



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي في سلطنة عمان

إعداد

أحمد بن خلفان بن سالم القبالي

باحث دكتوراه بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

أ.د/ دينا صلاح الدين إبراهيم معوض

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أ.د/ نادية السعيد محمود عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية (المتفرغ)

كلية التربية-جامعة المنصورة

كلية التربية-جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٥ – يناير ٢٠٢٤

فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي في سلطنة عمان

أحمد بن خلفان بن سالم الملقبال

مستخلص

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل، لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب من طلبة الثاني عشر في مرحلة ما بعد الأساسي، وتم تقسيمهم عشوائياً في مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وشملت أدوات البحث مقياس لقلق المستقبل، والبرنامج الإرشادي، واتبعت البحث المنهج التجريبي ذو التصميم (القبلي-البعدي) لمجموعتين متكافئتين (التجريبية-الضابطة). وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل في اتجاه المجموعة الضابطة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل في اتجاه القياس القبلي. كما تبين حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، قلق المستقبل، طلبة ما بعد الأساسي.

Abstract

The research aimed to verify the effectiveness of a counseling program to reduce future anxiety, For post- basic students, The study sample consisted of (30) twelfth grade students in the post-primary stage, They were randomly divided into two groups (experimental and control), Research tools included a measure of future anxiety, The counseling program, The research followed the experimental approach with a pre-post design of two equal groups (experimental and control). The search results reached: There are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the average ranks of the scores of students in the experimental and control groups in the post-measurement on the future anxiety scale in the direction of the control group. There are statistically significant differences at the significance level (0.01) between the average scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the future anxiety scale in the direction of the pre-measurement. It also showed a large effect of the counseling program in reducing future anxiety among the experimental group.

Key words: Counseling Program, Future anxiety, Post-basic students.

المقدمة

يمكن أن يحدث القلق كاستجابة طبيعية لدى الإنسان نتيجة لتفكيره بالمستقبل، بسبب ما يحمله ذلك المستقبل من أحداث متغيرة، وغير متوقعة في كافة مجالات الحياة، وكما أن قلق المستقبل هو الوقود الذي يتزود به الطلبة لتحقيق طموحاتهم وأمالهم، إلا أنه قد يكون المسبب للعديد من المشكلات النفسية إذا زاد عن حده.

ويشير مفهوم قلق المستقبل إلى حالة من التشاؤم، والخوف من المشكلات، وعدم الثقة، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة التي قد تحدث مستقبلاً، وينبع من عدم قدرة الفرد على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، أو عدم الشعور بالأمان والاحساس بالتمزق، كذلك قد ينشأ هذا القلق عندما يكون الفرد غير مزود بالقدرات الكافية للحياة. فقلق المستقبل قد يجعل الفرد أكثر عُرضة لليأس، والتشاؤم ويجعله بعيد عن التفاؤل والسعادة النفسية التي هي قمة المطالب الإنسانية والغاية التي يسعى إليها البشر.

ويتميز عصرنا الحالي بتشعبه وتعقده وكثرة التداخل بين الأمراض النفسية والعضوية، بسبب فرضه على أفراد المجتمع أن يسيروا وفق آليات معقده، ومنهج مزدحم بالعديد من الواجبات والقيود التي تفرضها المدنية والتطور العلمي والتكنولوجي (سعود وآخرون، ٢٠١٤)؛ مما انعكس ذلك على الأفراد بانتشار العديد من الشكاوى النفسية، وكذلك الحال بالنسبة لطلبة مرحلة ما بعد الأساسي كونهم من أعضاء هذا المجتمع وليسوا ببعيد عما يحدث فيه.

وأثناء البحث عن أفضل البرامج الإرشادية لخفض قلق المستقبل، اتضح بأن العلاج بالقبول والالتزام قد أثبت فعاليته في الحد من أعراض القلق والاكتئاب، وتحسين بعض الجوانب النفسية (سيد، ٢٠١٩) من هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية سعت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي.

مشكلة البحث:

يعد قلق المستقبل من المشكلات النفسية الشائعة بين الطلبة، والذي يؤدي إلى العديد من التأثيرات السلبية، مثل انخفاض الثقة بالنفس والخوف من المشكلات الاجتماعية، وعدم الاطمئنان على المستقبل، وهو ما أثبتته العديد من الدراسات السابقة، التي أعطت مؤشراً مرتفعاً لمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة، ومن هذه الدراسات (مسعود، ٢٠٠٦؛ العميرة، ٢٠٠٧). وتعتبر مرحلة ما بعد الأساسي مرحلة فيصلية بالنسبة للطلبة، فيشعرون بشكل أكبر من غيرهم بالقلق الذي يقلل من دافعيتهم للإنجاز، ويثبط حماسهم ورغبتهم في النجاح في حال زاد عن حده.

ومن خلال عمل الباحث في مدراس التعليم ما بعد الأساسي لاحظ أن الطالب في هذه المرحلة تحديداً يعاني من التفكير المستمر في مستقبله الدراسي أو الوظيفي؛ فعدد مقاعد الدراسة في كليات التعليم العالي، قد قلت في السنوات الأخيرة، وهناك اشتراطات عديدة منعت بعض الطلبة من الالتحاق بها، وأيضاً مشكلة الباحثين عن عمل، والتي تظهر وفق إحصائيات الهيئة العامة لسجل القوى العاملة، حيث تجاوز عدد الباحثين عن عمل (٨٥٠٠٠) باحث في عام ٢٠٢٢م (الرؤية، ٢٠٢٣)، نتيجة لذلك فليس من الغريب شعور الطلاب بالإحباط والقلق على مستقبلهم، في ظل عدم توافر مقاعد دراسية كافية وعدم توافر وظائف تقوم باستيعابهم، في هذه الأوضاع الاقتصادية المتقلبة، والتكاليف المعيشية الزائدة.

ومع تصاعد وتيرة قلق المستقبل بين الطلبة كان من الضروري التصدي لهذا الموضوع إرشادياً، على الرغم من وجود العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت قلق المستقبل، إلا أنه هناك ندرة في الدراسات التي تناولت العلاج بالقبول والالتزام كبرنامج لخفض قلق المستقبل لطلبة التعليم ما بعد الأساسي- وفق علم الباحث-، ومن هذا المنطلق تظهر الحاجة إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام للتخفيف من مستوى قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي، ويمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي، حيث تحاول هذه الدراسة الإجابة عليه:

ما مدى فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل، لدى طلبة ما بعد الأساسي في سلطنة

عمان؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية

١. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيية على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي؟
٣. هل يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبيية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الآتي:

١. وصف وتشخيص قلق المستقبل الذي يعاني منه طلبة ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.
٢. التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لطلبة ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في:

الأهمية النظرية:

توجيه القائمين في المجال التربوي والنفسي على الاهتمام بطلبة ما بعد الأساسي في جميع جوانب الصحة النفسية، باعتباره في مرحلة مهمة تكاد تركز عليها مراحل العمر التالية، من خلال ما يلي:

- إعداد برنامج إرشادي لطلبة ما بعد الأساسي يساعدهم على التخفيف من قلق المستقبل لديهم، ويساعدهم على تحقيق الصحة النفسية، لكي يكون هذا البرنامج عوناً لهم في هذه المرحلة.
- تسلط هذه الدراسة الضوء على قلق المستقبل لدى طلبة ما بعد الأساسي، لما لها من أهمية بالغة في التخفيف من حدته، وإعداد مقياس لتشخيص قلق المستقبل لديهم.

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إعداد وتقديم برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل، يحتوي على بعض التدريبات والأنشطة التي يمكن استخدامها من قبل المختصين لمساعدة الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل، وتكمن الأهمية أيضاً من الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع الاقتراحات والتوصيات التربوية للمعلمين؛ للتعامل مع قلق المستقبل الذي يعاني منه الطلاب.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

برنامج إرشادي:

هو عبارة عن برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي (زهران، ٢٠٠٢، ص ٤٩٩).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة جلسات إرشادية منظمة ومخططة علمياً وفق فنيات وأساليب الإرشاد، مكونة من (١٠) جلسات إرشادية، بواقع جلسة أسبوعياً، ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، تقدم خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدة أفراد المجموعة التجريبيية على تحسين السعادة النفسية وخفض قلق المستقبل.

قلق المستقبل:

هو تشويه وتحريف إدراكي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات السابقة غير السارة، مع تضخيم للسلبيات بشكل يقلل من الإيجابيات، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفع بالشخص لتدمير الذات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي إلى

حالة من التشاؤم وقلق التفكير من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة (شقيير، ٢٠٠٥، ص ٥).

ويرى الباحث أن قلق المستقبل هو " حالة نفسية انفعالية يشعر فيها الفرد بعدم الارتياح والتفكير السلبي نحو المستقبل، حيث يتسم الفرد بالنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة". أو هو " توقعات سلبية للقدام والتي تجعل الفرد في شك وتوتر وضيق من الأحداث التي تحدث مستقبلاً"

طلبة ما بعد الأساسي:

ويقصد بهم طلاب الصفين الحادي عشر والثاني عشر، الذين يدرسون بمدارس التعليم العام في المدارس الحكومية في سلطنة عمان.

والتعليم ما بعد الأساسي يعرف على أنه نظام تعليمي ومدته سنتان، يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي التي تستغرق عشر سنوات دراسية، ويهدف هذا النظام إلى الاستمرارية في تنمية المهارات الأساسية ومهارات العمل والتخطيط المهني، لدى المتعلمين بما يهيئهم ليكون لهم دور كبير في المجتمع، وقادرين على الاستفادة من فرص التدريب والعمل بعد التعليم الأساسي (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٧).

دراسات سابقة:

هدفت دراسة السواط (٢٠١٠)، إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي منظم يستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بهدف التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الطائف، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالب، تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، طبق عليهم مقياس لقلق المستقبل، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في اتجاه القياس القبلي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي).

وهدفت دراسة جونستون وآخرون (Johnstone et al., 2014)، إلى الوقاية من أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب المدارس المراهقين في أستراليا، استخدم فيها الباحثون المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، طبق عليهم مقياس القلق والاكتئاب، وطبق على المجموعة التجريبية برنامج التدخل الوقائي الأسترالي للتفاؤل ومهارات التفكير الإيجابي لمدة (١٠) أسابيع، وأظهرت النتائج عدم وجود انخفاضات كبيرة في أعراض الاكتئاب والقلق حيث أن البرنامج له آثار قصيرة ومتوسطة الأجل، وتم مناقشة الخطط والاستراتيجيات المستقبلية لتحقيق النتائج المرغوبة في دراسات طويلة.

هدفت دراسة حبيب الله وآخرون (Habibollahi et al., 2015)، إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام على القلق المدرسي والمرونة لدى طلاب المدارس الثانوية، استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، على عينة تتكون من (٣٠) طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طبق عليهم مقياس للتعرف على القلق المدرسي، ومقياس للمرونة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة الضابطة، حيث أثبت البرنامج فعاليته لتحسين القلق المدرسي ومرونة الطلاب.

كما أجرى بوركهارت وآخرون (Burckhardt et al., 2016)، دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على القبول والالتزام في تحسين التقييمات المعرفية المختلفة من أجل تنظيم المشاعر لدى طلاب الصف العاشر والحادي عشر من طلاب الثانوية في سيدني، على عينة مكونة من (٢٦٧) طالب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، وزيادة درجات السعادة بين جميع الطلاب.

كما أجرى الحمد (٢٠٢١)، دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في إربد، استخدم فيها المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (١٦) طالب، تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، طبق عليهم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامج إرشادي وجودي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي في اتجاه المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) في اتجاه القياس القبلي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتبقي).

كما تناولت دراسة شقير وآخرون (٢٠٢٢)، التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بطنطا، استخدم الباحثون فيها المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (٢٠) طالب، تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، طبق عليهم مقياس لقلق المستقبل ومقياس التفكير الإيجابي والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) على مقياس قلق المستقبل في اتجاه القياس القبلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل في اتجاه المجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اتبع البحث الحالي المنهج التجريبي (قياسين: قبلي وبعدي) لمجموعتين متكافئتين: تجريبية وضابطة، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يهدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب في الصف الثاني عشر من مدرسة (سعد بن أبي وقاص للتعليم ما بعد الأساسي) التابعة لمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عمان، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم بعد ذلك بطريقة عشوائية تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة.

ثالثاً: أدوات البحث:

مقياس قلق المستقبل: (إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بهدف قياس مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، وعلى الرغم من وجود مقاييس أعدت في دول أخرى لطلاب مرحلة الثانوية؛ لكنها قد لا تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، لذلك قام الباحث بإعداد هذا المقياس لكي يتناسب مع خصائص عينة الدراسة وطبيعة مرحلته العمرية، وظروفها الاجتماعية.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق مقياس قلق المستقبل:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين: الصدق الظاهري، وحساب صدق الفقرات وهي درجة الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

١- صدق المحكمين " الصدق الظاهري ":

للتحقق من الصدق الظاهري عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (10) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي، والصحة النفسية، وعلم النفس التربوي، وطلب منهم إبداء آرائهم، وإضافة التعديلات المناسبة.

مؤشر الاتساق الداخلي " صدق الفقرات ":

تم حساب صدق الفقرات من خلال عينة تجريبية مكونة من (٢٥) طالب، وذلك لبيان مدى اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض من خلال الإجراءات التالية:

١. ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معاملات الارتباط لمعرفة درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع درجة البعد الكلي الذي تنتمي له.

وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة المفردات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها بين (0.402) و (0.877)، مما يشير إلى معامل ارتباط مناسب للفقرات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

٢. ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم الارتباط بين (0.593) - (0.852) للأبعاد وهذا يُعد مؤشراً مناسباً لصدق المقياس.

ثبات مقياس قلق المستقبل

قام الباحث بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معامل ألفا لكرنو نباخ (Cronbach's Alpha)، وقد تراوحت قيم الثبات للأبعاد بين (٠.٦٩٣)، (٠.٨٣٣)، كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (٠.٨٨٧)، وهذه القيم قيم عالية ومقبولة إحصائياً مما يشير إلى أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بثبات مناسب لأغراض الدراسة.

ثانياً: برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض قلق المستقبل (إعداد الباحث):

أهداف البرنامج:

الهدف العام:

يهدف البرنامج لتخفيف قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، من خلال التدريب على مجموعة من الفنيات والمهارات، والتأكيد على مفهوم القبول للخبرات والأحداث، والسعي لزيادة المرونة النفسية واليقظة الذهنية، بالإضافة لتنمية السلوكيات الملزمة باتجاه القيم، وعدم الاندماج مع الخبرات المؤلمة، وكذلك التغلب على التجنب التجريبي، واستخدام المهارات اللغوية في تحقيق هذه الأهداف.

الأهداف الجزئية:

- التعرف على مفهوم قلق المستقبل
- التدرب على قبول الخبرات الحياتية
- التدرب على فصل الأفكار والأحكام المسبقة عن التجارب الحالية والمستقبلية
- التدرب على رؤية الذات كسياق

- التدرب على ممارسة اليقظة الذهنية
- التدرب على تحديد منظومة القيم
- التدرب على ربط السلوكيات بالقيم

مصادر إعداد البرنامج:

تم بناء البرنامج بالاستناد إلى الإطار النظري للعلاج بالقبول والالتزام الذي قدمه ستيفين هايز (Hayes, et al, 2004).

جلسات البرنامج:

في ضوء ما سبق قام الباحث بإعداد (١٠) جلسات، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة، ويوضح جدول (١) وصف جلسات البرنامج الإرشادي:

ملخص البرنامج (1)

الجلسة	العنوان	الأهداف
١	بناء العلاقة الإرشادية والتعرف على البرنامج	-التعارف بين المرشد وأعضاء المجموعة، وتعرف أعضاء المجموعة على بعضهم، والإطار العام للبرنامج والقواعد الأساسية.
٢	قلق المستقبل	-التعرف على مفهوم قلق المستقبل، وأسبابه وأعراضه. -التحدث حول بعض مواقف قلق المستقبل لدى المشاركين.
٣	التعرف على القبول والالتزام	- تعريف المشاركين بمفهوم القبول والالتزام وأهدافه، والتعرف على العمليات الأساسية للقبول والالتزام.
٤	القبول	- التدريب على ملاحظة الأفكار السلبية في المواقف. - تقييم بعض المواقف الحياتية على أسس موضوعية.
٥	عدم الاندماج (إزالة الانصهار)	-التدريب على فصل الأفكار والاحكام المسبقة عن التجارب الحالية والمستقبلية. -التدريب على عدم الاندماج مع تقييمات الاحداث.
٦	الذات كسياق	- القدرة على التفريق بين الذات والمشاعر والمواقف المتنوعة. -التدريب على التفريق بين التجارب الحياتية والسياق الذي تحدث فيه.
٧	اللحظة الراهنة	-التدريب على التركيز في الحاضر وما يحدث هنا والآن. -التدريب على تنمية الوعي.
٨	وضوح القيم	- القدرة على المقارنة بين القيم والأهداف. - القدرة على تحديد منظومة القيم لدى المشاركين وتدرج أهميتها.
٩	الالتزام السلوكي	- التدريب على ربط السلوكيات بالقيم. - القدرة على التخطيط للسلوكيات ذات القيمة، والالتزام بالسعي لها بمرونة.
١٠	الجلسة الختامية	-استرجاع ملخص جلسات البرنامج. - تطبيق المقياس البعدي لقلق المستقبل.

نتائج البحث وتفسيراته:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة".
للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann –Whitney Test)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢) على النحو الآتي:

جدول (2)

قيمة Z ودالاتها لاختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المظاهر المعرفية	الضابطة	١٥	١٧.٦٣	٢٠٠.٥٠	٨٠.٥	١.٣٤٥-	٠.١٨ غير دالة
	التجريبية	١٥	١٣.٣٧	٢٦٤.٥٠			
المظاهر الجسدية	الضابطة	١٥	٢١.١٠	١٤٨.٥٠	٢٨.٥	٣.٥٦٥-	٠.٠٠
	التجريبية	١٥	٩.٩٠	٣١٦.٥٠			
المظاهر الاجتماعية	الضابطة	١٥	٢٠.٢٣	١٦١.٥٠	٤١.٥	٢.٩٩٩-	٠.٠٣
	التجريبية	١٥	١٠.٧٧	٣٠٣.٥٠			
المظاهر الاقتصادية	الضابطة	١٥	١٩.٧٠	٢٩٥.٥٠	٤٩.٥	٢.٦٩٤-	٠.٠٧
	التجريبية	١٥	١١.٣٠	١٦٩.٥٠			
الدرجة الكلية للمقياس	الضابطة	١٥	٢٠.٢٣	٣٠٣.٥٠	٤١.٥	٢.٩٥٢-	٠.٠٣
	التجريبية	١٥	١٠.٧٧	١٦١.٥٠			

يتضح من نتائج جدول (٢) أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد المظاهر المعرفية كأحد أبعاد مقياس قلق المستقبل في التطبيق البعدي (متوسط الرتب الأقل = ١٣.٣٧)، حيث جاءت قيمة " $Z = ١.٣٤٥$ " غير دالة إحصائياً.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد المظاهر الجسدية كأحد أبعاد مقياس قلق المستقبل في التطبيق البعدي (في اتجاه طلبة المجموعة الضابطة (متوسط الرتب الأقل = ٩.٩٠)، حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٥٦٥$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد المظاهر الاجتماعية كأحد أبعاد مقياس قلق المستقبل في التطبيق البعدي (في اتجاه طلبة المجموعة الضابطة (متوسط الرتب الأقل = ١٠.٧٧)، حيث جاءت قيمة " $Z = ٢.٩٩٩$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد المظاهر الاقتصادية كأحد أبعاد مقياس قلق المستقبل في التطبيق البعدي (متوسط الرتب الأقل = ١١.٣٠)، حيث جاءت قيمة " $Z = ٢.٦٩٤$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل في التطبيق البعدي (في اتجاه طلبة المجموعة الضابطة (متوسط الرتب الأقل = ١٠.٧٧)، حيث جاءت قيمة " $Z = ٢.٩٥٢$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ويتضح من نتائج الفرض الأول انخفاض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، ويرجع سبب انخفاض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام على المجموعة التجريبية.

حيث عمل البرنامج الحالي على الاستفادة من مبادئ العلاج بالقبول والالتزام التي تهدف إلى زيادة قدرة أفراد المجموعة التجريبية على اتخاذ إجراءات مدروسة وموجهة للقيم التي يثمنها الشخص بهدف مساعدته في توضيح ما هو مهم وذو معنى، واستخدام هذه المعرفة لتوجيه وإلهام

وتحفيز الأفراد على القيام بتلك الأشياء التي من شأنها إثراء حياتهم وتعزيزها، مع التدريب على فصل الأفكار والأحكام المسبقة عن التجارب الحالية والمستقبلية، وعدم الاندماج مع تقييمات الأحداث، كما ركز البرنامج على السياق التي تدور فيه الأحداث بصورة شعورية إدراكية، وضرورة انتظام المشاعر والأفكار في السياق حتى تؤثر في الأحداث وليس العكس، وعمل البرنامج على تعليم أفراد المجموعة التجريبية المهارات النفسية التي تمكنهم من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بشكل فعال والانخراط الكامل في كل ما يقومون به، والتدريب على ربط السلوكيات بالقيم مع التخطيط للسلوكيات ذات القيمة والالتزام بالسعي لها بمرونة، وتقدير وتذوق جوانب الحياة التي تحقق الرضا، مما أسهم كل ذلك في خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية. واتفقت نتائج الفرض الأول مع ما توصلت له نتائج دراسة السواط (٢٠١٠)، ودراسة جونسون وآخرون (Johnstone et al., 2014)، ودراسة الحمد (٢٠٢١)، ودراسة شقير وآخرون (٢٠٢٢)، التي استخدمت برامج إرشادية ساعدت في خفض قلق المستقبل.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في اتجاه القياس القبلي".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس قلق المستقبل، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٣) على النحو الآتي:

جدول (٣)

قيمة Z ودالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon signed-rank test)، للفرق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية.

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المظاهر المعرفية	السالبة	١٣	٨.٠٠	١٠٤.٠٠	٣.٢٤٥-	٠.٠١
	الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	المتعادلة	١				
	الكلي	١٥				
المظاهر الجسدية	السالبة	١٥	٨.٠٠	١٢.٠٠	٣.٤١٥-	٠.٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	٠				
	الكلي	١٥				
المظاهر الاجتماعية	السالبة	١٥	٨.٠٠	١٢.٠٠	٣.٤٢٦-	٠.٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	٠				
	الكلي	١٥				
المظاهر الاقتصادية	السالبة	١٤	٧.٥٠	١٠٥.٠٠	٣.٣٢٧-	٠.٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١				
	الكلي	١٥				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	١٥	٨.٠٠	١٢.٠٠	٣.٤١١-	٠.٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	٠				
	الكلي	١٥				

يتضح من نتائج جدول (٣) أنه:

توجد هناك حالة موجبة واحدة بعد الترتيب مقابل ١٤ حالة سالبة في بعد المظاهر المعرفية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المظاهر المعرفية، وذلك (في اتجاه) التطبيق القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ١.٠٠ بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٨.٠٠)، حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٢٤٥$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض المظاهر المعرفية لدى عينة الدراسة.

لا توجد هناك أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل ١٥ حالة سالبة في بعد المظاهر الجسدية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المظاهر الجسدية، وذلك (في اتجاه) التطبيق القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٠، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٨.٠٠)؛ حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٤١٥$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض المظاهر الجسدية لدى عينة الدراسة.

لا توجد هناك أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل ١٥ حالة سالبة في بعد المظاهر الاجتماعية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المظاهر الاجتماعية، وذلك (في اتجاه) التطبيق القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٠، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٨.٠٠)؛ حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٤٢٦$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض المظاهر الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

لا توجد هناك أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل ١٤ حالة سالبة وحالة متعادلة واحدة في بعد المظاهر الاقتصادية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المظاهر الاقتصادية؛ وذلك (في اتجاه) التطبيق القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٠، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٧.٥٠)؛ حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٣٢٧$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض المظاهر الاقتصادية لدى عينة الدراسة.

لا توجد هناك أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل ١٥ حالة في بعد الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل؛ وذلك (في اتجاه) التطبيق القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٠، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٨.٠٠)؛ حيث جاءت قيمة " $Z = ٣.٤١١$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

ويشير هذا الانخفاض في مستوى قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الطلبة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد مرورهم بالبرنامج الإرشادي بالمقارنة بالقياس القبلي للتأثير الإيجابي، وذلك من خلال التحسن الذي لوحظ بدلالة واضحة بعد إجراء القياس البعدي على

أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى خفض قلق المستقبل لدى الطلبة باستخدام البرنامج الإرشادي وما تم توظيفه من أساليب وفنيات واستراتيجيات أثناء تنفيذ البرنامج مثل: الحوار والمناقشة، وتقييم المشاعر، والمراقبة الذاتية، ونقد وتحسين الأفكار، وفك الاندماج مع تقييمات الأحداث، والتقبل للذات، والتدريب على اليقظة الذهنية، واستبصار المواقف، وربط السلوكيات بالقيم، والالتزام الجزئي والكلّي، وغيرها من الأساليب التي ساعدت في خفض قلق المستقبل.

كما يعزو الباحث السبب في أثر البرنامج الإرشادي إلى توفير المناخ الذي يسوده الحب والمودة والتعاون والمشاركة وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر دون خوف وهذا تم من خلال اتفاق الباحث مع الطلبة في بداية جلسات البرنامج على التعاون والمشاركة والتعبير عن الرأي دون خوف، وأن نحترم آراء الآخرين وعدم السخرية والاستهزاء، ولاحظ الباحث أثناء تنفيذ الجلسات التزام المجموعة التجريبية بالتعليمات والقواعد التي تم الاتفاق عليها بداية تطبيق البرنامج.

واتفقت نتائج الفرض الثاني مع ما توصلت له نتائج دراسة السواط (٢٠١٠)، ودراسة الحمد (٢٠٢١)، ودراسة شقير وآخرون (٢٠٢٢)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس الكلّي بين رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في اتجاه القياس القبلي. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام في خفض قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي من المجموعة التجريبية". للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test)، للحصول على قيمة (Z) الناتجة عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين) لمقياس قلق المستقبل لطلبة التعليم ما بعد الأساسي، ومن ثم حساب التأثير (*) من خلال تفسير حجم الأثر لكوهين (D). وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٤) على النحو الآتي:

جدول (٤)

قيم (Z) لاختبار (ويلكوسون لإشارات الرتب) وحجم تأثير (D) البرنامج على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي

الأبعاد	العدد (n)	قيمة (Z)	حجم التأثير (D)	مقدار التأثير
المظاهر المعرفية	١٥	٣.٢٤٥	١.٤٤	كبير
المظاهر الجسدية		٣.٤١٥	٣.٤٣	كبير
المظاهر الاجتماعية		٣.٤٢٦	٢.٨٢	كبير
المظاهر الاقتصادية		٣.٣٢٧	٢.٤٩	كبير
الدرجة الكلية للمقياس		٣.٤١١	٤.٢٠	كبير

يتضح من نتائج جدول (٤) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام في خفض أبعاد قلق المستقبل لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي من طلبة المجموعة التجريبية يتراوح من (١.٤٤) إلى (٣.٤٣)، وهذا يدل على حجم الأثر الكبير، كما بلغ حجم تأثير البرنامج على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (٤.٢٠)، وهذا يدل على حجم الأثر الكبير.

ويتضح من نتائج الفرض الأول والثاني فعالية البرنامج الإرشادي؛ والأساس النظري الذي انطلق منه ومن فنياته التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، فقد كان البرنامج مناسباً لأهتمامهم وميولهم ومناسباً أيضاً لقدراتهم عكس ما حدث داخل المجموعة الضابطة التي لم تتح لها فرصة المشاركة في أنشطة البرنامج وفنياته؛ مما أدى إلى فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة التعليم ما بعد الأساسي على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام المستخدم.

يتضح مما سبق أن للبرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام الحالي أثر على خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة التعليم ما بعد الأساسي وأصبحوا أكثر قدرة على التحكم بأفكارهم ومشاعرهم، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي نوع من أنواع المعالجة.

وافقت دراسة حبيب الله وآخرون (Habibollahi et al., 2015)، ودراسة بوركهارت وآخرون (Burckhardt et al., 2016)، على فعالية البرامج الإرشادية القائمة على القبول والالتزام في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية.

توصيات البحث:

من خلال ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحث عددا من التوصيات والتطبيقات التربوية التي يمكن الاستفادة منها في هذا المجال وذلك كالآتي:

- 1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستخدم في إعداد دورات إرشادية وقائية للطلبة لتوعيتهم بخطورة قلق المستقبل.
- 2- إعداد برنامج لتدريب الأخصائيين النفسيين في مدارس التعليم ما بعد الأساسي على استخدام نماذج الموجة الثالثة من العلاج النفسي، ومنها العلاج بالقبول والالتزام باعتبارها نظريات أثبتت فعاليتها في التخفيف من القلق والاكتئاب وغيرها من الأمراض النفسية.
- 3- تفعيل الجانب الوقائي والعمل على إشباع الحاجات النفسية للطلبة من أجل تجنب قلق المستقبل.
- 4- تعزيز السلوكيات الإيجابية والقيم الإنسانية وإكساب الطلبة مهارات التعامل الجيد مع قلق المستقبل.

المراجع:

- الحمد، نايف. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات - العلوم التربوية، ٤٨* (١)، ٣٥٥-٣٦٩.
- زهرا، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط٤. القاهرة: عالم الكتب.
- سعود، ناهد شريف؛ الحلبي، حنان خليل؛ الكشكي، مجده السيد علي. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاور لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. *مجلة الإرشاد النفسي، ٣٨* (٣٨)، ٢٣٩-٢٨٤.
- سيد، سعاد كامل قريني. (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، ٣٥* (٥)، ٢٣٤-٢٨١.
- السواط، وصل الله بن عبدالله حمدان. (٢٠١٠). فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠* (٦٧)، ٤٣٧-٤٨٢.
- سيد، كامل قريني. (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية (أسبوط)، ٣٥* (٥)، ٢٨١-٢٣٤.
- شقيير، زينب محمود. (٢٠٠٥). *مقياس قلق المستقبل*. مكتبة الانجلو المصرية.
- شقيير، زينب محمود أبو العينين؛ متولي، أحمد أحمد، عيسى؛ دينا، علي السعيد؛ منصور، ماريان ماهر زكي جبران. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، ١٠٧* (١٠٧)، ٣٩١-٤٢٨.

العميرة، محمد حسن. (٢٠٠٧). المشكلات التي تواجه الطلبة الجدد بجامعة الإسراء الخاصة بالأردن في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية*، (١١). مسعود، سناء منير. (٢٠٠٦). *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين*. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة طنطا. وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٧). *برنامج التعليم ما بعد الأساسي (الصفان الحادي عشر والثاني عشر)*. سلطنة عمان، ١-١٢٠. ٨٥ ألف باحث عن عمل بنهاية أكتوبر ٢٠٢٢. (٢٠٢٣، ٨ يناير). جريدة الرؤية. تم الاسترجاع من الرابط <https://alroya.om/p/314935>

Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of school psychology, 57*, 41-52.

Habibollahi, S., Naderi, F., Abedi, A., & Mazaheri, M. M. (2015). Effectiveness of group acceptance and commitment therapy (ACT) on school anxiety and resilience among high school students. *Journal of Biodiversity and Environmental Sciences, 7*(1), 557-563.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Luoma, J., Smith, A. A., & Wilson, K. G. (2004). ACT case formulation. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 59-73). Boston, MA: Springer US.

Johnstone, J., Rooney, R. M., Hassan, S., & Kane, R. T. (2014). Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents: 42 and 54 months' follow-up of the Aussie Optimism Program-Positive Thinking Skills. *Frontiers in psychology, 5*, 364.