

توقعات طلبة المجموعة

● أهداف الجلسة الثانية:

1. التعرف إلى بعض المشكلات التي يعاني منها الطلبة الجامعيون .
2. تنمية روح العمل الجماعي عند الطلاب.

3. تحديد توقعاتهم حول المشاركة بالبرنامج الإرشادي.

• زمن الجلسة: (90) دقيقة.

• **نشاطات الجلسة:**

1. مناقشة مع المجموعة أهداف الجلسة الثانية.
2. يشكر المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية على حضورهم هذه الجلسة في الوقت المناسب، وترحب بهم ثانية.
3. يطلب المرشد تقسيم المجموعة الى مجموعات.
4. إعطاء 15 دقيقة لكل مجموعته لكتابة توقعاتهم حول البرنامج الإرشادي، ثم مناقشتها مع المجموعة من خلال قائد كل المجموعة.
5. بعد انتهاء الوقت المحدد يطلب الباحث من المجموعة الانتهاء والتركيز لمناقشته ما سجلوه.
6. يعرض كل قائد مجموعة التوقعات التي تم إعدادها من قبل مجموعته.
7. يثني القائد على مشاركة المجموعات ويعززهم.
8. يقوم المرشد بعرض بعض التوقعات والتصورات الخاطئة المرتبطة حول فكرة الإرشاد والعلاج النفسي ومن هذه التوقعات:

- أن العلاج النفسي والإرشاد النفسي للضعفاء فقط وأنا قوي وأستطيع التغلب على مشكلاتي، العيادات ومراكز الإرشاد النفسية لا يذهب إليها إلا المجانين فقط، المرشد والمعالج النفسي عبارة عن ساحر لديه عصا سحرية قادر على التغيير، ويقوم المرشد بتوضيح عدم صحة هذه الاعتقادات، وإنما هي تصورات خاطئة ارتبطت بفكرة الإرشاد والعلاج النفسي، ثم يقوم المرشد بالطلب من أعضاء المجموعة سماع آرائهم وتوقعاتهم حول ما يتعلق بالبرنامج الإرشادي.

- ثم يقدم المرشد توضيحاً مفاده: إن العمل مع الجماعات بشكل عام، والإرشاد الجماعي بشكل خاص يعد من أوفر وأغنى الخبرات التي توفر للمشارك فرصة الجيدة للاختبار الواقع والمشاركة النفسية والوجدانية، لكي ما يجري في المجموعة بحيث تتصرف المجموعة على أنها جسم واحد له يد واحده وعقل واحد، وكما يتصرف الأعضاء بانسجام وتوافق؛ مما يعطي فرصة حقيقية للتعزيز.

• **الفنيات والادوات المستخدمة:**

طريقة المناقشة والحوار - التعزيز - الواجب البيتي - دفتر خاص بكل طالب - السبورة.

• نشاط بيتي:

يطلب المرشد من كل طالب كتابة مفهوم قلق المستقبل كواجب بيتي للجلسة القادمة، وما هي الاسباب التي أدت الى ظهوره من وجهة نظرهم.

الجلسة الثالثة

قلق المستقبل أسبابه ونتائجه

• أهداف الجلسة:

1. مناقشة الواجب البيتي السابق.
2. التعرف على مفهوم قلق المستقبل.
3. التعرف على العوامل التي أدت الى ظهور قلق المستقبل.
4. عرض أمثلة واقعية لخبرات المجموعة وكيف تعاملوا معها.

• نشاطات الجلسة:

مناقشة الواجب البيتي السابق حيث يقوم المرشد باستقبال اعضاء المجموعة ويشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما ،ويقوم بتذكير الاعضاء بما دار في الجلسة السابقة بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيتي المتعلق بمعنى قلق المستقبل والاسباب التي أدت الى ظهوره، حيث يتم إعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية تقديم الواجب البيتي ثم يقوم المرشد بتعزيز الأعضاء الذين قاموا بعمل الواجب البيتي.

ويقوم المرشد بتوزيع أعضاء المجموعة الى مجموعات، وثم يطلب منهم ان يعرفوا قلق المستقبل حسب اعتقاد كل عضو من الأعضاء، وأن يتم التعبير عنه بلغتهم الخاصة،ثم يقوم المرشد بمناقشة تعريفاتهم،ثم يعرف المرشد قلق المستقبل.

ثم يقوم المرشد بمناقشة أعضاء المجموعة عما تحدث به عن قلق المستقبل، ويقدم التغذية الراجعة،ثم يسأل السؤال التالي: من أين يأتي قلق المستقبل؟ وما هي العوامل التي أدت الى قلق المستقبل؟ يسمع المرشد الاجابات على السؤال ويقوم المرشد بتعزيز الإجابات المناسبة منها.

ثم يقوم المرشد بطرح سؤال آخر على المجموعة : ماهي الأساليب المستخدمة في تعامل مع قلق المستقبل، ثم يطلب منهم أن يكتبوها على مجموعة من الأوراق، وتجرى مناقشتها، ثم يقوم المرشد بتوضيحها ومناقشتها مع الطلبة، موضّحاً لهم هذه الأساليب.

ثم يتم توضيح العوامل التي تؤثر على صورته الفرد (المواقف المقلقة)، ويطلب من الطلبة تحديد أكثر المواقف إثارة للخوف، ويقوم بتسجيل أنواع المواقف من كل طالب على حدة ويدونه على السبورة.

ويحاول المرشد التعرف إلى الأفكار والمعتقدات السلبية التي تكون سبباً داخلياً في إثارة الخوف والسلبية في الأفكار؛ مما يؤدي إلى قلق المستقبل والخوض في الأسباب الكامنة وراء قلق المستقبل، وبخاصة ما يحمله الطلبة من أفكار عن الموقف، ويعطي الباحث فرصاً للطلاب للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم نحو الأفكار المقلقة، وردود أفعالهم تجاهها.

ويقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، بما يتعلق بمفهوم قلق المستقبل والعوامل والأسباب التي أدت إلى ظهوره، وطرق خفضه، ويشكر أعضاء المجموعة على الحضور وتأكيدهم على موعد الجلسة الرابعة، وعلى أهمية الحضور في المكان والزمان المحددين.

● الفنيات والادوات المستخدمة:

طريقة المناقشة – التكرار – التعزيز – الواجب البيتي – السبورة – دفتر خاص لكل طالب – معززات (مادية، معنوية).

● نشاط بيتي:

أن يكتب كل عضو خمسة مواقف تجعله قلقاً نحو المستقبل.

الجلسة الرابعة:

الوعي بالآثار السلبية لقلق المستقبل

● أهداف الجلسة:

1. مناقشة الواجب البيتي السابق.

2. تدريب الأعضاء على إعداد نموذج لموقف قلق المستقبل.

3. العمل على زيادة وعي الأعضاء بالآثار السلبية لقلق المستقبل .

4. العمل على تحديد إيجابيات وسلبيات التجارب السابقة.

• نشاطات الجلسة:

يقوم المرشد باستقبال أعضاء المجموعة، حيث يشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما، ويقوم بتذكير الطلبة بما دار في الجلسة السابقة، بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيئي المتعلق بكتابة كل عضو خمسة مواقف تجعله قلقاً نحو المستقبل؛ حيث يتم إعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة التعبير عن هذه المواقف أمام المجموعة الإرشادية، وتقديم الواجب البيئي ثم يقوم الأعضاء بمناقشة المواقف ويقوم المرشد بتعزيز الأعضاء الذين قاموا بعمل الواجب البيئي.

ويقوم المرشد بإعطاء مهارة تدريبية للأعضاء، وهو إعداد نموذج موقف لقلق المستقبل (سيكودراما) ويتم توزيعه على الأعضاء وثم يتم توضيح الهدف من الموقف ويتم ربطه بين ما حصل في الجلسة السابقة (تعريف قلق المستقبل وأسبابه) والجلسة الحالية (الوعي بالآثار السلبية لقلق المستقبل، وتحديد إيجابيات وسلبيات من الموقف أو من التجربة)

يسال المرشد السؤال التالي على الأعضاء الذين شاهدوا الموقف الذي تم تمثليه امامهم من خلال مشاهدتك للموقف:

ما هي الآثار السلبية لقلق المستقبل ؟ ثم يقوم المرشد بمناقشة الآثار السلبية للشخص القلق من المستقبل ومنها: الانطواء ،الانسحاب، والعزلة، الهروب من مواجهة المواقف ،الغضب ، العدوانية.

ثم يتوجه المرشد بسؤال للأعضاء الذين مثلوا الموقف: ما هي إيجابيات وسلبيات قلق المستقبل كيف كنت تشعر وأنت تمثل ذلك الموقف ؟

ويقوم المرشد بتوضيح إيجابيات وسلبيات قلق المستقبل لجميع أعضاء المجموعة.

ويقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، بما يتعلق بالآثار السلبية لقلق المستقبل ويشكر أعضاء المجموعة على الحضور، وتأكيدهم على موعد الجلسة الرابعة، وأهمية الحضور في المكان وموعد المحدد.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - الاسئلة - التعزيز - السيكودراما - الواجب البيتي - السبورة.

• نشاط بيتي:

كتابة ثلاث جمل تعبر عن مشاعرهم السلبية تجاه قلق المستقبل، وأن يستبدلوها بأفكار إيجابية، وكما يطلب منهم أن يرددوا هذه الجمل لعدة أيام، وملاحظة الفرق في تفكيرهم ومشاعرهم ويتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة

التعرف الى الأفكار اللاعقلانية ذات الصلة بقلق المستقبل

• الأهداف:

1. يحدد الطالب أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية لحل مشكلاتهم.
2. يذكر الطلاب مزايا وفوائد التخلص من الأفكار السلبية - يعبر الطلاب عن مشاعرهم خلال مرورهم بالحدث.

• نشاطات الجلسة:

يسألهم عن الواجب البيتي ثم يحاول تعريض الطلاب لاحداث موقفية تثير قلق غير طبيعي عندهم عن طريق التخيل ثم يسألهم عن الأفكار السلبية التي يمكن ان تتولد عن هذه المواقف. يعلم الطلاب طريقة (قف) وأعد التفسير بشكل إيجابي لتحويل الفكرة السلبية إلى فكرة ايجابية، وذلك ليسهل التعامل مع الموقف المقلق في المستقبل الذي يتواجد فيه الفرد.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة - المحاضرة - التغذية الراجعة - التعزيز - التخيل - سلب الحساسية التدريجي - قف الافكار السلبية - السبورة - معززات.

• نشاط بيتي:

تدريب الطلاب على الاسترخاء في حال ظهور القلق

الجلسة السادسة

المواقف المسببة لقلق المستقبل والتدريب علي علاجها

• الأهداف:

1. التعرف الى الأسس السلبية وراء سلوك قلق المستقبل.
2. التخلص التدريجي من قلق المستقبل من خلال التخييل الفعلي للموقف.

• نشاطات الجلسة:

يبدأ المرشد بالترحيب بالطلبة ويسألهم عن أداءهم للواجب البيتي، ثم يقوم بتعزيز الطلبة الذي قام بالتدريب علي النشاط ويمتدحه.

يوضح الباحث للطلاب الهدف من هذه الجلسة ثم يعطي التوجيهات اللفظية اللازمة للسلم الهرمي بالمواقف التي تسبب قلق المستقبل،

مثل (قلق الموت ، قلق الزواج ، قلق المرض ، الكوارث ، الحروب وغيرها....) يحدد كل طالب من خلال الكتابة علي الورق المقوى، الذي يوزعه عليهم الباحث المعتقدات والأفكار الأكثر قدرة علي إثارة القلق على الأقل، ثم تعليم الطلاب على مهارة الاسترخاء.

تدريب الطلاب على التخلص التدريجي من قلق المستقبل من خلال التخييل الفعال للموقف.

ثم يناقش المرشد المواقف التي تنثير قلق المستقبل عند الفرد وما ينتج عنها من إحساسات وانفعالات وسلوكيات تسبب في إثارة القلق.

ثم يطلب المرشد من الطلاب تسجيل الأفكار التي يعتقدون أنها غير عقلانية والتي تؤثر عليهم ، والتعرف على الآثار الوجدانية والسلوكيات الناتجة عنها.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - الاسترخاء - الواجب البيتي - السبورة - ورق مقوى - المعززات.

• نشاط بيتي:

يطلب الباحث من الطلاب كتابة الأحاديث الذاتية التي تدور في ذهن كل طالب بهدف مناقشتها في الجلسة التالية.

الجلسة السابعة

الأحاديث الذاتية عند التعرض للموقف المقلق والتخلص منها

• أهداف الجلسة:

1. التدريب على مهارة الحديث الإيجابي وإبعاد الحديث المثبط للذات.

• نشاطات الجلسة:

يذكر الباحث الطلاب بالجلسة السابقة ، ويناقشهم في النشاط البيتي موضحاً بأنه سيتم استثمار القضايا التي جمعوها وسجلوها خلال الجلسة الحالية.

يقسم الباحث الطلاب إلى مجموعات أربعة طلاب في كل مجموعة ويطلب من كل مجموعة كتابة أفكار وأحاديث ذاتية تدور في عقله، خلال التعرض أو بعد التعرض للموقف المقلق له، واستخدام أسلوب الحوار إلى جانب أسلوب تسجيل ما يدور بالرأس من افتراضيات، ويتم استخدام أسئلة لكشف الحقيقة من خلال حوار يدور بين الباحث والطلاب مثل ما المشكلة ؟ وماذا تعتقد أنت ؟ وما هو السبب في ريك ؟

يقوم الباحث بتدريب الطلاب على مهارة الحديث الإيجابي للعمل على إبعاد الحديث الداخلي المثبط للذات.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - المحاضرة - الواجب البيتي - التعزيز - ورق مقوي كبير - دفتر خاص بكل طالب - السبورة - المعززات.

• نشاط بيتي:

يطلب الباحث من الطلاب ذكر خمس مميزات تبعث على الراحة والسرور للفرد وتدوينها في كراس النشاط.

الجلسة الثامنة

إبطال الأفكار غير العقلانية واستبدالها بعقلانية

• أهداف الجلسة:

- 1- محاولة الطالب إقناع نفسه بنفسه بأفكار عقلانية وإبطال الأفكار الغير عقلانية
- 2- التعرف علي الأفكار اللاعقلانية التي تسبب قلق المستقبل.

• نشاطات الجلسة:

يبدأ المرشد الجلسة بإتاحة الفرصة للطلاب بالتعبير عن انطباعاتهم عن الجلسة السابقة والاستفادة منها من خلال توفير فرص مناسبة للطلبة وإضفاء جو من الحرية والموضوعية، ويناقش المرشد النشاط البيتي ويقدم تغذية رجعة مناسبة لانجازهم النشاط، ويسأل الباحث الطلاب حول الأفكار التي تراودهم عندما يفكرون بالمستقبل.

الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وتسجيلها علي السبورة، والكشف عن الأفكار التي يعتقد الطلبة أنها أكثر عقلانية حيث ما كتبوه، والمقارنة بينهما بصورة فكاهية، وإجراء حوارات عقلانية حتى تقاوم المعتقدات اللاعقلانية وتصحيحها.

إعطاء الطلاب نماذج وتدريبات تساعد علي التخلص من المعتقدات السلبية، وتنمية وتطوير استراتيجيات الحديث الذاتي الفعال الناقد من خلال كتابة العبارات الذاتية، والتفسيرات التي تعكس كل اعتقاد ومناقشة كل عبارة من العبارات والتفسيرات التي تعكس اعتقاد خاطئ، ومساعدة الطلاب على تكوين حجج وعبارات أكثر عقلانية لتحدي الأفكار غير العقلانية. وتدريب الطلاب على حمل عبارات ذاتية موجبة وتدريبهم على أن يعززوا أنفسهم وتنمية الثقة بأنفسهم، من خلال الحوار الفعال والبحث الذاتي والتدريب على مهارات فعالة لبناء معرفي مناسب يتم محاولة إعادة البناء المعرفي لدى الشخص بتغيير الأفكار غير العقلانية إلي إيجابية مناسبة للموقف .

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - إعادة البناء المعرفي - الواجب البيتي - السبورة - ورق مقوي كبير - كراسات الطلاب - المعززات.

• نشاط بيتي:

اكتب خمس مواقف مررت بها في الشهر الحالي وما جاء بخاطرك من أفكار غير عقلانية وكيف يمكنك تغييرها إلي مواقف عقلانية.

الجلسة التاسعة

التفكير الانهزامي مع الذات والتخلص منه

• أهداف الجلسة:

تدريب الطلاب علي كيفية التغلب علي التفكير الانهزامي من خلال إعادة الحوار المنطقي مع الذات -تدريب الطلاب علي فنية التوقف عن التفكير.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - التعزيز - التغذية الراجعة - الواجب البيتي - السبورة - كراسات الطلاب - المعززات.

نشاطات الجلسة:

يبدأ المرشد الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، ويوضح الطرق والإجراءات التي تساعد على إعادة تقييم أفكارهم ومعتقداتهم بشأن ما يقلقهم، وأن هذه الأفكار تولد لدى الفرد القلق المتعلق بالأداء في المواقف المختلفة. محاولة الباحث تدريب الطلاب علي تقليل أو منع الأفكار التلقائية التي تبعث على قلق المستقبل.

تدريب كل فرد من أفراد المجموعة العلاجية علي الإجابة علي مجموعة من الأسئلة التي يجب أن يطرحها علي نفسه بشأن الأفكار التلقائية المسببة للضغط أو التوتر وقلق المستقبل ، مثل: هل هذا صحيح أو حقيقي في الواقع ؟ وهل أتعجل النتائج دائما ؟ وما الدليل علي ذلك ؟ وهل أبالغ في التأكيد على الجوانب السليمة للموقف ؟ وهل أهول من حجم المشكلة أي أجعلها تبدو أسوأ مما هي في الواقع ؟ وكيف أعرف أن مشكلة ما ستحدث هل أنا قارئ للعقول ؟ وماذا لو حدثت مشكلة ما ؟ هل سينتهي العالم ؟ وهل في صالحني أن أستمر في هذا التقييم ؟ وهل سأستفيد من الاستمرار في التفكير بهذه الطريقة التي أفكر بها ؟ وهل هناك طريقة أخرى للنظر إلي الموقف ؟

فإذا سمعت نفسك تفكر أو تقول " ينبغي علي أن أفعل كذا " مهما كان الأمر أعد صياغة الفكرة بحيث تكون " سيكون جميلا إذا فعلت كذا " مهما كان الأمر.

• نشاط بيتي:

تكليف أفراد المجموعة بتسجيل الأفكار التلقائية التي تسبب لهم التوتر والضيق وكيفية تحدي هذه الأفكار التلقائية بهدف تقليلها أو منعها ومناقشة ذلك في الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة

كيفية مواجهة المواقف المقلقة

• أهداف الجلسة:

- 1- تدريب الطلاب على تغيير السلوكيات الناتجة عن القلق من الموقف.
- 2- مكافأة الذات عند القيام بخطوة سليمة.

• نشاطات الجلسة:

يبدأ الباحث هذه الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة ، ثم يطلب الباحث من الطلاب تحديد أنماط السلوك الانهزامية وغير التوافقية التي تسبب انهزامات في الذات وذلك بعد التعرف الى تلك الأنماط السلوكية من خلال هدم للسلوكيات التي يتوقعها الطالب وكتابتها على السبورة مثل:

1. التدريب على الانسحاب من المواقف المقلقة.
 2. إعداد خطة محددة لمواجهة العادات التي كان يتبعها الطلاب مثل:
مجاهدة النفس أي استخدام الاسترخاء والتفكير الصحيح عند القيام بتطبيق الخطة.
 3. الاستمتاع ومكافأة الذات عند القيام بخطوة سليمة.
- يطلب المرشد من المسترشدين التعامل مع تلك الخطة في المواقف الحقيقية واعطائهم مهلة أسبوع لتسجيل ما يحدث معه أثناء تطبيق الخطة وتسجيله في كراساتهم اليومية.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

الاسترخاء- كراسات الطلاب - السبورة - المعززات.

• نشاط بيتي:

يطب الباحث من الطلاب حضور مواقف اجتماعية مختلفة دون أن يكون لها أثراً سلبياً ، وتدوين أي ملاحظات في مفكرتهم اليومية لمناقشتهم في الجلسة النهائية.

الجلسة الحادية عشرة:

تقديم نموذج ABCDEF

• الاهداف الجلسة:

1. مناقشة الواجب البيتي السابق.
2. توضيح مبادئ نظرية ABCDEF.
3. مساعدة اعضاء المجموعة على تنفيذ الافكار وفقا لنموذج ABCDEF.

• نشاطات الجلسة:

يقوم المرشد باستقبال أعضاء المجموعة حيث يشكرهم على الحضور في المكان والزمان المتفق عليهما ،ويقوم بالتذكير بالأحداث، وبما دار في الجلسة السابقة بما في ذلك سؤالهم عن الواجب البيتي، وتوضيح مبادئ نظرية ABCDEF

A: Activating Event هي وجود حقيقة ، هي الحدث النشط أو السلوك أو تجاه الفرد

B: Beliefs about event المعتقد

C: Consequences هي النتيجة أو ردود الفعل للفرد والتي تتميز بالعاطفة أو الانفعال ،وردة الفعل قد تكون صحيحة أو مرضية.

D: Disputaion المداخلة "تحديد الافكار غير المنطقية ودحض تلك الأفكار أو تنفيذها"

E: Final new effect الأثر "تغيير معرفي في نظام المعتقدات"

F: Feeling الشعور الجديد

هذا النموذج يعتبر أداة ذات قيمة حتى نفهم مشاعر المسترشد ،أفكاره ،الأحداث ثم السلوك ،حيث A هي وجود حقيقة ،هي الحدث النشط او السلوك واتجاه الفرد.C هي النتيجة أو ردود الفعل للفرد والتي تتميز بالعاطفة أو الانفعال ،وردة الفعل قد تكون صحيحة او مرضية.A الحدث النشط ،لا تسبب في حدوث Cالنتيجة الانفعالية.ولكن B وهي معتقدات الشخص عن A والتي تسبب غالبا C وهي الاستجابة الانفعالية

وإعطاء أمثلة وإصدار الاحكام على أفكار لا منطقية وتفنيدها، استنادًا الى فهم نظرية ABCDEF

وإعطاء أمثلة توضيحية على نموذج ABCDEF

مثال شخص لقد عملت عملاً سيئاً اليوم اليس ذلك امراً رهيباً ؟ انني أفعل دائماً واني إنسان ليس كفوئاً في كل أمر، لن أنجح في أي عمل أبداً، إنني إنسان رديء، ومعظم الناس يعرفون ذلك ولا أحد يحبني ولا يحترمني، ولن يكون لي اصدقاء مقربون؛ لانهم لا يعرفون كم أنا سيء..

النتيجة العاطفية بالطبع هي القلق والتوتر وفقدان تقدير الذات؛ حيث نلاحظ أن الفرد يبالغ في ردة فعله للحقائق للموقف، ويسبب نظام معتقداته الخاطئ شعراً بهذا الشعور، ولكن ليس بسبب الموقف .A

تفنيد المثال:

لقد ارتكبت خطأً هذا اليوم، حسناً نحن نخسر أحيانا ونفوز أحيانا أخرى ،وكل شخص تمر عليه أيام سيئة، وأنا احد هؤلاء الناس، ولكن الشيء المهم في الحياة هو أن نتعلم من الفشل، وكل شخص يخفق في شيء ما، ولا أحد مستثنى من ذلك، والناس الناجحون حقاً هم الذين يتعلمون من أخطائهم لأتأمل في الامر: ما الذي أستطيع تعلمه من هذا اليوم ؟

المرشد يناقش مجموعة من الجمل والتي يمكن أن يقولها الفرد لنفسه:

- يجب أن أنجح ومن المخيف وألاً أعمل ما أأرب.
- إذا فشلت في شيء ما فأنا إنسان فاشل وهذا مرعب بالنسبة لي.
- انني لا احتمل أشياء حدثت لي ويجب ألا تحدث.
- يجب علي أن أنجح.
- يجب أن أحصل على علامة كاملة وأن يكون إنجازي كاملاً في كل شيء.

إن المرشد يفترض أن المسترشد لديه اعتقاد خاطيء عن نفسه، أو عن مفهوم فشله في بعض المتطلبات الحياتية وأنه يكون الفرضيات التالية:

- أن الفشل يجب ألا يحصل أبدا.

• تقييم الفشل بعدم السعادة.

• أن الفشل تهديد للشخصية.

المرشد قد يوجه السؤال التالي: هل الذي يحدث منطقي وعقلاني؟ يقول المرشد: إن الإنسان هو الذي يجعل نفسه متوترًا عن طريق ما تقوله للنفس داخليًا، وليس الحدث الخارجي هو السبب نفسه B هو نظام المعتقدات غير عقلاني التي يحملها الفرد وتسيطر عليه توتر وقلق.

ويعمل المرشد على شرح العملية الإرشادية مع الأعضاء؛ حيث يساعد الأعضاء على التحدث مع أنفسهم بطريقة عقلانية من أجل إضعاف معتقدات غير عقلانية التي تعمل على توتر وقلق الشخص من خلال عملية D هي تنفيذ، ومن ثم نعمل على تغيير معتقدات للاعقلانية الى معتقدات عقلانية حتى يشعر الفرد بأكثر سعادة وراحة في التعامل مع الضغوطات وهي E.

و يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية بما يتعلق فهم مبادئ نظرية ABCDEF ومعرفة الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يحملها الفرد، مما تسبب له قلق المستقبل، ويشكر أعضاء المجموعة على الحضور، والتأكيد على موعد الجلسة السادسة، وعلى أهمية الحضور في المكان والموعده المحددين، ويقوم بإعطاء أعضاء المجموعة الواجب البيتي، وعلى كل عضو من الاعضاء أن يكتب مجموعة من الافكار غير العقلانية، التي أدت ظهور قلق المستقبل، ويتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

• الفنيات والادوات المستخدمة:

المناقشة والحوار - التعزيز - نموذج ABC - السبورة.

الجلسة الثانية عشرة

تدريب الاعضاء على اسلوب الاسترخاء العضلي

• اهداف الجلسة:

1. تدريب الاعضاء على أسلوب الاسترخاء العضلي.

• نشاطات الجلسة:

تدريب الاعضاء على مهارة الاسترخاء العضلي وممارسته امامهم من خلال أحد الاعضاء، ثم يتم شرح فوائد الاسترخاء في التقليل العصبية والتوتر والقلق عند مواجهة اي مواقف مزعجة، يمكن استخدامها أيضاً مع مواقف القلق من المستقبل التي يتعرضون لها.

يطلب المرشد من الأعضاء أن يمارسوا الاسترخاء العضلي لعدة ايام، وكتابة ما يشعرون قبل وبعد عملية الاسترخاء تجاه المواقف المقلقة.

يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، بما يتعلق باهمية الاسترخاء العضلي، ويشكر أعضاء المجموعة على الحضور، والتأكيد على موعد الجلسة القادمة، وأنها سوف تكون الجلسة الاخيرة، وعلى أهمية الحضور في المكان وموعد المحددين.

• الفنيات المستخدمة:

المناقشة- الاسترخاء العضلي - التعزيز - الواجب البيتي.

الجلسة الثالثة عشرة

الجلسة الختامية تقييم البرنامج

• اهداف الجلسة:

1. يكتسب الطلاب فاعلية تقييم أعمالهم.
2. تقييم الطلاب البرنامج وممارسته خلال جلساته.
3. العمل على توزيع المقياس على الافراد لمعرفة مدى الاستفادة من البرنامج.
4. إنهاء البرنامج.

• نشاطات الجلسة:

يسأل الباحث الطلاب عن إنجازهم للواجب البيتي، ثم يرحب الباحث بهم، ويشكرهم على مشاركتهم في البرنامج وفاعليتهم في تنفيذ الأنشطة خلال الجلسات ثم يناقش الباحث الطلاب حول النقاط الإيجابية في البرنامج ، واستعراض آرائهم وانطباعاتهم عن مشاركتهم في البرنامج. يناقش الباحث الطلاب في الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم في البرنامج وكيف تغلبوا عليها.

يوزع الباحث على الطلاب أداة التقييم التي أعدها مسبقاً، ويطلب منهم الإجابة على بنودها بموضوعية وصدق.

يتفق الباحث مع الطلاب على آلية للتواصل معهم مستقبلاً من خلال الاحتفاظ بعناوين وأرقام هواتف الطلاب ويبيدي استعداداه لمساعدتهم في كل وقت ثم ينهي البرنامج ويشكرهم على حسن مشاركتهم ويوزع عليهم بعض من قطع الحلوى والعصائر.

• **الفنيات والادوات المستخدمة:**

المناقشة والحوار - المعززات - استمارة تقييم البرنامج - مقياس قلق المستقبل - المعززات - كراسات الطلاب وأقلامهم.

ملحق (4)

قائمة بأسماء المحكمين مقياس قلق المستقبل

الرقم	الاسم	مكان العمل
1	أ.د. يوسف ذياب	جامعة القدس المفتوحة
2	أ.د. زياد بركات	جامعة القدس المفتوحة
3	د. فايز محاميد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
5	د. وائل ابو الحسن	الجامعة العربية الامريكية
6	د. علي الشكعة	جامعة النجاح الوطنية
7	د. سهيل أبو صالحة	جامعة النجاح الوطنية
8	د. شادي ابو الكباش	جامعة النجاح الوطنية
9	د. فلسطين نزال	جامعة النجاح الوطنية
10	د. معروف الشايب	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (5)

قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

الرقم	الاسم	مكان العمل
1	أ.د. يوسف ذياب	جامعة القدس المفتوحة
2	أ.د. زياد بركات	جامعة القدس المفتوحة
3	د. فايز محاميد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
5	د. وائل ابو الحسن	الجامعة العربية الامريكية

ملحق رقم (6)

نموذج موافقة على المشاركة في برنامج ارشاد جمعي

تحية طيبة وبعد،

يسعى الباحث الى تنفيذ برنامج إرشادي جمعي في مجال قلق المستقبل تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين" للحد من مشكلة قلق المستقبل لدى الأفراد الذين سيكونون أعضاء في البرنامج ويعانون من هذه المشكلة، أو لإكساب أعضاء البرنامج مهارات تساعد في خفض قلق المستقبل، وبدايةً لحصر أعضاء البرنامج الذين من المأمول مشاركتهم، سيتم تطبيق استبانة متعلقة بتشخيص قلق المستقبل، وعليه أمامك مجموعة من الفقرات التي تسعى الى تشخيص المشكلة أو نقص المهارة ذات العلاقة بالبرنامج، ففي حال موافقتك مبدئياً على المشاركة في البرنامج يرجى من حضرتك الإجابة على هذه الفقرات بأمانة وموضوعية، وإذا لم ترغب أن تكون مرشحاً كعضو في البرنامج الإرشادي المنوي تنفيذه، فلا داعي لاستكمال قراءة هذه الوثيقة ولا داعي للإجابة على فقرات الاستبانة، كما يرجى منك أن تكتب رقم جوالك أو هاتفك كي يتم التواصل معك في حال كنت مرشحاً كعضو في البرنامج الإرشادي في ضوء نتائج الاستبانة وكي يتم الحصول على موافقتك النهائية للإلتحاق بالبرنامج.

الإسم:.....

العمر:.....

رقم الجوال:.....

أنا الموقع أدناه أرغب في الإجابة على فقرات الاستبانة كموافقة مبدئية مني للمشاركة في البرنامج الإرشادي الجمعي المعنون بـ " فاعلية برنامج جمعي إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين".

التوقيع:.....

التاريخ:.....

الباحث

ايهاب نزار ظاهر

ملحق رقم

(7) نموذج تسهيل المهمة



جامعة النجاح الوطنية

مذكرة
MEMO

A 021565

نابلس

إلى: السادة الزملاء في قسم علم النفس والارشاد النفسي
Form: د. د. خ. المفضل - رئيس قسم علم النفس
Subject: تسهيل مهمة

يوجد السماح للطالب اعبد تزار طاهر (11558618)
وهو احد طلبة برنامج ماجستير الارشاد النفسي والتربوي بالدراسات
الى فئاته مائة القسم لطيف السنة الثالثة والرابعة في
عليه علم البرنامج الذي يريد تقديمه وهو برنامج فصوله «عالية برنامج
ارشاد نفسي نفسي» انشأ في صوف قلعه لتسهيل لدراسة الطلبة الجامعيين
اذ انه البرنامج ساحة استكمالاً للخدمة الطالب. لذا يرجى السماح
له بالدراسة في آخر للجامعة في سيجع تدير العينة المرئية في
الجامعة

د. د. خ. المفضل

التوقيع
Signature

د. د. خ. المفضل

18/11/2018

التاريخ
Date

نموذج رقم: ل.م. 102 / 2011

ملحق رقم (8)

أسماء الشعب والقاعات التي تحتوي على الطلبة الخريجين

11/18/2018

1/18/2018					52040					2.5	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
-----------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**An Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**The Effectiveness of Rational Emotional Therapy in
Reducing Future Anxiety among University Students**

**By
Ehab Nizar Mohammed Thaher**

**Supervisor
Prof. Abed Mohammed Assaf**

**Co-Supervisor
Dr. Abed Alkarem Ayoub**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty Graduate Studies, An- Najah National University, Nablus,
Palestine.**

2019

The Effectiveness of Rational Emotional Therapy in Reducing Future Anxiety among University Students

By

Ehab Nazar Mohammed Thaher

Supervisor

Prof. Abed Mohammed Assaf

Co-Supervisor

Dr. Abed Alkarem Ayoub

Abstract

The study aimed to determine the effectiveness of a rational emotive counseling program in reducing the anxiety of the future among university students. The study was conducted on a sample of 30 students from the Department of Psychology and Counseling at An-Najah National University, They were randomly assigned to two groups, an experimental group whose members received a rational, emotional, rational program to reduce future anxiety, consisting of (13) sessions per session for one and a half hours, two sessions a week, and a control group, which did not receive any intervention by the researcher. Experimental and dysentery Of.

The results showed that there was a significant difference in the level of (00.05) in the level of anxiety of the future among the participants in the study due to the variable (the indicative program). In view of the results of the study it is clear that the average concern of the future in the experimental group was lower than in the control group, The effectiveness of the applied guidance program and the results indicate a low level of concern for the future of the experimental group. The results of the study showed that there were no statistically significant differences at the level of

significance (0.05) in the future anxiety among the average of the experimental group members on the total score of the future anxiety measure for the tribal and remote tests due to gender variables and place of residence. Based on the results of this study, the study recommended the adoption of a rational and emotional rationalization program for university students who receive various guidance services. The study also recommended other studies on the effectiveness of a rational rational program to reduce future anxiety in other educational groups such as high school students.

Keywords: Counseling Program, Future Concern, University Students, An Irrational Rational Program

.