

كفاءة برنامج إرشادي جمعي يعتمد على نظرية العلاج العقلاني
الانفعالي في الحد من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة
شقراء

د.خالد بن عبدالرزاق الحمدان

استاذ مشارك في التربية وعلم النفس

جامعة شقراء-قسم علم النفس

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : كفاءة برنامج إرشادي جمعي يعتمد على نظرية العلاج
العقلاني الانفعالي في الحد من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة
شقراء

اهداف الدراسة: ، معرفة كفاءة برنامج ارشادي جمعي يعتمد على النظرية
العقلانية العاطفية في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء
بمنطقة الرياض

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (24) طالب من طلاب جامعة شقراء،
(12) منهم يمثلون العينة التجريبية و(12) يمثلون العينة الضابطة

ادوات الدراسة : استخدم الباحث الادوات التالية:

- مقياس قلق المستقبل ، اعداد الباحث

- البرنامج الارشادي ، اعداد الباحث

الاساليب الاحصائية : استخدم الباحث الاساليب التالية :

- اختبارمان وتني (U) mann - whient.

- اختبار "ويلكوكسون" (W) "wilcoxo.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعي.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعي.

توصيات الدراسة :

- تفعيل الجانب الوقائي من قبل مرشدي المدارس فيما يتعلق بتجنيب الطلاب من التعرض لمستويات عالية من قلق المستقبل.

- إرشاد الوالدين إلى ضرورة استخدام التطمين وعدم بث القلق في نفوس الأبناء.
- ضرورة مساعدة الطلاب في اختيار التخصص المناسب لقدراتهم وميولهم.
- تزويد الطلبة في المرحلة الثانوية بالمجالات المتاحة لهم بعد تخرجهم من المرحلة الثانوية.

The study's subject: The efficiency of a guiding, collective program that relies on the theory of the rational, sentimental cure in limiting the level of future anxiety on a sample of students of Shaqra University.

The study's goal: Knowing the efficiency of a guiding, collective program that relies on the theory of the rational, sentimental in lowering future anxiety on a sample of student from Shaqra University in the Riyadh province.

The study's sample: the study's sample consisted of (24) students from Shaqra University, (12) of them represent the experimental sample and (12) represent the control sample.

The study's tools: the researcher used the following tools:

- The future anxiety measurer, made by the researcher.
- The guiding program, made by the researcher,

The statistic methods: the researcher used the following methods:

- Mann and Whient's test (U)
- Wilcoxo's test (W)

The study's hypothesis:

- Differences that have statistic indication exist in the average grades of the experimental and the control group.
- Differences that have statistic indication exist in the average grades of the individuals of the experimental and the control group on the scale of the future anxiety (the subsidiary dimensions and the collective grade) in the previous and the posterior measurement.
- There are no differences that contain statistic indication in the average of the individuals' grades of the experimental and the

control group (subsidiary dimensions and the collective grade) in the posterior and the follow-up measurements.

The study's results:

- There are differences that contain statistics indications between the average of the experimental and the control group on the scale of future anxiety between the previous measurement and posterior measurement in favor of the experimental group.

- There are differences that contain statistic indications amongst the individuals of the experimental group on the scale of future anxiety (the subsidiary dimensions and the collective grade) in the previous and the posterior measurements in favor of the posterior measurement.

- There are no differences that contain statistic indication in the average of the grades of the individuals of the experimental and the control group on the scale of future anxiety (the subsidiary dimensions and the collective grade) in the posterior and the follow-up measurements.

The study's recommendations:

- Activating the protective aspect from the schools' counsellors about preventing the students from reaching high levels of future anxiety.

- Guiding the parents to the necessity of reassuring and anxiety should not spread in the children's souls.

- The necessity of helping the students in choosing the right major that relates to their abilities and their orientations.

- Providing the students in high school with the fields available to them after graduating high school.

مقدمه

مما لا شك فيه ان التفكير والخوف من المستقبل من الامور التي اصبحت لا تشغل بال او فكر الشباب فقط بل اصبحت التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الامور

التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول ان تجد لنفسها موضع على الخريطة العالمية والدولية .

ويعد قلق المستقبل من المشكلات النفسية التي يمكن ان تعوق الفرد عن اداء دوره الاجتماعي ،وعن توافقه وارتقائه، ولقد شهدت منطقة الخليج تحولاً في نمط الحياة ، حيث باتت أنماط حياة المدن ظاهرة بشكل واضح ، وصاحب ذلك تزايد العديد من الأمراض المزمنة ، والاضطرابات والمشكلات النفسية ومنها:الاكتئاب والقلق بمختلف أشكاله العلي (2009:7)

وينتج عن التفكير المستمر والدائم في المستقبل العديد من المشكلات الأكاديمية والإدارية والاقتصادية والنفسية والصحية على الطالب، وقد يكون هذا التفكير ناتجاً عن التغيرات التي يمر بها المجتمع، وذلك في ظل التغيرات الاقتصادية والعولمة الثقافية التي تنادي إلى التكيف مع البيئة وتؤثر على أفراد المجتمع وبخاصة الطلاب، حيث يواجهون العديد من المشكلات والضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى حدوث القلق. (العميرة، 2007).

ويؤكد السيد (1996) على اهمية المستقبل فيقول ان المستقبل مكون رئيسي لسلوك الشخص ، والقدرة على بناء اهداف شخصية بعيدة المدى ، والعمل على تحقيقها هي صفة هامة للكائنات الانسانية . كما ان عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على انجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى يرتبط بالافتقار الى منظور زمن المستقبل .

ونجد أن الاشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى قلق المستقبل يظهرون أنماطاً سلوكية ترتبط بعدم القدرة على تحسين حياتهم الشخصية، والعجز عن التخطيط للمستقبل، والعمل من اجل تحسين الفشل وخيبة الامل والتعامل مع الأحداث المستقبلية بروح أقل مرحاً وتفاؤلاً ويصبحون أقل اهتماماً بصحتهم وأجسامهم وذلك لعدم وجود أي دافعية لديهم للاحتفاظ بقوتهم في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة. (Zaleski,1998).

وتوصلت العديد من الدراسات الى ان الطلاب يواجهون العديد من المشكلات النفسية، ومن اهمها القلق من المستقبل والذي يتزامن مع العديد من التأثيرات السلبية مثل التشاؤم وانخفاض الثقة بالنفس ومفهوم الدات، كما أن شعور الشباب بغموض المستقبل يؤدي إلى إحساسه بالإحباط والقلق على ذاته وعلى مستقبله ومن هذه الدراسات (العمامرة، 2007؛ أبو راسين، 2005؛ عثمان ، 2004، أبو زيد، 1992).

ويؤكد إليس (Ellis, 2000) أن العلاج العقلاني الانفعالي يعد أحد أفضل الأساليب وأكثرها فعالية في علاج القلق من المداخل العلاجية الأخرى. ويشير تركي (23، 2004) إلى أن الإرشاد السلوكي المعرفي أسهم في علاج وخفض العديد من الاضطرابات والتي منها القل والغضب والعنف، والإدمان والمشكلات الجنسية، كما أنه قد يسهم في التعامل مع الحالات والمشكلات الأكاديمية، وكون المرحلة الجامعية تعد ضمن المراحل الدراسية الانتقالية التي يجد فيها الطلاب العديد من أوجه الاختلاف التنظيمي والاكاديمي والاجتماعي ،فيتوجب ان نقدم لهم الدعم والإرشاد سواء على المستوى الفردي او الجماعي وذلك لحمايتهم من الوقوع في القلق عموماً وقلق المستقبل على وجه الخصوص وماينتج عنه من احباط ومشكلات نفسية متعددة قد يكون أحد نتائجها تأخر التحصيل العلمي او ربما التسرب الاكاديمي في مرحلة تالية.

مشكلة البحث:

تشير (شقير، 2005) الى ان قلق المستقبل يمثل احد انواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة ايضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شىء من التشاؤم والياس الذي قد يؤدي بة في نهاية الامر الى اضطراب حقيقى وخطير مثل الاكتئاب او اضطراب نفسى عصبى خطير .

وأكدت العديد من الدراسات أن قلق المستقبل يؤدي إلى حدوث العديد من التأثيرات السلبية على الطالب والتي منها التشاؤم والانطواء وانخفاض مفهوم الذات، بالإضافة إلى الخوف من المشكلات الاجتماعية وعدم الاطمئنان على مستقبله، (هنتر وكونر 2003، Hunter& conner، إبراهيم، 2006؛ مسعود، 2006) ، وبلا شك ينعكس كل ذلك بشكل سلبي على تحصيل الطالب بل وتكيفه عموماً مع بيئته الأكاديمية .

ويؤكد غبريال (1995) ان اغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل ، بل ان الشباب عندما يشعر بعدم وضوح او عدم تحديد المستقبل المهني فانه يستشعر احباطا وقلقا على ذاته وعلى مستقبله ووجود .(الطيب ، 1994 : 410)

ومن خلال عمل الباحث كأكاديمي يرى أن طلاب المرحلة الجامعية يعانون من التفكير المستمر في مستقبلهم الدراسي، ولديهم قلق دائم بشأن مستواهم الأكاديمي العلمي، ليس فقط بسبب اختلاف نظام التدريس وامور اخرى كثيرة عن التعليم العام بل ايضاً كون طلاب الجامعة اكثر نضجاً وتفكيراً في مستقبلهم المهني الوظيفي والاجتماعي، وكل ذلك يلقي بظلاله على الطالب من خلال شعوره بعدم الأمن والانزعاج والخوف، مما ينتج عنه عدم القدرة على التركيز والأرق والتوتر المستمر. ومن هنا رأى الباحث دراسة هذا الموضوع إرشادياً، وذلك من خلال إعداد برنامج إرشادي جمعي يعتمد على النظرية العقلانية ، يسهم في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة هذه الدراسة، وبناء عليه يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى كفاءة برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء بمنطقة الرياض ؟
كما يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي؟

- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة: تتمحور أهداف الدراسة الحالية فيمايلي :

- 1- إعداد برنامج إرشادي جمعي للحد من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء .
- 2- التحقق من كفاءة البرنامج الإرشادي الجمعي في الحد من مستوى قلق المستقبل.
- 3- التعرف على مدى استمرارية كفاءة البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال نتائج القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- 1- موضوع البحث هو الحد من قلق المستقبل من خلال برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي لدى عينة من طلبة الجامعة، ومن هنا تنبع أهمية نظرية وتجريبية تمدنا نتائجها كباحثين بمعرفة تؤيد اوتنفي تأثير البرنامج.
- 2- المرحلة العمرية والدراسية لعينة الدراسة هي المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل الانتقالية عند الطلاب، ويوجهون فيها العديد من المتغيرات .
- 3- هذه الدراسة تتناول قلق المستقبل والذي يعد من المشكلات التي يمكن أن تؤثر في توافق الفرد عموماً والطالب وأدائه العلمي بشكل خاص .

الاهمية التطبيقية:

1- بناء برنامج ارشادي ، وهذا البرنامج الإرشادي قد يسهم في مساعدة المتخصصين في جميع المجالات من التعامل مع الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل.

نتائج وتوصيات هذه الدراسة قد تعد اضافة علمية في التخصص النفسي تعين المربين وأولياء الامور في التعامل مع قلق المستقبل الذي يعاني منه طلاب المرحلة الجامعية .

مصطلحات الدراسة:

1- قلق المستقبل Future Anxiety:

يعرف الطيب (2007، 16) قلق المستقبل "بأنه خبره انفعالية غير ساره يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً فيما يتعلق بالصعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة علة تحقيق الآمال والطموحات، وفقدان القدرة على التركيز والصداع والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة حول المستقبل. ويعرف الباحث قلق المستقبل اجرائياً في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

2- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

يُعرف البرنامج الإرشادي " بأنه عبارة برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي ولتحقيق التوافق النفسي". زهران (2002، 499) ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بالاساليب العلمية المنظمة والمخطط لها، والتي تستند على فنيات معرفية عقلانية انفعالية سلوكية، والتي

سوف يتم تفعيلها من خلال استخدام الإرشادي الجماعي، وذلك بهدف تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

3- الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavior Therapy:

يعرف بأنه أحد أساليب الارشاد المعرفي الحديث والذي وضع أسسه ألبرت إليس (Ellis) ويفترض أن انماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب، ويهدف هذا الأسلوب العلاجي إلى تعديل الاعتقالات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات، وتعليم العميل أساليب أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية. (الدسوقي، 2008، 212). ويعرف الباحث الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي في هذه الدراسة بأنه مجموعة من التكنيكات والاساليب العلمية المنظمة المستمدة من نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وتشمل فنيات معرفية انفعالية سلوكية مختلفة، وذلك بهدف خفض المشاعر السلبية والقلق لدى مجموعة ارشادية متجانسة .

الإطار النظري:

أولاً: قلق المستقبل

أ- مفهوم وتاريخ قلق المستقبل

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي، فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي، فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي، لكنها محدودة وقاصرة على فترات زمنية محددة (دقائق أو ساعات) أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة، ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها. (Zaleski, 1998: 165)

كما يتفق مع هذا الرأي (Rappaport, 1991: 65, Moline, 1995: 502) حيث يرى بأن قلق المستقبل لم يعد مصدراً لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال فحسب، بل أصبح عند البعض مصدراً لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم وأهداف مجهولة، إذ يوحي للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة

مجهولة غير محدودة. فالتفكير بالمستقبل يعتبر أحد العوامل الاساسية المحدثه للقلق لدى الفرد. (العناني، 2000، :120)

وقد بدأ الاهتمام بدراسة قلق المستقبل من خلال استخدام العديد من المصطلحات، والتي من أبرزها الخوف من المستقبل، والتوقعات السالبة، والتشاؤم من المستقبل، ومن الثابت أن زاليكسي (Zaleski) لم يمكن أول من استخدم مصطلح قلق المستقبل فقد سبقه إلى ذلك مولين (Molin) وهربت رابابورت (Rappapart). (شند، 2002، :120).

وينظر السيد (2008، :14) لقلق المستقبل " على أنه عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، يتوقع خلالها تهديداً لمستقبله، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل.

ويحدد مولين (1990) Molin وزاليكسي (1994) Zaleski مصادر قلق المستقبل في الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي لمكانة الفرد وأهدافه والشعور بعدم الامان والإحساس باليأس، والشعور باقتصار الانتماء للأسرة أو المدرسة أو جهة العمل أو المجتمع بصفة عامه وفق القدرة على التوافق مع مشكلات الحياة والموافق الضاغطة بين الاماني والطموحات، والتوقعات غير المنطقية، والتفكك الأسري والتحيز المعرفي وحدث الاضطرابات الخاصة أو العامة.

ويوصف قلق المستقبل من خلال الاتجاه المعرفي على انه إطار مختلف للعمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق يترافق مع تخمينات الفرد بالمخاطر المتعلقة بالمستقبل، بالإضافة إلى تصورات الشخصية، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي فإنها تحفز أفكاراً تلقائياً سلبية عن الخطر المتعلق بمواضيع أو كوارث جسدية أو نفسية أو اجتماعية (سعود، 2005، :25).

ويرى (James park, 1995, 94) ان من اهم اسباب القلق اختفاء مشاعر الأمن العادية، أو الشعور بالتهديد غير واضح المعالم والذي قد لا يعرف مصدره أحياناً.

ب- تعريف قلق المستقبل

لقلق المستقبل عدة تعاريف منها:

يعرفه زالسكي (Zaleski, 1996) بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي الحالة القصوى فإنه يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص.

ويعرفه أبو النور (1996: 97) قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس. كما أنه يتميز بحالة من السلبية والإنطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن.

وتشير العجمي (2004: 11) إلى قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والإهتمام والتوجس بما يحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من التحكم من النتائج والبيئة.

وتعرف سعود (2005: 41) القلق من المستقبل بأنه "جزء من القلق العام المعمم على المستقبل. يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويمثل في مجموعة من البيئي: كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا المقلق العام".

ج - مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر وهي:

1) مظاهر معرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشاؤم من الحياة معتقدا قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهائيتها وشيكة أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية (الداهري، 2005: 327)

2) مظاهر سلوكية:

مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد مثل تجنب المواقف المثيرة للقلق والوقوف عند نقطة غير فعالة في الحياة والتوجيه الزمني السلبي كالتكوص وذلك سبب عدم قدرة الفرد على المواجهة.

3) مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلقن برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، أغماء توتر عضلي، عسر الهضم (المرجع السابق: 328 – 327).

د- النظريات النفسية المفسرة للقلق:

1-نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis Theory

يميز فرويد بين نوعين من القلق وهما القلق الموضوعي objective anxiety الناتج عن موقف خارجي يستدعي ظهور القلق واسماه فرويد (القلق الحقيقي أو الواقعي) أما النوع الثاني فهو القلق العصابي neurotic anxiety وهو عبارة عن خوف غامض وغير معروف المصدر ينشأ نتيجة صراعات لا شعورية داخل الفرد بين الهو من ناحيه والأنا والأنا الأعلى من ناحية أخرى. (حمزة، 2005).

ويرى أدلر Adler أن مشاعر النقص والعمل من أجل تحقيق التفوق والتميز والكمال من المسببات الرئيسية لظهور مشاعر القلق لدى الإنسان، وعندما يتمكن الفرد من تحقيق التوافق والانتماء لمجتمعه بشكل صحيح فسوف يؤدي إلى تخفيف مشاعر النقص والشعور بالقلق (عثمان، 2001).

ويشير كارل يونج (Carl yung) الى أن القلق عبارة عن ردة فعل يقوم بها الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، والذي تختزن فيه خبرات الماضي المتراكمة عبر الأجيال، كما يرى يونج أن الانسان عادة يهتم بتنظيم حياته على أسس معقولة ومنظمة، وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده (عثمان، 2001 ، 22).

2-النظرية الإنسانية:

ترى النظرية الإنسانية أن الهدف الرئيسي للإنسان هو تحقيق ذاته وتفردته وعند وجود أي عائق تجاه هذا الهدف فإنه يشعر بالقلق، وتشير هذه المدرسة إلى أن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بحاضر الفرد ومستقبله وبحثه عن مغزى للحياة، ويكون عرضه للقلق إذا لم يتحقق هذا الهدف. (كفاي، 1990 ، 350).

وينظر كارل روجز Carl Rogers للشخصية الإنسانية من خلال مكونين هما الكيان العضوي ومفهوم الذات، ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع من اجل تحقيق النزعة للتفرد وتحقيق الذات، ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي ينتاب الفرد ينتج عن الحاجات العضوية، أما التوتر النفسي فإنه يظهر لدى الفرد نتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنية الذات كالحاجة إلى الشعور بالامن النفسي، والحب فإذا حدث تعارض بين العضوية وبنيان الذات وإدراك الفرد ظهر القلق لدى الفرد بمستويات عالية، (حمزة، 2005 ، 96).

ج/ النظرية المعرفية Cognitive Theory

تنظر النظرية المعرفية للقلق الناتج لدى الفرد على انه ناتج من أفكارهم عن انفسهم وعن العالم المحيط بهم، والذي يجعلهم ميالين إلى تفسير الكثير من الموافق التي تواجههم على انها تمثل مصدراً للتهديد وللخطر في حين أنها في حقيقتها مواقف طبيعية ومن الممكن ان يتجاوزها الفرد بدون حدوث أي مشكلات. (Hawton, 1991: 56).

ويشير بيك Back الى ان جميع الاضطرابات النفسية لها مكونات معرفية، والمعارف المستنبطة من القلق هي تلك المتعلقة بالخطر المرتقب أو المتوقع، والافراد القلقون لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد، فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته، ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل. (Jarrett & Rush, 1988).

كما يرى كيلي Kelly أحد رواد علم النفس المعرفي والمعرفة الإنسانية في تفسيره للشخصية في حالتها السواء والمرض، أن أي حدث قابل لعدة تفسيرات، وهذا يعني

أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة للحالة الواحدة، وأن العمليات التي يقوم بها الفرد توجهه نفسياً بالطرق التي يتوقع بها الاحداث وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل (تونسي، 2002 ، 30).

د/ الطريقة السلوكية Behavioral Theory:

تفسر النظرية السلوكية القلق في ضوء الإشراف الكلاسيكي وهو ارتباط جديد بالمثير الأصلي، ثم يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن ان يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يعمل على إثارة الخوف لدى الفرد. (كفاي، 1990، 349).

كما يثير دولار وميللر Dolard & Miller إلى أن اضطراب القلق يرجع إلى الصراع الذي ينشأ عن الشعور بالكراهية والشعور بالذنب، كما أن الصراع قد يأخذ صوراً وأشكالاً متعددة، وعندما يحل هذا الصراع فإن أعراض القلق تبدأ في الظهور لدى الفرد. (الطيب، 1994).

ثانياً: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) Rational Emotive Behavior Therapy:

يشير بادسكي وبيك (Padesky & Back, 2007) إلى زيادة الأفكار التي قدمها إليس Ellis هو نوع من العلاج يعتمد على طريقة التعلم النشط المباشر ويقوم على أساس بعض الفروض والتعميمات الخاصة بالإنسان وطبيعته وأسباب تعاسته وإمكانات الإنسان وقدرته على التغيير والضبط لمستقبله، وتنحصر عملية العلاج في استبدال اللامعقول بالمعقول واللاعقلاني بالعقلاني، ولذا فإنه يعتمد على العمليات العقلية ويستخدم أساليب التفكير المنطقي.

و ينظر نموذج (اليس) إلى الإنسان على انه قادر وباستطاعته السيطرة على وضعه الانفعالي، وأنه يستطيع تقييم أهدافه وأغراضه في الحياة وأن يعدل فيه، وأن لدى التفكير بطريقة مختلفة حول أي موقف، كما أن السعادة والصحة النفسية هي نتاج لتبني الفرد للمعتقدات العقلانية، أم الأفكار اللاعقلانية فهي

متعلقة من بيئة الفرد وثقافته بالإضافة إلى ذلك نخلق لأنفسنا مبادئ ومعتقدات خرافية، ثم نلقنها لأنفسنا من خلال عمليات التفكير والحديث الذاتي المتكرر، إن تكرارنا لهذه الأفكار الدائم والمستمر هو الذي يبقها بداخلنا. (corey, 1996).

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى تغيير نمط التفكير غير المنطقي وغير الناضج الذي يستخدمه الفرد إلى نمط من التفطير المنطقي والواقعي، والإجراء المستخدم من قبل المرشد هو التنفيذ (Disputing) وذلك من خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات منطقية، وكذلك من خلال تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية وعقلانية (Prochaska, 1994).

وقد حدد أليس (Ellis, 1993) أن الأفكار العقلانية تتصف بما يلي:

- 1- أنها عبارة عن معتقدات مرنة في صورة رغبات وأمنيات وتفضيلات لا تصل إلى المطلقات حيث تتغير هذه المعتقدات ظروف الحياة.
- 2- أنها تساعد على التفكير في صيغة الاحتمالات الممكن حدوثها.
- 3- أنها تتسق مع أفكار الآخرين المنطقية.
- 4- تساعد الناس على تحقق رغباتهم الواقعية.

ومن أدوار المعالج العقلاني الانفعالي السلوكي أن يستمر في تفنيد الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية التي تسبب القلق للمريض، وأن يوضح للمريض أنه قلق ليس من النتائج السلبية وإنما من أفكاره غير العقلانية وتحليله وتفسيره للأمور التي تجري حوله، كما أنه يجب على المعالج أن يوضح للفرد أن القلق نتائج سلبية سوف تستمر إذا استمر في نفس التفكير (Dryden,2001).

وقد قدم إليس Ellis نموذج في الشخصية عرف بنموذج (A-B-C) والذي يركز على أن (A) الحدث او المثير ليست هي المسؤولة عن النتائج (C) وانما طريقة التفكير او معتقداتك حول الحدث (B) هي التي تؤدي الى النتيجة ، فاذا كانت طريقة تفكير الفرد غير عقلانية تجاه الأحداث التي تواجهه أدى ذلك الى حدوث الاضطراب .

ثالثاً: الدراسات السابقة:

- دراسة عسليّة والبنا (2011) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات في محافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى عينة تكونت من (180) طالبا تم اختيار (40) منهم، من الحاصلين على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل، وتم استخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى ما يلي: هناك معاناة واضحة من القلق الشديد لدى عينة البحث، وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

- دراسة عبدالمحسن (2007) والتي هدفت إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط، وأيضاً قوة البرنامج على خفض المشكلات الشخصية النفسية والاجتماعية لذوي قلق المستقبل المهني، ومعرفة مدى اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص وتكونت عينة الدراسة ممن (28) طالباً وطالبة، ولقد استخدم الباحث مقياس الوعي الديني من إعداد عبدالرقيب البحيري والدمرداش، ومقياس الصحة النفسية من إعداد عبد الرقيب البحيري، ومقياس قلق المستقبل المهني وبرنامج الإرشاد النفسي الديني من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة، كما أن هناك استمرارية كما أوضحت ذلك نتائج القياس التبعي. كما أجرت السبعواوي (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، على عينة تكونت من (578) طالب وطالبة، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى قلق

المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام كان عاليا. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيري قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث. وعدم وجود علاقة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص.

- دراسة السبعواوي (2007) وهدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، على عينة تكونت من (578) طالب وطالبة، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام كان عاليا. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيري قلق المستقبل والجنس لصالح الإناث. وعدم وجود علاقة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص.

- دراسة محمد (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات لدى الشباب في بغداد، وهدفت إلى قياس قلق المستقبل عند الشباب، تكونت عينة البحث من (151) شابا وشابة، وأشارت النتائج إلى أن عينة البحث الحالي لديها قلق نحو المستقبل، وهناك فروق ذات دلالات إحصائية وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية والمهنية.

- دراسة سعود(2005) ، حيث هدفت الى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل الأكثر انتشارا عند طلاب جامعة دمشق، ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة، وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة قوامها (2284) طالبا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع نسبة القلق من الكليات الانسانية مقارنة بالكليات التطبيقية، ووجود علاقة ذات دلالات إحصائية بين القلق ومجالاته، وتنخفض درجة القلق بالتقدم في العمر، كما يرتبط قلق المستقبل بالتغيرات النفسية التالية: التفاؤل، التشاؤم، الأمل.

- دراسة عبد الرزاق ومحمد (2005) وهدفت إلى التحقق من مدى فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود. استخدم الباحثان الإرشاد الديني كأسلوب إرشادي لتخفيف القلق على عينة من طالبات الجامعة، وقد اتضح أن الإرشاد النفسي الديني هو الوسيلة المثلى لتفادي أي زيادة في نسبة القلق بشأن المستقبل.

دراسة ميشو (Michiyo, 2003) وقد هدفت إلى معرفة تأثير برنامج علاجي عقلائي انفعالي والأفكار اللاعقلانية، وذلك لدى سيدة لديها درجة عالية من القلق، وذلك باستخدام مقياس من إعداد الباحثة لقياس القلق، ولقد استمرت الدراسة لمدة ثلاثة اشهر، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في خفض القلق وفي تغيير المعتقدات اللاعقلانية لدى هذه السيدة.

- دراسة فيوليتا وفرانيسيسكو (Violeta & Francisco, 2001) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقين الأسبان، وتكونت عينة الدراسة من (93) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، وقد تم استخدام مقياس سمه القلق وفنيات عقلانية انفعالية بالإضافة إلى فنية الاسترخاء وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في خفض مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين.

- دراسة سافوي Savoy (1997) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج القلق لدى الطلاب في جنوب شرق ميشغن، مستخدماً فنيات مختلقة من المناقشة والحوار والاسترخاء والتدريب على المهارات، وقد شارك في البرنامج (71) طالبا و (54) طالبة من المناطق التعليمية

الخمس المتوسطة، وقد تم التطبيق على مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وإجراء اختبار قبلي وبعدي وتقييم البرنامج، وأوضحت النتائج فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق.

- دراسة معوض (1996) وهدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي ديني في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة المنيا، بلغت (60) طالباً وطالبة، حيث كانت العينة مكونة من ثلاثة مجموعات تجريبية (1) تكونت من (10) طلاب و (10) طالبات، ومجموعة تجريبية (2) تكونت من (10) طلاب و (10) طالبات، ومجموعة تكونت من (10) طلاب و (10) طالبات، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقل وبرنامج الإرشاد المعرفي وبرنامج الإرشاد الديني وإعداده. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية هذا البرنامج في خفض قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

تعليق على الدراسات السابقة:

تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في التصدي لموضوع هام وهو قلق المستقبل والذي ينتج عنه العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد النفسية والجسدية، كما تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في أهمية التصدي لقل المستقبل بأساليب وبرامج إرشادية مختلفة، ومن هذه الدراسات (سعود، 2005، فوليتا وفرانيسيسكو Violeta & Francisco, 2001، عسليّة والبنا 2011، عبدالمحسن، 2007).

كما تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في الهدف الذي تسعى لتحقيقه وهو التصدي لقلق المستقبل وذلك من خلال محاولة الحد من مستوى وجوده لدى الفرد، وذلك لكي نحقق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم الصحة النفسية، كما تتفق هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي مع اختلاف الفنيات المستخدمة من دراسة إلى أخرى.

وتتميز هذه الدراسة بتناول موضوع قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وهم طلاب المرحلة الجامعية من خلال الدراسة التجريبية التي تؤدي الى نتائج اكثر دقة وثقة .

فروض الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعي.

إجراءات ومنهج الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية بشقراء .

عينة الدراسة:

بعد ترتيب الطلاب تنازلياً وفقاً لدرجاتهم على مقياس قلق المستقبل تم اختيار(24) طالباً ممن كانت درجاتهم الاعلى على المقياس ، ومن ثم تم توزيعهم

بشكل عشوائي من خلال التعيين العشوائي على مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددها (12) طالباً والثانية مجموعة ضابطة وبلغ عددها (12) طالباً ، والجدول التالي يوضح تكافؤ المجموعتين في درجة قلق المستقبل

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل ، الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية قبل تطبيق البرنامج باستخدام قيمة (U)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة z	الدلالة
المشكلات المستقبلية	تجريبية	12	16,14	23	67	-	غير دالة
	ضابطة	12	11,46	156			
النظرة السلبية للمستقبل	تجريبية	12	14,86	220	69	-	غير دالة
	ضابطة	12	13,04	164			
المظاهر المعرفية	تجريبية	12	15,64	212	58	-	غير دالة
	ضابطة	12	12,06	153			
المظاهر الجسدية	تجريبية	12	13,89	203,03	82,20	-	غير دالة
	ضابطة	12	13,09	193,04			
الدرجة الكلية	تجريبية	12	15,66	231	65	-	غير دالة
	ضابطة	12	11,33	167			

أدوات الدراسة:

أولا : مقياس قلق المستقبل، اعداد الباحث

قام الباحث باعداد المقياس ، ويهدف إلى قياس مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الجامعية، ويحتوي هذا المقياس على أربعة أبعاد وهي (المشكلات المستقبلية، النظرة السلبية للمستقبل، المظاهر المعرفية لقلق المستقبل، المظاهر الجسدية لقلق المستقبل) وقد تم إعداد هذا المقياس بعد اطلاع الباحث على الأدب النظري في هذا المجال وعلى المقاييس السابقة التي تناولت قلق المستقبل ومن هذه المقاييس ، مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (2005). مقياس قلق المستقبل من إعداد دياب (2003)، مقياس قلق المستقبل من إعداد شند (2002). ، مقياس قلق المستقبل من إعداد زالكسي (Zaleski,1996).

وتم إعداد المقياس في صورته الاولى بالاعتماد على الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت قلق المستقبل وبلغ عدد عبارات المقياس (60) عبارة ، وبعد حساب الصدق والثبات وعدد من الخصائص السيكومترية للمقياس ، اصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (40) عبارة موزعة على اربعة أبعاد وهي كالتالي:

أ - البعد الأول: مشكلات مستقبلية ،ويتكون من (10) عبارات تقيس التوقعات حول المشكلات المستقبلية.

ب - البعد الثاني: النظرة السلبية للمستقبل ويتكون من (10) عبارات تقيس النظرة السلبية والتشاؤمية للمستقبل، والخوف من الاحداث المستقبلية.

ج - البعد الثالث: المظاهر المعرفية لقلق المستقبل ويتكون من (10) عبارات تقيس تأثيرات قلق المستقبل السلبية على الناحية المعرفية مثل (الافكار غير العقلانية ، صعوبة التركيز).

د - البعد الرابع: المظاهر الجسدية لقلق المستقبل ويتكون من (10) عبارات تقيس المظاهر الفسيولوجية لقلق المستقبل (كالصداع، التعرق، حرقة المعدة) والعديد من المظاهر البدنية الأخرى.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (40) عبارة يتم الإجابة عليها عن طريق مقياس متدرج يتمثل في ثلاث مستويات على طريقة ليكرت وهي (دائماً، أحياناً ، نادراً) تأخذ الدرجات التالية (1 ، 2 ، 3)على التوالي ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (40) درجة وتعكس عدم الشعور بالقلق، وبين (120) درجة وتعكس مستوى مرتفع من قلق المستقبل.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

تم حساب صدق المقياس من خلال الطرق التالي:

أ – صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس للحكم على مدى صلاحيته وصدق عباراته ، و أكد المحكمون على وضوح عبارات المقياس ومناسبتها للتطبيق وتم استبعاد العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها أقل من 80%.

ب – صدق المحك:

قام الباحث باستخدام مقياس قلق المستقبل لثقيير (2005) ومن ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات الطلاب على هذا المقياس وبين درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين درجاتهم على المقياسين (0.87) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01).

ج – الاتساق الداخلي للمقياس:

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (2) يوضح قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة:

جدول (2)

قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الابعاد والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	البعد
0.01	0.79	المشكلات المستقبلية
0.01	0.82	النظرة السلبية للمستقبل
0.01	0.74	المظاهر المعرفية
0.01	0.75	المظاهر الجسدية

يتضح من نتائج جدول (2) أن قيمة معامل الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.75 – 0.82) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يدل على الاتساق الداخلي لهذا المقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب هذا المقياس من خلال الطرق التالية:

1- إعادة إجراء الاختبار (معامل الاستقرار):

قام الباحث بإعادة إجراء الاختبار على نفس عينة التقنين وذلك بعد 14 يوماً من التطبيق الأول، ومن ثم تم إيجاد معاملات الارتباط الواردة في جدول (3):

جدول (3)

قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين نتائج التطبيق الأول والثاني

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	البعد
0.01	0.87	المشكلات المستقبلية
0.01	0.77	النظرة السلبية للمستقبل
0.01	0.69	المظاهر المعرفية
0.01	0.85	المظاهر الجسدية

يتضح من نتائج جدول (3) أن قيمة معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الاول والثاني تراوحت ما بين (0.69-0.87) وهي قيم عالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

2- حساب الثبات عن طريق معامل ألفا:

كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق استخدام معامل ألفا والجدول رقم (4) يوضح قيم معامل ألفا:

جدول (4)

قيم معامل ألفا لأبعاد المقياس

الابعاد	معامل ألفا
المشكلات المستقبلية	0.58
النظرة السلبية للمستقبل	0.63
المظاهر المعرفية	0.76
المظاهر الجسدية	0.59

يتضح من نتائج جدول (4) أن قيمة معامل ألفا تراوحت ما بين (0.58 – 0.74) وهي قيم مقبولة، وتدل على ثبات المقياس.

ثانيا : البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

مصادر البرنامج:

تم بناء هذا البرنامج من خلال الاعتماد على الأدب النظري الخاص بقلق المستقبل وبالدراسات العلمية التي اعتمدت على البرامج الإرشادية في التخفيف من قلق المستقبل ومن هذه الدراسات ما يلي:

1- دراسة عبدالمحسن (2007) حول فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق

المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط.

2- دراسة إبراهيم (2006) بعنوان فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض

قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني.

3- دراسة دياب (2001) بعنوان فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.

4- دراسة معوض (1996) بعنوان أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهداف البرنامج:

هدف البرنامج بشكل عام الى الحد من قلق المستقبل من خلال اكساب طلاب المرحلة الجامعية عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية للوصول الى ذلك .

واهم اهداف البرنامج الاجرائية مايلي:

- ان يتعرف افراد المجموعة التجريبية على ماهية قلق المستقبل واهم اسبابه واعراضه

- ان يتعرف افراد المجموعة التجريبية على العلاقة بين الافكار والانفعالات والسلوك

- ان يتدرب افراد المجموعة التجريبية على اساليب معرفية ووجدانية وسلوكية تساهم في خفض مستوى قلق المستقبل لديهم

مراحل تطبيق البرنامج: مرتطبيق البرنامج بأربع مراحل كالتالي :

1- مرحلة التمهيد: وتم في هذه المرحلة التعارف وتوضيح أهمية واهداف البرنامج والفوائد المتوقع أن يحصل عليها أعضاء المجموعة التجريبية بعد نهاية هذا البرنامج.

2- مرحلة الانتقال: ويتم في هذه المرحلة التعرف على قلق المستقبل وأثاره السلبية وذلك.

3- مرحلة العمل : وذلك من خلال تطبيق الفنيات الإرشادية المختلفة, وبداية تفعيلها.

4- مرحلة الإنهاء: ويتم فيها إنهاء العلاقة الإرشادية وتقييم البرنامج الارشادي وإجراء القياس البعدي.

الجدول الزمني للبرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على مدى خمسة أسابيع بواقع جلستين اسبوعياً، ومدة كل جلسة حوالي (45) دقيقة

مكان تطبيق البرنامج:

كلية التربية بجامعة شقراء بمنطقة الرياض.

القياس التتبعي:

تم إجراء القياس التتبعي بعد مرور فترة (45) يوماً من نهاية تنفيذ البرنامج.

الفتيات الإرشادية:

إعادة تشكيل النسق المعرفي:

ويقوم ذلك على تصحيح الافكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار اخرى عقلانية ومنطقية ، حسب الاجراءات العلمية التي وردت في نظرية "اليس"

التعزيز:

عبارة عن تقديم الدعم المادي والمعنوي الاجتماعي لأعضاء المجموعة التجريبية وذلك بعد قيامهم بأداء السلوك الايجابي المطلوب أو عند تخلصهم من بعض السلوكيات الجيدة والتخلص من السلوكيات السلبية.

النمذجة:

وتقوم على مبادئ التعلم بالملاحظة ،وتهدف إلى أن يقوم المسترشد بتغيير سلوكياته السلبية واستبدالها بسلوك ايجابي ، بناء على تقليد ومحاكاة الاخرين سواء من خلال نماذج واقعية أو رمزية.

المحاضرات:

وهنا يقوم الباحث بتقديم المعلومات لأعضاء المجموعة التجريبية حول المواضيع الخاصة بهذا البرنامج الإرشادي مثل قلق المستقبل والتعريف ببعض الفنيات الإرشادية وتقديم التوضيح حول بعض المفاهيم.

المناقشات الجماعية:

عبارة عن مناقشة تتم بين القائم على البرنامج وأعضاء المجموعة الإرشادية حول قلق المستقبل وأثاره السلبية وحول مفهوم الفنيات الإرشادية وكيفية تطبيقها أيضاً توضيح الأمور الغامضة وغير الواضحة بالنسبة لأعضاء المجموعة التجريبية. الاسترخاء:

وهو عبارة عن الوصول إلى الراحة الجسدية والنفسية وذلك من خلال ممارسة الاسترخاء العضلي وذلك على اعتبار أن حالة الاسترخاء تعد مضادة لحالة القلق والانفعالات العنيفة. (حسين، 2004، 83)

الواجبات المنزلية:

عبارة عن تكليف أعضاء المجموعة التجريبية ببعض المهارات والفنيات لتدريبهم على اتقان ماتعلموه نظريا خلال جلسات البرنامج .

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على (10) جلسات إرشادية جماعية قائمة على فنيات عقلانية انفعالية وجدول (5) يوضح مختصراً لعناوين الجلسات والأهداف والفنيا

جدول (5)

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات	الزمن
الجلسة الأولى	تمهيد	التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية البرنامج الإرشادي	المحاضرة المناقشة	45 دقيقة

		والفائدة المأمولة من تطبيقه. تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بواجباتهم وحقوقهم أثناء التحاقهم بهذا البرنامج الإرشادي الاتفاق مع أعضاء المجموعة الإرشادية على تحديد مواعيد الجلسات مع التنبيه على ضرورة الالتزام بهذه المواعيد كي تحقق الفائدة المرجوة.		
45 دقيقة	المحاضرة لمناقشة الجماعية الواجب المنزلي	تقديم تعريف لمفهوم قلق المستقبل توضح أهم المظاهر السلوكية والانفعالية والاجتماعية لقلق المستقبل. توضيح الآثار السلبية لقلق المستقبل على مستوى التحصيل وعلى سلوك الفرد.	التعريف بقلق المستقبل واهم اسبابه واعراضه	الجلسة الثانية
45 دقيقة	المناقشة المحاضرة الواجب المنزلي	معرفة أعضاء المجموعة الإرشادية لمهارة حل المشكلات كيفية توظيف هذه المهارة في التعامل مع المشكلات التي تعترض الفرد وتؤدي إلى حدوث مشكلة قلق المستقبل. التدرب على إتقان هذه المهارة وممارستها بشكل دائم.	التدريب على مهارات حل المشكلات	الجلسة الثالثة
45 دقيقة	التعزيز المحاضرة الواجب	تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بمفهوم التواصل (اللفظي - غير اللفظي)	لمهارات الاجتماعية ومهارات	الجلسة الرابعة

	المنزلي	تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية المهارات الاجتماعية في تشكيل السلوك السوي. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة مهارات التواصل اللفظي وذلك من خلال التدريب عليها.	التواصل	
	الزمن	الأهداف	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
45 دقيقة	المحاضرة المناقشة التعزيز	تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بالعلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير (A,B,C,D,E). الإسهام في إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية القدرة على تحديد أفكارهم ومشاعر سلوكهم والنتائج المتوقعة. التدريب على إدراك العلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير.	التدريب على معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار والمشاعر والسلوك	الجلسة الخامسة
45 دقيقة	المحاضرة التعزيز النمذجة الواجب المنزلي	تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بمفهوم الأفكار العقلانية وغير العقلانية. وتوضيح دور الأفكار غير العقلانية في حدوث القلق لدى الفرد. تدريب الأعضاء على كيفية اكتساب الأفكار العقلانية والتخلص من الأفكار غير العقلانية.	الأفكار العقلانية والأفكار غير العقلانية	الجلسة السادسة

45 دقيقة	المحاضرة النمذجة الواجب المنزلي	تعريف مفهوم الاسترخاء. توضيح دور الاسترخاء في صفاء الذهن وتحسين لحالة الجسدية المزاجية تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة فنية الاسترخاء.	التدريب على الاسترخاء	الجلسة السابعة
45 دقيقة	المحاضرة التعزيز النمذجة الواجب المنزلي	توضيح مفهوم الحديث الذاتي المستمر توضيح الآثار السلبية للأحداث الذاتية السلبية. التدريب على استخدام هذه الفنية من أجل تقوية الأفكار العقلانية.	التدريب على الحديث الذاتي الايجابي	الجلسة الثامنة
45 دقيقة	المحاضرة النمذجة الواجب المنزلي	تعريف مفهوم التخيل والتصور. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخيل من أجل مساعدتهم في تغيير انفعالهم غير المناسبة إلى انفعالات مناسبة	التدريب على التخيل والتصور	الجلسة التاسعة
45 دقيقة		إنهاء العلاقة الإرشادية إجراء القياس البعدي الاتفاق على موعد القياس التتبعي	القياس البعدي واختتام الجلسات	الجلسة العاشرة

إجراءات الدراسة:

- 1- مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.
- 2- إعداد مقياس قلق المستقبل.
- 3- إعداد البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي.

- 4- تطبيق مقياس قلق المستقبل واختيار عينة الدراسة من خلال حصر الحاصلين على درجات مرتفعة على هذا المقياس.
- 5- تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.
- 6- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.
- 7- إجراء القياس البعدي من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل.
- 8- إجراء القياس التبعي بعد مرور فترة متابعة قدرت بـ (45) يوماً.
- 9- المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- اختبار: مان وتني (U) mann - whient.
- 2- اختبار "ويلكوكسون" (W) wilcoxo.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات من خلال استخدام اختبار مان وتني (U) mann- whieny وجدول (6) يوضح هذه النتائج:

جدول (6)

الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية بعد تطبيق البرنامج باستخدام قيمة (U)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة
المشكلات المستقبلية	تجريبية	12	9.73	121.5	25	3.4-	0.01 دالة
	ضابطة	12	19.42	264.5			

0.01 دالة	3.1-	27	131	10.57	12	تجريبية	النظرة
			268	19.33	12	ضابطة	السلبية
0.05 دالة	2.7-	35.5	132.5	11.18	12	تجريبية	المظاهر
			273.5	19.82	12	ضابطة	المعرفية
0.01 دالة	3.6-	29	142	9.54	12	تجريبية	المظاهر
			270	19.66	12	ضابطة	الجسدية
0.01 دالة	3.3-	31	133	9.73	12	تجريبية	الدرجة
			273	19.44	12	ضابطة	الكلية

يتضح من جدول (6) ومن خلال قيم (U) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أعضاء المجموعة التجريبية وأعضاء المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تحقق هذا الفرض، حيث أن أبعاد (المشكلات المستقبلية، والنظرة السلبية للمستقبل، والمظاهر الجسدية كانت نتائجها دالة عند مستوى (0.01) أما بعد المظاهر المعرفية فكانت نتائجها دالة عند مستوى (0.05) أما الدرجة الكلية فكانت نتائجها دالة عند مستوى (0.01) وتدل النتائج السابقة أن مستوى قلق المستقبل انخفض لدى أعضاء المجموعة التجريبية وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات ومنها (سافوي savoy (1997)، فيوليتا وفرانيسكو Violeta & Francisco.2001، عبدالمحسن، 2007، عسليّة والبنا 2011)

وتؤكد هذه النتيجة على فعالية الفنيات الإرشادية المستخدمة في هذا البرنامج في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج أعضاء المجموعة الضابطة والتي لم يحدث لديها أي تغيير دال في مستوى قلق المستقبل.

كما أسهم البرنامج الإرشادي في مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على التفكير بطريقة عقلانية وهذا أدى إلى الارتقاء بقدراتهم في التعامل مع التوقعات المستقبلية السلبية وانخفاض حدة خوفهم من المستقبل، وهذا ما أكده البيلوي (2001: 335)

في أن الفرد عندما يفكر بطريقة عقلانية فأن هذا التفكير يؤدي إلى مساعدته في حماية نفسه وفي التعامل مع المشكلات التي تواجهه وفي تحرره من الصراعات المختلفة.

كما أن استخدام فنية المناقشة الجماعية في هذا البرنامج أدى إلى تغيير بعض المفاهيم غير الصحيحة الموجودة لدى أعضاء المجموعة التجريبية وفي إكسابهم المفاهيم الصحيحة وهذا ما يؤكده كامل (2005: 583) في أن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الاقناع مما يساعد الفرد في اكتشاف الخطأ في الأفكار السابقة كما تمكنه من تعلم طرق جديدة لحل مشكلاته واكتشاف طرق بديلة في تحقيق أهدافه وهذا بدوره يؤدي إلى مساعدة الفرد في تعديل سلوكه الاجتماعي والنفسي. بالإضافة الى المهارات الاخرى المستخدمة في البرنامج كالاسترخاء ومهارة حل المشكلات وغيرها .

نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات من خلال استخدام (اختبار) ويلكوكسون (w) Wilcoxon والجدول (7) يوضح هذه النتائج.

جدول (7)

نتائج اختبار (w) للفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

مستوى الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		ن	القياس	البعد
		الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة			
0.01	3.4-	107	0	7.5	0	12	قبلي - بعدي	المشكلات المستقبلية
0.05	-	83	5	7.8	5	12	قبلي -	النظرة السلبية

	3.66						بعدي	
0.05	- 2.74	53	0	5.5	0	12	قبلي - بعدي	المظاهر المعرفية
0.01	34-	102	0	7.5	0	12	قبلي - بعدي	المظاهر الجسدية
0.01	3.3-	102	0	7.5	0	12	قبلي - بعدي	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (7) ومن خلال قيم (Z) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك لصالح القياس البعدي، مما يدل على تحقق هذا الفرض، حيث نتائج بعد المشكلات المستقبلية وبعد المظاهر الجسدية كانت قيمة (Z) فيها دالة عند مستوى (0.01) في حين كانت نتائج البعدين المتعلقة بالنظرة السلبية للمستقبل والمظاهر المعرفية دالة عند مستوى (0.05) أما الدرجة الكلية فكانت نتائجها دالة عند مستوى (0.01).

وتشير النتائج السابقة أن مستوى قلق المستقبل قد انخفض لدى أعضاء المجموعة التجريبية وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات (فيوليتا وفرانيسيسكو 2001، Violeta & Francisco، إبراهيم ، 2006، عبدالمحسن، 2007، عسليّة والبنا 2011)

وهذه النتيجة تؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي المستند على نظرية "اليس" في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بنتائج القياس القبلي.

كما أنه وفي ظل الاطار النظري أشار زاليسكي (Zaleaki, 1998) إلى أن قلق المستقبل يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الأمان والتفكير السلبي الدائم وتوقع الحوادث

السلبى وقد أسهم هذا البرنامج في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التعامل مع هذه الأفكار من خلال تنفيذها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية. ويؤكد الطيب (190: 1997) أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يركز على الواجبات المنزلية لما لها من أهمية بالغة في تحقيق أهدافه واستمراريته ومساعدة المسترشد على تطبيق الإجراءات العلاجية للجلسات حتى يتسنى لهم مواجهة أي اضطرابات انفعالية في المستقبل.

واستخدام فنية النمذجة ساهم في انخفاض مستوى قلق المستقبل، وذلك من خلال مشاهدة النماذج المختلفة، إذ أن فنية النمذجة تستخدم كثيراً في التعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية مثل القلق، والعدوان، والمخاوف. كما أن التعزيز هو الاجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إزالة توابع سلبية الأمر الذي يترتب عليه زيارة احتمال حدوث السلوك في المستقبل وذلك في المواقف المماثلة.(الخطيب، 2003).

الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات من خلال استخدام اختبار ويلكوكسون (W) و Wicoxon (W) والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (8)

نتائج (W) للفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بين القياسين البعدي والتبعي.

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		ن	القياس	البعد
		الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة			
غير دالة	1.5-	28	8	4.6	3.3	12	بعدي - تتبعي	المشكلات المستقبلية
غير دالة	0.16-	24	39	54	5.4	12	بعدي - تتبعي	النظرة السلبية
غير دالة	0.6-	27.5	47.5	8.12	6.18	12	بعدي - تتبعي	المظاهر المعرفية
غير دالة	2.6-	26	8	4.6	3.5	12	بعدي - تتبعي	المظاهر الجسدية
غير دالة	0.84-	19.50	25.50	4.73	6.6	12	بعدي - تتبعي	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعي، مما يدل على تحقق هذا الفرض. حيث أن نتائج جميع الأبعاد كانت قيمة (Z) فيها غير دالة إحصائياً، وأيضاً الدرجة الكلية كانت نتائجها غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات التالية (فيوليتا وفرانسيسكو Violeta & fraccisco 2001 ، عبدالمحسن، 2007، عسيلة والبنا 2011)

ومن خلال نتائج هذا الفرض تتضح فاعلية البرنامج الإرشاد في هذه الدراسة وذلك من خلال استمرار الأثر الإيجابي لهذا البرنامج بعد مضي فترة المتابعة والمقدرة بخمسة واربعين يوماً، حيث لم تكن الفروق في مستوى قلق المستقبل في القياسين البعدي والتبعي ذات دلالة إحصائية، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإيجابي.

كما أن البرنامج أسهم وبشكل واضح في تعديل نظام الأفكار والتركيز على التفكير بشكل عقلائي وهذا يتفق مع ما أشار إليه العقاد (191 : 2001) في أن الإنسان يمكن أن يعدل من أفكاره الخاطئة، في أي مرحلة من مراحل العمر بمراجعة هذه الأفكار واختبار منطقيتها، ودائماً وبالحوار الهادئ والعقلاني مع النفس وعلى المدى الطويل فإن مشاكلنا الإنسانية والاجتماعية يمكن أن تحل فقط عبر العقل ومن خلال التفكير.

كما أن الباحث يفسر هذه النتيجة من خلال أن أعضاء المجموعة التجريبية استطاعوا نقل المهارات والخبرات التي تعلموها أثناء البرنامج الإرشادي إلى حياتهم اليومية، وذلك من خلال تحسين قدرتهم في التعامل مع مشكلاتهم اليومية والذي انعكس على مستوى توافقهم ومن ثم في صحتهم النفسية.

توصيات ومقترحات الدراسة:

بناء على ما اسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن صياغة التوصيات والمقترحات التالية:

- 1- تفعيل الجانب الوقائي من قبل مرشدي المدارس فيما يتعلق بتجنيب الطلاب من التعرض لمستويات عالية من قلق المستقبل.
- 2- إرشاد الوالدين إلى ضرورة استخدام التطمين وعدم بث القلق في نفوس الأبناء.
- 3- ضرورة مساعدة الطلاب في اختيار التخصص المناسب لقدراتهم وميولهم.
- 4- تزويد الطلبة في المرحلة الثانوية بالمجالات المتاحة لهم بعد تخرجهم من المرحلة الثانوية.

الدراسات المقترحة:

- 1- فعالية برنامج انفعالي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من الطالبات.
- 2- فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كليات المجتمع.

- 3- العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى التحصيل الدراسي.
- 4- العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

1. إبراهيم، إبراهيم إسماعيل (2006). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أسيوط.
2. أبو النور، محمد عبد التواب (1996). أثر كل من العلاج المعرفي، والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا.
3. أبو راسين، محمد حسن (2005). نموذج سي مقترح لتفسير مشكلات طلاب جامعة الملك خالد. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي. ع (19). ص ص (139-218).
4. أبوزيد، نبيلة أمين (1992). النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين، مجلة علم النفس، القاهرة، ع (24). ص 6.
5. الببلاوي، إيهاب (2001). قلق التكيف وتشخيصه وعلاجه. القاهرة: عالم الكتب.
6. تونسي، عديلة طاهر (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
7. حسين، طه عبدالعظيم (2004). الإرشاد النفسي. عمان دار الفكر.
8. حمزة، جمال مختار (205). قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج. مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة، (عدد 1).
9. الخطيب، جمال محمد (2003). تعديل السلوك الإيجابي. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.
10. الداھري، صالح حسن (2005). مبادئ الصحة النفسية، ط 1، الأردن، دار وائل للنشر.
11. الدسوقي، مجدي محمد (2008). دراسات في الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
12. دياب، عاشور محمد (2001). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس، جامعة: المنيا، مجلة (10) عدد (1) ص 436 – 466.

13. زهران، حامد عبدالسلام (2002). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
14. السبعوي، فضيلة (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة كلية التربية، جامعة الموصل.
15. سعود، ناهد شريف (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
16. السيد عبد الدايم عبد السلام (1996) " منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص ، والتحصيلاكاكاديبى لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق ، منجلة دراسات نفسية المجلد الخامس ، العدد الرابع ، اكتوبر 1995 . ص 643 - 676 .
17. السيد، أحمد رجب (2008). فاعلية برنامج إرشادي في خفض المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقلياً وأثره على تعديل السلوك اللاتكفي لدى هؤلاء الأطفال. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين شمس.
18. شقير، زينب محمود (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
19. شند، سميرة محمد (2002). دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. مجلة كلية التربية، مجلد (8)، عدد 3، جامعة عين شمس.
20. الطيب، محمد عبدالظاهر (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
21. الطيب، محمد عبدالظاهر (2007). قلق المستقبل. نشرة أخبار علم النفس الجمعية المصرية للدراسات النفسية: القاهرة.
22. عبد الرزاق، وفاء محمود نصار، ومحمد، محمد منصور (2005). فاعلية الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية جامعة الملك سعود، مطبوعات مؤتمر كلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر.
23. عبدالمحسن، مصطفى (2007)، فاعلية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أسيوط.
24. عثمان، فاروق السعيد (2004). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: داره الفكرة العربي.
25. العجبي، نجلاء محمد (2004). بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية بجامعة الملك سعود.

26. عسليية، محمد، والبنا، أنور (2011) : فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 25 (5) قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، ص (1158-1119)
27. عشري، محمود محي الدين (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة غير حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد عين شمس، المجلد الأول، ص (178-139)
28. العقاد، عصام عبداللطيف (2001). سيكولوجية العدوان وترويضها (منحى علاجي معرفي جيد) القاهرة: دار غريب.
29. العلي، ماجد مصطفى (2009):الاكتئاب وعلاقته بكل من الضغوط والتفاؤل وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين بدولة الكويت ، مجلة علم النفس، عدد8، الهيئه العامة المصرية للكتاب .
30. العمارة: محمد حسن (2007). المشكلات التي تواجه الطلبة الجدد بجامعة الإسراء الخاصة بالأردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية جامعة الإسراء الخاصة عمان. ع (11).
31. العناني، حنان عبد الحميد (2000). الصحة النفسية للطفل، ط 2، عمان- دار الفكر للطباعة والنشر.
32. كامل، وحيد مصطفى (2005). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (15)، عدد 4، ص 598- 569 34
33. كفاقي، علاء الدين (1990) الصحة النفسية. ط3، القاهرة: إدارة هجر للطباعة والنشر.
34. محمد، هبة (2006). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات في بغداد، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون، مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية
35. مسعود، سناء سمير (2006). بعض المتغيرات الملترتبة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.

36. معوض، محمد عبدالنواب (1996)، أتركل من العلاج المعرفي النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية، جامعة طنطا.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

37. Corey. G. (1996). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Brooks cole Publishing company.
38. Dryden. W. (2001). Hand book of individual therapy. London: sage publication.
39. Ellis. A (2000). Can rational emotive used with people who have devout beliefs in god and religion. Professional. Health Education and behavior.25. (6).
40. Hawton. K. salkvskis. M. kirk. J (1991). Cognitive behavior theory psychiatric problems. Practical guide. Oxford medical publications.
41. Hunter. E. & Connor. R (2003). Hopelessness and future Thinking in para Suicide: The role of perfection. British Jouranal of chinal Pasychology. Vol (42).4.p.355.
42. Leqerstee. J. & Tulen (2010). Program of Treatment in reducing the cognitive behavioral disorders. Jouranal of child psychology and psychiatry. 5(2). 162 – 172.
43. Michiyo. A. (2003). Changing process of a woman's belief with an anxiety: Application of techniques of both rational emotive therapy and a solution – focused approach. Journal of counseling science. Vo (36). N . (1). P (68 - 80)
44. Molin. Ronald (1990). Future Anxiety, clinical issues of children in the latter phases of foster care, Child & Adolescent social work journal. VO 1.7 NO (6) PP501 – 512
45. PADESKY . C beck . A . (2007) . comparison of cognitive therapy and rational Emotive behavior therapy . journal of cognitive psychotherapy v (19). N . (2). Pp. 15 – 24
46. Park. James (1995) our existential predicament Depression, anxiety and Death. New York: Existential Books.

47. Prochaska. J. & Norcross. J. (1994). System of Psychotherapy A transtheoretic Analysis. (3rd) brooks cole publishing company California. Psychology: Research& practice, vol (31). N . P (29 - 33).
48. Rappaport. H. (1991). Measuring defensiveness against future anxiety. Telepression. Current psychology research and Review. Vol. 10 (1): (65 – 77)
49. Savoy, J. B. (1997) Cognitive behavioral of anxious behaviors in middle school, psychology, clinical & counsling psychology papers, v. 58, issue: 3-B, p. (15-46)
50. Violeta. C & Francisco. J. (2001). Anxiety modification by the application of different treatments Rational Emotive and Relaxation in Adolescents. Ansiedad Esters, vol (6). N (3). P (295 - 306).
51. Zalesk . Zbigniew (1996). Personal future in hope and anxiety perspective. Psychology of future orientation. Vol (23) PP173-194
52. Zaleski. Z. (1998). Future Anxiety: Concept, Measurement, and preliminary research. Person. Individual. Vol. 21. No. 2 pp. (165 – 174)
53. Zaleski. Z. (2000). Future anxiety: concepts and preliminary research personal individual difference. Vol (21) . n (2). P (165)