



## **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية**

**إعداد**

**أ/ مكتوب كتيب المالكي**

**باحث دكتوراه في الإرشاد النفسي**

**قسم علم النفس، جامعة الملك خالد**

**المملكة العربية السعودية**

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية

مكتوب كتيب المالكي.

باحث دكتوراه في الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، جامعة الملك خالد، المملكة  
العربية السعودية.

البريد الإلكتروني: ma-k-ma@hotmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام المرحلة الثانوي ، استخدم فيه الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث التجريبية من (٢٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التوجه نحو المستقبل، تم توزيعهم إلى مجموعتين بواقع (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية، و(١٠) طلاب للمجموعة الضابطة، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد (عبد الله والحري، ٢٠١٦)، ومن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد (الباحث) تم التحقق من صدقه من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التوجه نحو المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج وبقاء أثره.

الكلمات المفتاحية: التوجه نحو المستقبل، الإرشاد المعرفي السلوكي.



---

## The Effectiveness of a Behavioral Cognitive Program to Improve the Approach Towards the Future Among Students of The General Path in The Secondary Stage

**Maktoub kotieb El-Malki**

Doctorate Researcher in Psychological Counseling, Department of Psychology, King Khalid University, Saudi Arabia.

**E-mail:** [ma-k-ma@hotmail.com](mailto:ma-k-ma@hotmail.com)

### **ABSTRACT:**

This current research aimed to identify the impact of the cognitive-behavioral counseling program in improving the orientation towards the future among general track secondary school students, The researcher used the quasi-experimental approach, and a sample was formed. The experimental research consisted of (20) students who were chosen intentionally and who obtained low scores on the future orientation scale. They were distributed into two groups with (10) students for the experimental group and (10) students for the control group. The research tools consisted of the future orientation scale. Prepared by (Abdullah and Al-Harbi, 2016), and from the cognitive-behavioral counseling program prepared by (the researcher), Its validity was verified by presenting it to a number of arbitrators. The results of the research resulted in the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the members of the control and experimental groups on the future orientation scale in the post-measurement in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the members of the experimental group in the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement, in addition to the presence of There are non-statistically significant differences between the post and follow-up measurements for the experimental group, and this indicates the effectiveness of the program and the persistence of its effect.

**Keywords:** Orientation towards the future, cognitive behavioral counselling.

## مقدمة:

يمثل الزمن حالة تقدم الأحداث التي يعيشها الفرد بدءاً من الماضي الذي يعبر عن الوقت المنصرم الذي عرفه وعاشه وانتهى ولن يعود، مروراً بالحاضر الذي يعيشه الآن ويتفاعل معه ويتكيف معه ويستفيد منه، وصولاً إلى المستقبل وهو البعد الزمني الغامض الذي لم يأت بعد، ويشعر تجاهه بمشاعر متنوعة مختلطة، فتارةً يترقبه بفارغ الصبر منتظراً الأحداث السعيدة، وتارةً يخافه ويشعر تجاهه بالقلق والتوتر بخصوص ما يمكن أن تؤول إليه حالته فيما يمكن أن يكون قادماً.

ويعتبر الفرد الفاعل الذي يتمتع بالرؤية التفاؤلية مستقبلة مرآة لحاضره وخالصه لتجاربه في الماضي، فبالرغم من كونه مجهول المعالم والأحداث إلا أنه يرى أنه مرهون به، فهو الوحيد القادر على جعله سعيداً أو تعيساً، حيث يرتبط المستقبل لديه بالأحلام والمنجزات والطموحات التي تشغل باله، ويعلق عليه آماله ليكون جديداً ورائعاً

إن اتجاه الفرد نحو مستقبله يبدو سهلاً وطبيعياً، لكنه يتطلب جهوداً قوية لأنه عكس ما اعتدنا عليه من تفكير، ولا ريب أن الإنسان غالباً ما يحلم بالمستقبل فقط بدلا من بنائه، والحلم هو القطب المقابل للتخطيط وهذا ما يأخذه بعيداً عن العمل بدلا من أن يضعه على بداية الطريق إليه، كما لا يتيح له الاستمتاع بثمره عمله الذي لم ينجزه (كورنيش، ١٩٩٤، ص. ١٦٥).

ويعد التوجه نحو المستقبل أحد المتغيرات النفسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي وهو التوجه الحديث لعلم النفس حيث يمكن للفرد تصور رؤية واضحة عن مستقبله، واستعداده له من خلال وضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه.

وبشكل خاص تتمحور آمال الفرد وتطلعاته حول حياته المستقبلية في مرحلة المراهقة على الجانب الدراسي والأكاديمي والذي يبني عليه حياته المهنية والتي تشكل مسار حياته كاملاً فيما بعد، وتتحدد هذه المرحلة دراسياً بالمرحلة الثانوية لا سيما وهي المرحلة ما قبل الجامعية والتي يبدأ فيها الأفراد باختيار المسار المناسب لهم.

واحتلت البرامج الإرشادية مكانة متميزة في هذا العصر من خلال تحديد المشكلة وأسبابها والعوامل التي أسهمت في ظهورها وذلك بتشخيص المشكلة بشكل موضوعي ودقيق متضمناً جميع الجوانب الانفعالية والنفسية والسلوكية من خلال تصميم برنامج إرشادي يتناسب مع طبيعة المشكلة والخصائص الديموغرافية للمسترشدين يتضمن الأهداف المراد تحقيقها وعدد الجلسات والأساليب والعمليات الملائمة ورصد التغيرات الإيجابية بعد تطبيقها (العاسمي، ٢٠١٥، ص. ١٠٥).

وينظر إلى البرامج الإرشادية على أنها نوع من أنواع الدراسات التجريبية والتي تعتبر إحدى المداخل الإرشادية المناسبة التي تعتمد على تعديل البيئة المعرفية للمسترشدين والمقترنة بسلوكياتهم، وتمثل إحدى ميادين تطبيق الاتجاه المعرفي السلوكي بشكل مباشر وواضح، وذلك من خلال العديد من الفنيات والتقنيات والاستراتيجيات التي تتضمن التنظيم والتخطيط، وتعديل التعليمات الذاتية التي يحدثون بها أنفسهم، وتحرير قدراتهم الكامنة المتمثلة في حريتهم وقدرتهم على الاختيار من بين أفضل البدائل، وبالتالي فهي تنعكس على سلوكياتهم من خلال صنع قراراتهم الحاسمة والتي تعزز من توجهاتهم نحو مستقبلهم، وتساعدهم على التوافق النفسي والفاعل مع حياتهم بشكل أفضل (إبراهيم، ٢٠١٦، ص. ٤).

ومع ذلك لا توجد الكثير منها والتي تناولت متغير التوجه نحو المستقبل - في حدود علم الباحث - ولذلك فإن البحث الحالي يسعى إلى معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية.

### مشكلة البحث:

بعد فقدان الثقة في المستقبل حجر عثرة يفقد الأفراد تماسكهم المعنوي ويصبحون عرضة للاهتزاز العقلي والبدني ويصيبهم بصورة ضبابية غير واضحة تجاهه (فرانكل، ١٩٨٢، ص. ١٠٥).

وبما أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل النمائية في حياة الفرد، حيث تطرأ على المراهق خلالها تغيرات في مختلف جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية مما تسبب له القلق والصراع النفسي، هذا إلى جانب ما يواجهه المراهق من تحديات في هذه المرحلة ومعاناة من خلال أزمة البحث عن الهوية، وأن المراهقة بحد ذاتها تعد ثورة على الآباء بقدر ما هي ثورة على طفولته السابقة والتي يحاول خلالها أن يسعى إلى تأكيد ذاته، وأن للمراهق مطالب نمائية وحاجات نفسية وبالتالي لا بد من إشباعها إذ أن قلة إشباعها يؤدي إلى اضطراب نفسياتهم وازدياد متاعبهم ومشكلاتهم، وتكون مواجهة هذه الحاجات عن طريق التوعية والإرشاد، وتقديم الخدمات المناسبة في الأسرة والمدرسة وكافة المؤسسات المعنية بذلك، ومن تلك الخدمات تلك التي تهتم بالجانب النمائي، بحيث تنمي قدرات المراهقين وطاقتهم لتصل بهم إلى أقصى درجات التوافق وفق الأسس العلمية لتوجيه والإرشاد (عبدالعظيم، ٢٠٠٨، ص. ٦٩-٧٠).

وتمثل المرحلة الثانوية إحدى أهم مراحل المراهقة، فهي مرحلة مهمة وحساسة في حياة الطلاب وتحديداً في الجانب الأكاديمي؛ حيث إنها تمثل تحديد المسار الذي يسلكونه في المرحلة الجامعية لاحقاً، وتتراوح أعمار الدارسين عادةً في هذه المرحلة من ١٥ - ١٨ عاماً، وفي هذه المرحلة العمرية يعتبر الأفراد عند اختيار المسار المناسب العديد من التناقضات نظراً للنظرة المتواضعة والواقعة عن مجالات الحياة المختلفة والفرص المتاحة مستقبلاً وكذلك إلمامهم بما يملكونه من إمكانيات وقدرات وميول.

وأشارت الدراسات التي تناولت التوجه نحو المستقبل أن مستوى النظرة للمستقبل لدى الطلاب في هذه المرحلة يكون متفاوتاً، وكذلك النتائج التي أظهرتها دراسة بهنساوي (٢٠١٩) والتي تشير إلى أن طلاب المرحلة الثانوية إذا لم يتم توجيههم توجيهاً سليماً فإنهم يضيعون مستقبلهم، وبالتالي فإنه يؤدي بهم إلى الانحطاط وال فشل في التعامل مع متطلبات الحياة.

ومع تطبيق نظام المسارات التخصصية المطورة في المرحلة الثانوية مؤخراً في النظام التعليمي بالمملكة العربية السعودية والذي يتيح مسارات تخصصية متعددة بعد أن يدرس الطلاب في عامهم الأول من هذه المرحلة المسار المشترك وهو مسار لجميع الطلاب يدرسون فيه المواد العامة ومن ثم يختارون تخصصهم المناسب لهم لدراسته في السنوات اللاحقة من المرحلة الثانوية مما يستلزم وجود مستوى مناسب من التوجه نحو المستقبل لديهم يساعدهم على الاختيار الصحيح والملائم لهم، ومع ذلك فقد وجد أن العديد من الطلاب يفضلون الانخراط في المسار العام وهو إحدى تلك المسارات؛ بالرغم من وجود المسارات الأخرى كالمهندسة والصحة وعلوم الحاسب، وهو ما يؤكد على ضبابية الرؤية تجاه مستقبلهم واستمرار تردددهم في تحديده بشكل واضح.

### أسئلة البحث:

يتمثل البحث في الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في التوجه نحو المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟
- هل توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل؟
- هل توجد فروق بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١) التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في التوجه نحو المستقبل.
- ٢) التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل.
- ٣) التعرف على الفروق بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل.

### أهمية البحث:

- الأهمية النظرية:

يعد هذا البحث محاولة علمية تضاف إلى البحوث السابقة التي تناولت التوجه نحو المستقبل حيث يركز على الطلاب في هذه المرحلة العمرية الحساسة ونظرتهم المستقبلية تزامناً مع تطبيق نظام المسارات التخصصية المتعددة الجديدة في المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام. ويزود المختصين والمهتمين في الحقلين النفسي والتربوي بإطار نظري يساعد على جعلهم أكثر فهماً ودراسةً بوسائل مساعدة طلاب المرحلة الثانوية من ناحية معرفية وسلوكية وتقديم الدعم اللازم الذي يساهم في اختيارهم للمسار الدراسي المناسب لهم.

- الأهمية التطبيقية:

التحقق من فاعلية استخدام البرامج الإرشادية وتطويرها بوصفها أداة يمكن الاستفادة منها في تنمية وتحسين الجوانب الإيجابية لدى المستهدفين من إعدادها، واستخدام فنيات إرشادية وعلاجية تركز على الجوانب المعرفية والسلوكية أثبتت العديد من البحوث والدراسات جدواها والتحقق من فاعليتها على عينة البحث الحالي، والاستفادة من البرنامج المعد في البحث الحالي في الأغراض البحثية والتطبيقية.

## مصطلحات البحث

### - الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: "الفتيات والمهارات المعرفية التي تهدف إلى تغيير أفكار ومعتقدات عينة البحث بهدف تحسين التوجه نحو المستقبل لديهم".

### - التوجه نحو المستقبل:

تبني الباحث تعريف عبد الله والحري (٢٠١٦) بأنه "الميل إلى الانخراط في سلوكيات موجهة نحو المستقبل تعتمد على ارتباطات الفرد المعرفية والوجدانية والسلوكية والتي تشمل الأفكار والدوافع والخطط المستقبلية" (ص. ٢٥).

ويعرف إجرائياً بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التوجه نحو المستقبل المستخدم في البحث الحالي".

### حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة في العام الدراسي ١٤٤٥ هـ.

### أدبيات البحث:

### أولاً: الإطار النظري

#### ١) التوجه نحو المستقبل:

#### - مفهوم التوجه نحو المستقبل:

يذكر Steinberg. et.al (٢٠٠٩) بأن التوجهات المستقبلية هي: "مجموعة البناءات الوجدانية، والمعرفية، والموقفية، والدافعية للأفراد والتي تتضمن قدرة الفرد على تخيل ظروف الحياة المستقبلية" (p. 30).

مستقبله وماضيه النفسي".

ويعرفه علي (٢٠١٠) بأنه "استعداد نفسي مكتسب من خبرة الفرد يؤثر في توقعاته لما سيحدث في المستقبل ويحدد استجاباته نحو المواضيع والقضايا المتوقعة حصولها ويظهر ذلك على صورة تقبل أو رفض" (ص. ٢٩).

ويعرفه الباحث بأنه: "استعداد داخلي في الفرد نحو ما يتوقع تحقيقه من أهداف تتوافق مع طموحاته ورغباته المستقبلية".

## النظريات التي تناولت التوجه نحو المستقبل:

### - نظرية السمات:

طرح ألبورت منظوراً إيجابياً بخصوص الإنسان إذ عدّه كائناً نشيطاً وعقلانياً وأنه كلما تقدم في النضج ازداد خطوة على صنع اختياراته وبدائل سلوكه وأهدافه، إذ أشار إلى أن أحداث الحاضر أو المستقبل هي صاحبة التأثير الأكبر في سلوك الإنسان كما أعطى الإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل والنظر إليه في حالة صيرورة دائمة وأنه يتقدم إلى الأمام نحو مقاصده وغاياته المستقبلية (في أحمد، ٢٠١١، ص. ٣١).

### - نظرية بناء الشخصية:

يرى كيلي أن الفرد لديه عدد كبير من البنى وهي طرائق تفسير الأحداث، وهي رؤية العالم حتى يمكن توقع المستقبل، حيث تتألف شخصية الفرد من نسق منظم من الأبنية رتب حسب الأهمية وتفترض النظرية بأن العمليات النفسية عند الشخص تسير عبر قنوات أو ممرات متعددة، يمكن من خلالها رؤية العالم، والتي تشكل القنوات التي تتوجه نحو المستقبل، أي ان الشخص يكون مشدوداً إلى الأمام في الحياة مدفوعاً بالدوافع اللاشعورية أو مستحث بفعل المثيرات البيئية (في ألن، ٢٠١٠، ص. ٤٣٧).

### - نظرية العلاج بالمعنى:

يقول فيكتور فرانكل أن العلاج بالمعنى يركز أكثر على المستقبل وذلك بتركيزه على التعيينات والمعاني التي ينبغي أن يضطلع بها الفرد في مستقبله بحيث يواجه فعلاً بمعنى حياته كما يعاد توجيهه وتوجهه نحو معنى الحياة (فرانكل، ١٩٨٢، ص. ١٣٠).

### ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي:

#### - مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

عرفه (Beck, 2011) بأنه: "تدخل نفسي يهدف إلى تحسين الصحة النفسية، ويركز على تغيير التشوهات المعرفية غير المفيدة؛ مثل الأفكار والمعتقدات والمواقف والسلوكيات، وتحسين التنظيم الانفعالي، وتطوير استراتيجيات المواجهة الشخصية التي تستهدف حل المشكلات الحالية" (p. 19-20).

ويصفه Turner & Sweater بأنه: "شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يركز على دور الإدراك في التعبير عن العواطف والسلوكيات، ويفترض أنه من الممكن تغيير هذه المشاعر والسلوكيات السلبية عن طريق تطوير العمليات المعرفية المسؤولة عن ذلك، ويكون الهدف من العلاج هو تحديد العمليات المعرفية السلبية والاستبدال بها طرق تعلم جديدة بالإدراك والتفكير في الهدف" (في الرشود، ٢٠٢١، ص. ١٠٥).

وبناءً على ما سبق يعرف الباحث الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: عملية إرشادية تستهدف أفكار الفرد المشوهة تجاه حياته، وتساعد على استبدالها بأفكار جديدة، والتي تساهم في تغيير سلوكياته السلبية إلى أخرى إيجابية باستخدام الفنيات والأساليب المعرفية السلوكية، وفق خطوات محددة، وزمن محدد.

## - الاتجاهات النظرية المعرفية السلوكية

### أولاً: اتجاه Beck المعرفي:

ويقوم هذا النموذج على فكرة أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه ومثله تعد بمثابة أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المريض، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي يمر بها.

### ثانياً: اتجاه Ellis العقلاني الانفعالي:

إن المنطلق الرئيسي لهذا الاتجاه هو أن الأفراد يسهمون في حدوث مشكلاتهم النفسية وظهور الأعراض لديهم بطريقة معينة، ويعود ذلك إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف، حيث يقوم هذا العلاج على فرضية أن المعرفة والمشاعر والسلوكيات تتفاعل ويتربط عليها علاقة السبب والنتيجة في صورة تبادلية (مديرج، ٢٠١٤، ص. ٣١).

### ثالثاً: اتجاه ميكينبوم Meichenbaum في البناء المعرفي:

ينطلق هذا الاتجاه من فكرة التركيز على فهم الفرد كمسؤول عن إحداث سلوكياته، ولقد استنتج "ميكينبوم" بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس، وتوجيهات الفرد لنفسه إعطاء أوامر لنفسه، لها دور كبير في عملية التعلم، وقد ركز ميكينبوم على الحديث الداخلي Inner speech أو المحادثة الداخلية Inner dialogue، أو حديث الذات أو الحوار الداخلي Self-talk في محاولة لتغييرها وكذلك اهتم بالتخيلات Images على أمل أن يعرف ما إذا كانت مثل هذه التغيرات ستؤدي إلى تغيرات في التفكير وفي الشعور والسلوك، كما بدأ في تطوير تفسير نظري لوظيفة هذه العوامل في تغيير السلوك (الأشول، ٢٠١٠، ص. ٢٢٥).

## - الفنيات والأساليب المعرفية السلوكية:

• إعادة البناء المعرفي: والهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المعالج بمساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتى يستطيع أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارسته اليومية.

• ملء الفراغ: وتتم من خلال ملاحظة ردود أفعال المسترشد يتضح أحياناً وجود فجوة بين المثير والاستجابة، وتتمثل هذه الفجوة في الأفكار ويستطيع المعالج أن يقوم بملئها من خلال تعليم المريض أن يركز على تلك الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

• التدريب على السلوك التوكيدي: وهو مجموعة من الأساليب السلوكية المعرفية التي تهدف إلى معالجة الأفراد من عدم الثقة بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللباقة والخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره اتجاه الآخرين.

• صرف الانتباه: تحويل اهتمام العميل نحو أوجه نشاط عديدة مثل العمل، أو الرياضة، أو الإبداع الفني، أو التأمل والتصوير والتخيل.

• نموذج ABC: الكشف عن أنماط التفكير المسببة للانفعالات والمشاعر غير المرغوبة والمحبطة للذات، التي تمثل المكونات المعرفية الوسطية.

- وقف الأفكار: غالباً ما تكون الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد العميل غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، وذلك نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرة على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار.
- التعليمات الذاتية: مساعدة العميل على تعديل التعبيرات الذاتية السلبية (الحوار الداخلي السلبي لديه، واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية ومنطقية، ومن خلال التدريب على التعليم الذاتي يتعلم العميل أن ما يعانيه من قلق وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التي يتعرض لها، وأيضاً نتيجة لأحداث الذات السلبية لديه.
- سجل الأفكار: يمثل تنسيقاً منظماً للمشاركين لمراقبة أفكارهم وعواطفهم وتقييم تفكيرهم والاستجابة بطريقة تكيفية.

### ثانياً: البحوث والدراسات السابقة:

تناولت دراسة مهنساوي (٢٠١٩) البرامج الإرشادية في التوجه نحو المستقبل حيث هدف البرنامج إلى تنمية الإيجابية في التوجه نحو المستقبل قائم على نظرية الذكاء الناجح لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة بني سويف بمصر من إعداد الباحث، وتكونت عينت البحث من (٤٠) طالباً، واستخدم فيها المنهج التجريبي، حيث قسم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد الباحث، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات رتب الدرجات بين القياسين البعدي والتبقي وذلك على مقياس التوجه نحو المستقبل.

كما أجرت شمل (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية التفكير الإيجابي في الكفاءة الذاتية المدركة والتوجه المستقبلي لدى طلاب المرحلة الإعدادية باستخدام المنهج التجريبي، وبلغت العينة ٨٢ طالباً قسموا على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتم تطبيق مقياس التوجه المستقبلي من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في التوجه المستقبلي

وهدف دراسة الكافوري وآخرين (٢٠٢٣) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتحسين التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية واحدة عددها (١٥) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم من (١٨ - ٢٠) عام، طبق عليهم مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل إعداد عيد وآخرون (٢٠٢١)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية)، والتأكد من استمرار هذه الفاعلية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في فترة المتابعة بشهرين.

### ٣) التعقيب على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها في البحث الحالي:

أن نتائج الدراسات والبحوث تتمثل في فاعلية البرامج المستخدمة في تحسين التوجه نحو المستقبل، وهذا ما تتفق فيه مع الدراسة الحالية وتختلف في أن البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية "المعرفي السلوكي"، بينما البرامج المستخدمة في الدراسات والبحوث السابقة: برنامج قائم

على (العلاج العقلاني الانفعال، ونظرية الذكاء الناجح، والبرنامج التكاملي)، وتتم الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة في دعم وتأسيس الإطار النظري، وصياغة الفروض والتساؤلات وتحديد الأهداف وفي التأكد من ندرة الدراسات في البيئة العربية التي تناولت موضوع البحث الحالي مع طلاب المرحلة الثانوية، وفي تحديد الأدوات التي يمكن استخدامها في البحث الحالي كمقياس التوجه نحو المستقبل الذي أعده عبد الله والحربي (٢٠١٦)، والاطلاع على البرامج الإرشادية في بعض الدراسات للاستفادة منها في إعداد البرنامج الحالي، وفي أسلوب اختيار العينة وتحليل النتائج وتفسيرها، وربطها بالدراسات والبحوث السابقة.

### فروض البحث

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في التوجه نحو المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية.

(٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل لصالح القياس البعدي.

(٣) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل.

### منهج البحث:

أجرى الباحث في البحث الحالي دراسة عن أثر (المتغير المستقل) وهو البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية على (المتغير التابع) وهو التوجه نحو المستقبل حيث يركز على التصميم الثنائي المتكون من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لاختبار صحة الفروض، حيث طُبِّق على كلا المجموعتين مقياس التوجه نحو المستقبل قبلياً، وتم اختيار أفراد العينة منخفضة التوجه نحو المستقبل، ثم طُبِّق البرنامج الإرشادي القائم على النظرية السلوكية المعرفية على المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق المقياس بعدياً على المجموعتين، ثم عمل المقارنة بين القياس القبلي والبعدي، والتعرف على حجم تأثير البرنامج في التوجه نحو المستقبل، ومن ثم تم تطبيق القياس التبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج للتحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي.

### مجتمع البحث:

يستهدف البحث طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية الذكور بمكة المكرمة في العام الدراسي (١٤٤٥هـ-٢٠٢٤م)، والبالغ عددهم (٢٠٨٧٩) طالباً، حسب الإحصائية الرسمية بعدد مجتمع البحث المرفقة ضمن ملاحق هذه الرسالة:

### عينة البحث:

أخذ الباحث عينة قصدية لتطبيق البرنامج الإرشادي من طلاب المسار العام وهم الطلاب الذين يدرسون في أحد مسارات التعليم الثانوي والذي يهتم بتزويدهم بالمعارف والمهارات، والاتجاهات

الإيجابية نحو التخصصات المتعلقة بالعلوم الشرعية، والإنسانية، والطبيعية، والتطبيقية، بشكل عام، وتعزيز التكامل بين المجالات العلمية والإنسانية. (الخطط الدراسية المطورة، وزارة التعليم، ٢٠٢٢)، وذلك من طلاب مدرسة الشيخ عبد الله الخليلي الثانوية بمكة المكرمة ممن حصلوا على درجة منخفضة على مقياس التوجه نحو المستقبل، ولم يسبق لهم التعرض لبرنامج علاجية أو إرشادية مشابهة، حيث تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (٢٠) طالباً بحيث تكون (١٠) طلاب مجموعة تجريبية و (١٠) طلاب مجموعة ضابطة).

### أدوات البحث:

(١) مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد عبد الله والحري (٢٠١٦).

تكون المقياس في صورته الأساسية على (٢٤) عبارة موزعة على خمسة أبعاد كالتالي:

**البعد الأول: الاتساع Extension:** هو الفترة الزمنية المتوقعة التي يضعها الشخص في الحسبان عندما يتعلق الأمر في استكمال خطته وتحقيق أهدافه.

**البعد الثاني: الدافعية Motivation:** هي القوة الذاتية التي تحرك الفرد لتحقيق سلوك معين.

**البعد الثالث: التخطيط Planning:** هو الطريقة التي يدركها الفرد ويخطط بها لتحقيق هدف معين في المستقبل.

**البعد الرابع: التقييم Evaluation:** هو مدى تحقيق الهدف المتوقع من قبل هذا الفرد.

**البعد الخامس: الضبط الذاتي locus of Control:** قدرة الفرد للحد من أو منع عمل وتوجيه السلوك من أجل الحصول على النتيجة المرجوة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو المستقبل في البحث الحالي:  
حسب الباحث الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس من خلال الطرق التالية:

- أولاً: الصدق:

١- صدف البنية العاملية:

تم حساب البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد بطريقة Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي تم استخلاص خمسة عوامل رئيسية كان الجذر الكامن لها أكبر من الواحد والتشبعات الدالة على كل عامل أكبر من ٠,٣، وهو ما اتفق مع نتائج التحليل العاملي الذي قام به معدا المقياس، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التوجه نحو المستقبل.

جدول (١): العوامل المستخرجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	٦٥٩.				
٢		٣٦٦.			
٣	٦٧٨.				

العوامل					العبارات
الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٣١٩.					٤
				٣٠٩.	٥
				٧٣٥.	٦
	٦١٧.				٧
	٣٣٠.				٨
٦٨٣.					٩
		٣٩٥.			١٠
		٣٢٧.			١١
		٦١٧.			١٢
		٦١٠.			١٣
	٥٧٢.				١٤
			٦٧٦.		١٥
		٦٢٣.			١٦
٥٠٤.					١٧
			٥٦١.		١٨
			٣٢٦.		١٩
	٤٩٠.				٢٠
٣٥٩.					٢١
١,٤٥٠.	١,٩٧٠.	٢,١٣٣	٢,٨٢٦	٢,٨٢٨	الجذر الكامن
٦,٠٤٠.	٨,٢٠٩	٨,٨٨٨	١١,٧٧٥	١١,٧٨٥	نسبة التباين %
٤٦,٦٩٧	٤٠,٦٥٦	٣٢,٤٤٨	٢٣,٥٦٠	١١,٧٨٥	نسبة التباين التراكمية %

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملي لمقياس التوجه نحو المستقبل أسفر عن خمسة عوامل كان الجذر الكامن لكل منها على الترتيب (٢,٨٢٨ - ٢,٨٢٦ - ٢,١٣٣ - ١,٩٧٠ - ١,٤٥٠) ونسبة تباين (١١,٧٨٥% - ١١,٧٧٥% - ٨,٨٨٨% - ٨,٢٠٩% - ٦,٠٤٠%)، وتشبعت جميع العبارات؛ لذا تم حذفها من المقياس، وفيما يلي عرض العوامل الناتجة وتسميتها:

**العامل الأول:** تشبع عليه خمس عبارات (١ - ٣ - ٥ - ٦) وتكشف مضامين هذه العبارات عن تصور الفرد لحياته بعد فترة من الزمن، والمدة التي قد يستغرقها لتنفيذ خطته وتحقيق أهدافه وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الاتساع).

**العامل الثاني:** تشبع عليه أربع عبارات (٢ - ١٥ - ١٨ - ١٩) وتكشف مضامين هذه العبارات عن رغبة الفرد في العمل والمثابرة في تحقيق أهدافه مع عدم القلق من المستقبل، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الدافعية).

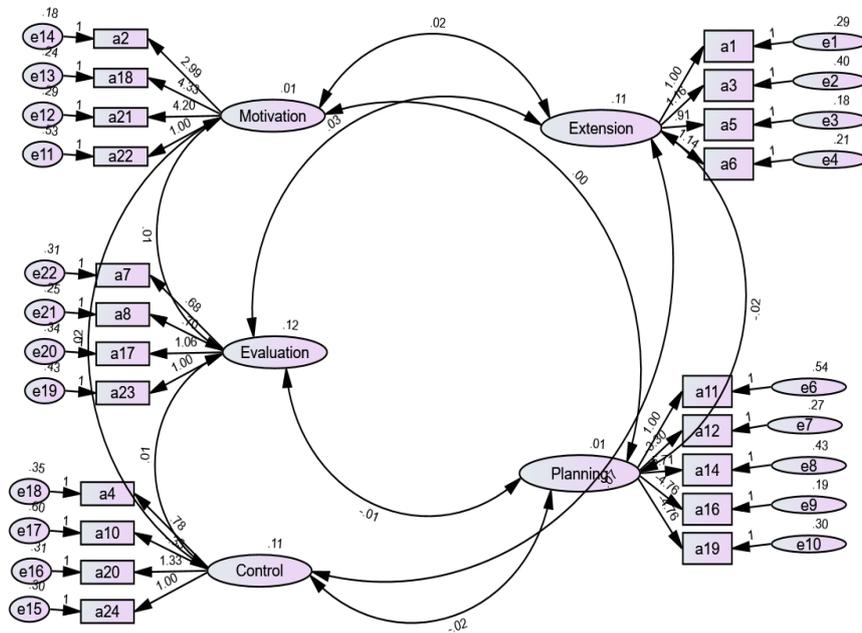
**العامل الثالث:** تشبع عليه خمس عبارات (١٠-١١-١٢-١٣-١٦) تكشف مضامينها عن قدرة الشخص على التخطيط لمستقبله وتحديد الأهداف التي يسعى لتحقيقها ومعرفة الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على قراراته، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (التخطيط).

**العامل الرابع:** تشبع عليه أربع عبارات (٧-٨-١٤-٢٠) تكشف مضامينها عن قدرة الفرد على إصدار حكم حول مدى تحقيق أهدافه المستقبلية وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (التقييم).

**العامل الخامس:** تشبع عليه أربع عبارات (٤-٩-١٧-٢١) تكشف مضامينها عن قدرة الفرد على التحكم في تضييع الوقت وعدم القيام بالأعمال التي تحول دون تحقيق أهدافه وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الضبط الذاتي).

## ٢- صدق البنية العاملية التوكيدية:

استخدم الباحث حساب صدق المقياس صدق البنية العاملية التوكيدية: للتأكد من البنية العاملية للمقياس الأصلي، والتي تم استخراجها من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، بعد حذف العبارات غير المتشعبة في التحليل العاملي الاستكشافي، وتم اختبار مدى مطابقة نموذج المقياس خماسي البنية، وكانت قيم تشبعات المفردات على الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن ثم احتفظ بالمقياس ببنية العاملية المكونة من الأبعاد (الاتساع - الدافعية - التخطيط - التقييم - الضبط الذاتي)، ويوضح الشكل التالي المسارات لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد المقياس الأصلي:



شكل (١): مسارات نموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل

ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتحليل العاملي التوكيدي للمقياس:

جدول (٢): معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوجه نحو المستقبل

المفردات	العوامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة*	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة*
a1	الاتساع	١,٠٠٠			٥١٧.	دالة***
a3	الاتساع	١,١٦٤	١٤٧.	٧,٩٤١	٥١٥.	دالة***
a5	الاتساع	٩١٢.	١٠.٨.	٨,٤٢٨	٥٧٠.	دالة***
a6	الاتساع	١,١٣٦	١٢٨.	٨,٨٦٥	٦٣٠.	دالة***
a11	التخطيط	١,٠٠٠			١٠.٢.	دالة***
a12	التخطيط	٣,٢٩٩	١,٦٨٨	٦,٩٥٤	-٤٣٣.	دالة***
a14	التخطيط	٥,٧١٣	٢,٨٩٤	٥,٩٧٤	-٥٥٠.	دالة***
a16	التخطيط	٤,٧٥٥	٢,٣٩٩	٦,٩٨٢	-٦٣٢.	دالة***
a19	التخطيط	٤,٧٥٩	٢,٤١١	٨,٩٣٤	-٥٤٩.	دالة***
a22	الدافعية	١,٠٠٠			١١٠.	دالة***
a21	الدافعية	٤,١٩٦	١,٩٨٣	٢,١١٦	٥٣٣.	دالة***
a18	الدافعية	٤,٣٣٠	٢,٠٣٩	٢,١٢٣	٥٨٥.	دالة***
a2	الدافعية	٢,٩٨٨	١,٤١٧	٢,١٠٩	٤٩٥.	دالة***
a24	الضبط الذاتي	١,٠٠٠			٥٢٤.	دالة***
a20	الضبط الذاتي	١,٣٢٧	١٥٤.	٨,٦٤٢	٦٢٣.	دالة***
a10	الضبط الذاتي	-٣٢٦.	١٢٥.	٢,٦٠٠	١٣٩.	دالة***
a4	الضبط الذاتي	٧٨٥.	١١٨.	٦,٦٦٩	٤٠٧.	دالة***
a23	التقييم	١,٠٠٠			٤٦٩.	دالة***
a17	التقييم	١,٠٥٩	١٩٦.	٥,٣٩٢	٥٣٥.	دالة***
a8	التقييم	٧٠٠.	١٣٦.	٥,١٤٣	٤٣٧.	دالة***
a7	التقييم	٦٧٩.	١٣٩.	٤,٨٨١	٣٩١.	دالة***

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى ٠,٠٠١، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعياري وجميعها قيم مقبولة.

كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح كما يوضحه الجدول الآتي.

\* القيمة الحرجة = قيمة "ت"

\* مستوى الدلالة عند ٠,٠٠١

جدول (٣): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمقياس

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر النسبة بين قيم $\chi^2$ ودرجات الحرية (CMIN) df	٢,٨٦٨	أقل من (٥)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٠٤	٠ إلى ١	مقبول
٣	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٧٢٢.	٠ إلى ١	مقبول
٤	مؤشر (AGFI)	٨٧٦.	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٧٩٩.	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر توكر لويس (TLI)	٧٦٠.	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٧٩٥.	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠.٦١.	٠.٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة بعد الاستغناء عن قيمة مربع كاي ( $\chi^2$ )، وبالتالي تم الاعتماد على قيمة Chi-Square إلى درجات الحرية حيث كانت قيمتها أقل من (٥) حيث بلغ (٢,٨٦٨) وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر حيث يفترض ألا تزيد هذه القيمة عن (٥).

كما أن قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) (٠,٩٠٤) وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١؛ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) (٠,٧٢٢) وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة.

كما أن قيمة مؤشر (AGFI) (٠,٨٧٦) وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (٠,٧٩٩) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة مؤشر توكر لويس (TLI) (٠,٧٦٠) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة.

كما أن قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) (٠,٧٩٥) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلى ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) (٠,٠٦) وهي قيمة جيدة، وتقع في المدى المثالي للمؤشر حيث إنها أقل من (٠,٠٨) مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة كبيرة، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة؛ حيث تشير القيم التي تقع في هذا المدى إلى مطابقة جيدة.

#### - ثانيًا: الثبات

تم حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف العبارات غير المتشعبة في التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٤): معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ للثبات
١	الاتساع	.٧٤٣
٢	الدافعية	.٧٢٥
٣	التخطيط	.٨٠١
٤	التقييم	.٧٣٢
٥	الضبط الذاتي	.٧١٥
	الدرجة الكلية	.٨٥١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا بلغت على الترتيب (٠,٧٤٣، ٠,٧٢٥، ٠,٨٠١، ٠,٧٣٢، ٠,٧١٥، ٠,٨٥١)، كما بلغت معاملات الثبات باستخدام معامل أوميغا (٠,٧١٦، ٠,٧١٩، ٠,٧٩٩، ٠,٧٢١، ٠,٧٠٩، ٠,٨٣٣)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على المشاركين في الدراسة.

#### - تصحيح المقياس:

يوضح الجدول التالي طريقة تصحيح العبارات الموجبة والسالبة، حيث تمثل العبارات الموجبة كل عبارات المقياس وتتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣) ماعدا العبارات (٩، ١٠، ١٩) فهي تمثل العبارات السالبة وتتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣) في المقياس.

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢١ - ٦٣)؛ بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة التوجه نحو المستقبل لديه، ويحدد هذا المقياس ثلاث مستويات للتوجه نحو المستقبل موضحة في الجدول التالي:

جدول (٥): تصنيف المختبرين حسب الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو المستقبل

التصنيف في التوجه نحو المستقبل	الدرجة الكلية
مرتفع	٦٣ - ٥٠
متوسط	٤٩ - ٣٥
منخفض	٣٤ - ٢١

## ٢) البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية (إعداد الباحث).

- وصف مختصر للبرنامج:

هو برنامج إرشادي قائم على المنهج النمائي ويعمل على تحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وطبق خلال (٦) أسابيع من الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٥هـ، وتكون من (١٢) جلسة، بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة الواحدة (٦٠ دقيقة)، ويستند إلى النظرية المعرفية السلوكية.

- الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج إلى تحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة باستخدام استراتيجيات وفتيات الإرشاد "المعرفي السلوكي".

- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

حددت الأهداف الإجرائية للبرنامج بعد أن يتعرض المشاركون للبرنامج فيما يلي:

- ١) التعرف على مفهوم التوجه نحو المستقبل وأهميته.
- ٢) التعرف على تأثير الأفكار غير المنطقية والسلبية على اختياراتهم وسلوكهم.
- ٣) التعرف على الأفكار التلقائية المصاحبة لمواقف الحياة.
- ٤) تحليل مواقف المشاركين تجاه مستقبلهم إلى أفكار ومشاعر وسلوك.
- ٥) التدريب على تنمية التفكير الإيجابي لديهم.
- ٦) التدريب على التحدث إلى ذواتهم بطريقة إيجابية.
- ٧) التدريب على مهارات السلوك التوكيدي للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية.
- ٨) التدريب على التعامل مع المشكلات المختلفة.
- ٩) التدريب على مهارات التخطيط الجيد.
- ١٠) التدريب على مهارة الاختيار وفق ميولهم واهتماماتهم.
- ١١) التدريب على مهارة اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

- مراحل تطبيق البرنامج

١. مرحلة التهيئة: وهي مرحلة التعارف بين الباحث والمشاركين الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وذلك ببناء علاقة إرشادية أساسها الثقة والاحترام، والبدء في شرح أهداف البرنامج والأساليب والطرق الإرشادية والمدة الزمنية للبرنامج، وتوقيع العقد الإرشادي والقياس القبلي لمشكلة المشاركين وتمت خلال الجلسة الأولى.

٢. مرحلة الانتقال: وتقوم على أساس إلقاء الضوء على المشكلة الأساسية وهي التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المسار العام بالمرحلة الثانوية، والتدخل الإرشادي المتبع (المعرفي السلوكي) وتم خلال الجلسة الثانية.

٣. مرحلة العمل والبناء: وهي مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي وهي مرحلة تغيير وتعديل السلوكيات وذلك من خلال تطبيق الفنيات التدخلية وممارسة أنشطة البرنامج بشكل جماعي وفردى مما يعمل على تحسين التوجه نحو المستقبل لديهم وتمت في البرنامج خلال جلساته، التي تمثلها الجلسات من الجلسة الثالثة إلى الحادي عشر.

٤. مرحلة الانتهاء: وهي المرحلة الأخيرة والتي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي من خلال استخدام وسائل التقييم المختلفة وإعادة تطبيقها ومقارنته بنتائج القياس القبلي بنتائج القياس البعدي وتمثلها الجلسة الثانية عشر.

٥. مرحلة المتابعة: وهي المرحلة الأخيرة، حيث تم التأكد من استمرارية النتائج الإيجابية التي تم الوصول إليها بعد تطبيق البرنامج وهي تحسين مستوى التوجه نحو المستقبل، وتم ذلك من خلال تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج وتطبيق المقياس البعدي، حيث تم مقارنة نتائج القياس التبعي بنتائج القياس البعدي وفي ضوءها تم الحكم على مدى استمرار التحسن بعد انتهاء البرنامج وفاعلية خطة منع الانتكاسة.

#### - تقويم البرنامج

مر تقويم البرنامج على عدة مراحل كما يلي:

١. تقويم قبلي: من خلال تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل على المشاركين قبل بدء البرنامج الإرشادي.

٢. تقويم مرحلي: وذلك أثناء تطبيق البرنامج بحيث لا يتم الانتقال من نشاط إلى آخر بهدف التأكد من إتقان المشاركين فيه، ومن خلال التغذية الراجعة والأسئلة والحوارات بين المرشد والمشاركين.

٣. تقويم ختامي: وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة عن طريق التقويم اللفظي من المشاركين لمعرفة مدى استفادتهم من البرنامج، بالإضافة إلى التطبيق البعدي لمقياس التوجه نحو المستقبل على المشاركين.

٤. تقويم تبعي: وذلك بإعادة تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل على المشاركين بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج، وذلك بناءً على ما أوصت به الدراسات السابقة بهدف التأكد من استمرار فاعليته في تحسين التوجه نحو المستقبل والتأكد من بقاء الأثر.

والجدول التالي يبين ملخص الجلسات:

#### جدول (٦): ملخص سير جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الأساليب والفنيات
الأولى	التهيئة والتعارف والتمهيد	- التعارف بين المرشد والمشاركين في البرنامج وبناء علاقة إرشادية إيجابية يسودها الألفة والثقة المتبادلة.	المحاضرة. الحوار والمناقشة. التعزيز.
		- تقديم عرض مبسط عن البرنامج متضمناً	العصف الذهني

رقم الجلسة	عنوان الأهداف	الأساليب والفنيات
		(الأهداف، والأهمية، والمحتوى، والفنيات المستخدمة، والمدة الزمنية، وقواعد الجلسات وأخلاقياتها). - الاتفاق على الواجبات والمسؤوليات للباحث والمشاركين من خلال العقد الإرشادي. - التعرف على توقعات المشاركين من البرنامج من خلال استمارة توقعات العميل. - تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل القياسي القبلي. - إنهاء الجلسة الإرشادية، والتأكيد على مبدأ السرية، والثناء على المشاركين. - تحديد موعد الجلسات القادمة.
الثانية	مفهوم التوجه نحو المستقبل	- التعرف على مفهوم التوجه نحو المستقبل. - التعرف على الفرق بين قلق المستقبل والتوجه نحو المستقبل. - التعرف على أشكال التوجهات المستقبلية ومجالاتها. - التعرف على مدخل العلاج المعرفي السلوكي وطريقته.
الثالثة	عدل من أفكار (الأفكار) غير المنطقية)	- التعرف على الأفكار غير المنطقية والتوقعات السلبية لدى المشاركين تجاه مستقبلهم. - التعرف على تأثير الأفكار غير المنطقية والسلبية على اختيارات المشاركين وسلوكهم. - تشجيع المشاركين على التعبير عن مشاعرهم بناء على أفكارهم تجاه مستقبلهم.
الرابعة	شكل بناء المعرفي	- تعريف المشاركين بالبناءات المعرفية وآلياتها. - توعية المشاركين بالأفكار التلقائية المصاحبة لمواقف الحياة. إعادة البناء المعرفي

رقم الجلسة	عنوان	الأهداف	الأساليب والفنيات
			<p>ABC نموذج التعزيز سجل الأفكار صرف الانتباه</p>
			<p>مساعدة المشاركين على تحليل مواقفهم تجاه مستقبلهم إلى أفكار ومشاعر وسلوك. تدريب المشاركين على فنية ملء الفراغ من خلال تحديد الفجوة بين الموقف والانفعالات. تدريب المشاركين على استبدال أفكارهم السلبية بأخرى إيجابية.</p>
الخامسة	كن متفائلاً	<p>- التعرف على العديد من النماذج الإيجابية في المجتمع. - تنمية النظرة التفاؤلية لدى المشاركين. - تدريب المشاركين على استخدام التفاؤل كقوة دافعة للإصرار والاجتهاد لإنجاز المهام.</p>	<p>الحوار والمناقشة. التعزيز. الاسترخاء النمذجة</p>
السادسة	اكتشف نفسك	<p>- تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس. - التعرف على المهارات الأساسية التي يمتلكها المشاركون. - التعرف على ميولهم واهتماماتهم. - تدريب المشاركين على تبني الأفكار التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم.</p>	<p>الحوار والمناقشة. الاسترخاء التغذية الراجعة. التعزيز. لعب الدور</p>
السابعة	كن إيجابياً من داخلك	<p>- مناقشة المشاركين في الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. - تعريف المشاركين بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي ودوره في التوجه المستقبلي لديهم. - تدريب المشاركين على التحدث إلى ذاتهم بطريقة إيجابية. - تحسين التحكم الذاتي في الأحاديث الذاتية.</p>	<p>الحوار والمناقشة. وقف الأفكار السلبية. التعليمات الذاتية. لعب الدور. التعزيز.</p>
الثامنة	عبّر عن مشاعرك بحرية	<p>- التعرف على مفهوم السلوك التوكيدي وتأثيره في الصحة النفسية الجيدة. - تدريب المشاركين على مهارات السلوك التوكيدي للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية.</p>	<p>الحوار والمناقشة. السلوك التوكيدي لعب الدور الاسترخاء. التعزيز.</p>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الأساليب والفنيات
التاسعة	لا مشكلة بدون حل	- التعرف على خطوات حل المشكلات. - تدريب المشاركين على مهارة حل المشكلات. - تدريب المشاركين على التعامل مع المشكلات المختلفة.	مناقشة. المناقشة. مكالات العصف الذهني التغذية الراجعة. التعزيز.
العاشر	هدف بلا خطة يعد أمنية	- تعريف المشاركين بالتخطيط الجيد وأهميته. - تدريب المشاركين على مهارات التخطيط الجيد.	المناقشة. لعب الدور. النمذجة.
الحادية عشر	حياتك هي اختياراتك (الاختيار واتخاذ القرار)	- تعريف المشاركين بمفهوم الاختيار الجيد وطرقه. - تدريب المشاركين على مهارة الاختيار وفق مبادئهم واهتماماتهم. - تدريب المشاركين على مهارة اتخاذ القرار في الوقت المناسب.	المناقشة. لذهني
الثانية عشر	التقييم والإنهاء	- شكر المرشد للمشاركين في البرنامج على الالتزام على الحضور، وقيامهم بالأنشطة والواجبات. - تقديم خلاصة نهائية للبرنامج وحث المشاركين على ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم تعلمه وانجازه وتوظيفه في حياتهم الشخصية والاجتماعية. - تعزيز السلوكيات الإيجابية التي اكتسبها المشاركون خلال جلسات البرنامج الإرشادي. - تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل القياس البعدي. - تحديد موعد القياس التبعي. - توديع المشاركين.	المحاضرة الحوار والمناقشة. التغذية الراجعة.

#### أساليب تحليل البيانات

التحليل العاملي الاستكشافي لحساب الصدق، ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميغا لحساب الثبات، واختبار مان – ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، واختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks

Test لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك الفروق بين القياسين البعدي والتبعي لدى المجموعة التجريبية، وكذلك معادلة حجم التأثير  $r = z/\sqrt{n}$ .

### عرض نتائج البحث

نتائج التحقق من الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في التوجه نحو المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوجه نحو المستقبل، والجدول التالي يوضح ذلك.

البُعد	المجموعة العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى حجم الدلالة التفسير	تفسيره
الاتساع	تجريبية	١٤,٣٥	١٤٣,٥٠	١١,٥٠	٢,٩٥٢-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٦,٦٥	٦٦,٥٠				
الدافعية	تجريبية	١٤,٤٥	١٤٤,٥٠	١٠,٥٠	٣,٠٤١-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٦,٥٥	٦٥,٥٠				
التخطيط	تجريبية	١٥,٢٠	١٥٢,٠٠	٣,٠٠	٣,٩٥٢-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٥,٨٠	٥٨,٠٠				
التقييم	تجريبية	١٤,١٠	١٤١,٠٠	١٤,٠٠	٢,٧٨٩-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٦,٩٠	٦٩,٠٠				
الضبط	تجريبية	١٣,٢٠	١٣٢,٠٠	٢٣,٠٠	٢,٠٧٢-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٧,٨٠	٧٨,٠٠				
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥,٢٥	١٥٢,٥٠	٢,٥٠	٣,٦٠٦-	٠,٠٥	كبير
	ضابطة	٥,٧٥	٥٧,٥٠				

جدول (٧): نتائج اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوجه نحو المستقبل

يتضح من الجدول السابق أن قيم "U" لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية، وكذلك قيم "Z" وهي بالتالي قيم دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين في القياس البعدي للتوجه نحو المستقبل، وتعزى هذه الفروق للمجموعة التجريبية؛ حيث كان متوسط الرتب لها أعلى من المجموعة الضابطة، كما تشير قيمة حجم التأثير لأبعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية إلى أن حجم التأثير كبير؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التوجه نحو المستقبل لدى عينة البحث.

وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الأول للبحث وقبول الفرض، وتحقيق البرنامج لأهدافه، وهذا يعني أن هناك تحسناً ملحوظاً في مستوى التوجه نحو المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بفعل البرنامج الإرشادي، وتعود هذه النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي والتزامهم بمواعيد الجلسات، وقدرتهم على تطبيق المهارات والفنيات في مناخ إرشادي هادئ ومستقر، وحيث أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض التوجه نحو المستقبل يفكرون بطريقة خاطئة حول مستقبلهم أو كما يعتقد بيك (Beck) في نظريته أنهم يقومون على معلومات مشوهة، ويدركون الأشياء بطريقة خاطئة، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير وظيفي، فإن البرنامج الإرشادي الحالي القائم على النظرية المعرفية السلوكية قد أسهم في النتيجة حيث يعد من البرامج النمائية التي تتناسب مع مطالب النمو المختلفة بما يحقق التوافق النفسي لهم والتي يؤكد لها عبد الله (٢٠١٣)، وهو ما يشير إليه مالكي والقحطاني (٢٠١٣) بشأن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والذي يقوم على فنيات تستند إلى أسس علمية قابلة للتطبيق، فقد ساعدت الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الحالي على جعل المشاركين في البرنامج أكثر تفاعلاً مما ساهم في الاستفادة من أنشطة وواجبات البرنامج في إطار مواقف حياتية وواقعية متنوعة.

نتائج التحقق من الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو المستقبل.

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨): نتائج اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للتوجه نحو المستقبل لدى المجموعة التجريبية

الْبُعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى
الاتساع	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٠	كبير
	التساوي	٢			٢,٥٣٩			
الدافعية	الموجبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٥	كبير
	التساوي	١			٢,٧٠١			
التخطيط	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٩	كبير
	التساوي	٠			٢,٨٢٥			
التقييم	الموجبة	٩	٥,٧٨	٥٢,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٠	كبير
	التساوي	١	٣,٠٠	٣,٠٠	٢,٥٣٧			

البُعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى
التساوي	التساوي	٠	٠	٠	-	٠,٠٥	٠,٩١	كبير
	السالبة	٠	٠	٥٥,٠٠	٢,٨٧١	٠,٠٥	٠,٩١	
الضبط	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٩	كبير
	التساوي	٠	٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٢	٠,٠٥	٠,٨٩	
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠	٥٥,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٩	كبير
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٢	٠,٠٥	٠,٨٩	
	التساوي	٠	٠	٥٥,٠٠	-	٠,٠٥	٠,٨٩	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" لمعرفة الفروق بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتعزى هذه الفروق للرتب الموجبة (القياس البعدي أعلى من القياس القبلي)؛ حيث كانت متوسطات الرتب الموجبة أعلى من الرتب السالبة (القياس البعدي أصغر من القبلي)، كما تشير إلى أن حجم التأثير كبير؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التوجه نحو المستقبل وأبعاده المدروسة لدى المجموعة التجريبية عينة البحث.

وتشير نتائج الفرض الثاني إلى تحقق الفرض الثاني للبحث وقبول الفرض، ويبدو أن هذا التحسن يعود للبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، وأن أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المسار العام في المرحلة الثانوية من لديهم انخفاض في مستوى التوجه نحو المستقبل؛ قد استفادوا من البرنامج المستخدم في البحث الحالي والقائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بما احتواه من جلسات رتبت بطريقة متسلسلة ومنطقية، والتي حددها الباحث بعناية لتتناسب مع مرحلتهم العمرية وطبيعة خصائصهم، ولما احتواه البرنامج أيضاً من واجبات منزلية باستمرار عملت على نقل الخبرات التي تعلمها المشاركون في البرنامج من الجلسة التدريبية إلى المنزل، ولما تضمنه البرنامج الإرشادي أيضاً من تفاعل مستمر بين أعضاء المجموعة ونقاش بينهم، انعكس على امتلاكهم مهارات متعددة تعنى بإيجابية توجيههم وتساعدهم على التكيف والتعامل مع الضغوط والتحديات، وهو ما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي لدى المشاركين في البرنامج.

#### نتائج التحقق من الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في التوجه نحو المستقبل"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو المستقبل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩): نتائج اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتبعي للتوجه نحو المستقبل لدى المجموعة التجريبية

البُعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الاتساع	السالبة	٣	٢,٣٣	٧,٠٠	-٧٣٦,٠٠	غير دال
	الموجبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠		
	التساوي	٦				
الدافعية	السالبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠	-٧٠٧,٠٠	غير دال
	الموجبة	١	٥,٠٠	٥,٠٠		
	التساوي	٥				
التخطيط	السالبة	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠	-١,٧٠٦,٠٠	غير دال
	الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠		
	التساوي	٣				
التقييم	السالبة	٤	٤,٠٠	١٦,٠٠	-٣٤٥,٠٠	غير دال
	الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	التساوي	٣				
الضبط	السالبة	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠	-٩٠٥,٠٠	غير دال
	الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	التساوي	٢				
الدرجة الكلية	السالبة	٦	٤,٨٣	٢٩,٠٠	-١,٥٦٢,٠٠	غير دال
	الموجبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
	التساوي	٢				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" لمعرفة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو المستقبل وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتبعي للتوجه نحو المستقبل لدى المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج في تحسين التوجه نحو المستقبل بعد انتهاء البرنامج.

وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الثالث للبحث وبذلك يمكن قبول الفرض، حيث تؤكد هذه النتيجة استمرار أثر التحسن للبرنامج الإرشادي بعد مرور شهر ونصف من تطبيقه، وأن الأنشطة والمهارات الجديدة المتعلمة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي قد اكتسبت صفة الاستمرارية، حيث يمكن تفسير ذلك في ضوء ما يحتويه البرنامج من واجبات منزلية وأنشطة وتدرجات من واقع بيئة المشاركين مع حرصهم على أدائها والتركيز عليها، وانتقال أثر التدريب إلى مواقف حياتهم اليومية، وهو ما أشارت إليه دراسة أبو عمرة (٢٠٢٢)؛ ودراسة الجراجرة (٢٠٢٣).

## التوصيات:

- من خلال نتائج البحث خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات أهمها:
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في مساعدة الطلاب منخفضي التوجه نحو المستقبل في القدرة على تصحيح أفكارهم ومعتقداتهم بشأن مستقبلهم.
  - الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في تقديمه لطلاب وطالبات المدارس في المرحلة المتوسطة وتميئتهم لتحديد توجهاتهم المستقبلية مبكراً.
  - عقد دورات تدريبية للمعلمين والمشرفين التربويين للتعامل مع الطلاب في المرحلة الثانوية، وتقديم الأنشطة الدراسية الملائمة لتوجهاتهم أثناء البرنامج التعليمي.
  - تدريب الموجهين الطلابيين والأخصائيين النفسيين على استخدام الأساليب الإرشادية الحديثة بصفتها أدوات تساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى الطلاب

## المقترحات:

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يقترح الباحث إمكانية القيام بالمزيد من البحوث الدراسات مثل:
- إعداد أبحاث ودراسات أخرى تعنى بمتغيرات نفسية واجتماعية لها علاقة بالجوانب الإيجابية للأفراد.
  - إعداد دراسات تهتم بالتوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الحديثة.
  - إجراء برنامج إرشادي مستند إلى أنواع أخرى من التدخلات الإرشادية النمائية لتحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - فاعلية تدخلات العلاج المختصر القائم على القوة في تحسين التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - علاقة التوجه نحو المستقبل بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - علاقة التوجه نحو المستقبل برأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - علاقة التوجه نحو المستقبل بالتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### المراجع العربية:

- إبراهيم، محمد. (٢٠١٦). برنامج معرفي سلوكي لتنمية فاعلية الذات وحرية الاختيار لدى عينه من طلاب الجامعة المبتكرين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢(١٧): ١٤٧-١٥٩.
- أبو عمرة، عيد محمد شحدة. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات*. ٩(١): ٣٠٢-٣٣٥.
- أحمد، سهير سلمان. (٢٠١١). *التصورات المستقبلية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأراذل*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة المستنصرية.
- الأشول، عادل عز الدين. (٢٠١٠). *الإرشاد النفسي*. مطبعة الطبري.
- ألن، بمب. (٢٠١٠). نظريات الشخصية الارتقاء - النمو - التنوع. ترجمة علاء الدين كفاقي ومايسة أحمد النيال وسهير محمد سالم. دار عمان.
- بهنساوي، أحمد. (٢٠١٩). برنامج تدريبي قائم على الذكاء الناجح في تنمية الإيجابية وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بجامعة بني سويف*. ١٦(٨٧): ٥٢-١٤٣.
- الجراجرة، بثينة كفاح محمد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية السلوك الصحي وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلبة الثانوية. [رسالة دكتوراه، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الرشود، ندى راشد محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في الصلابة النفسية لدى أمهات مرضى الفصام. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*. (٧): ٩٦-١٣٥.
- شمل، شيماء. (٢٠٢٢). أثر برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي في الكفاءة الذاتية المدركة والتوجه المستقبلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. ٦١(٣): ٣٠٦-٣٣٠.
- العاسمي، رياض. (٢٠١٥). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. دار الإعصار العلمي.
- عبد العظيم، طه. (٢٠٠٨). *الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*. دار الجامعة الجديدة.
- عبد الله، محمد قاسم. (٢٠١٣). *العملية الإرشادية-الأسس النظرية-البرامج - التطبيقات*. دار الفكر.
- عبد الله، هشام، والحري، نافع. (٢٠١٦). مقياس التوجه نحو المستقبل للمراهقين. مكتبة الشقري.
- علي، قيس. (٢٠١٠). علاقة عمل طلاب المرحلة الإعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*. جامعة الموصل. ١٠(٣): ٢٣-٥١.

- فرانكل، فيكتور. (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى. ترجمة طلعت منصور. دار القلم.
- الكافوري، صبحي عبد الفتاح. وحسن، عزة عبد الرحمن. والسواق، شريف فوزي. (٢٠٢٣).  
فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتحسين التوجه الإيجابي نحو المستقبل  
لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ. (١١٢). ٣٢٩-٣٤٨.
- كورنيش، إدوارد. (١٩٩٤). *المستقبلية: مقدمة في فن وعلم فهم وبناء عالم الغد*. ترجمة محمود  
فلاحة. منشورات وزارة الثقافة.
- مالكي، حمزة خليل. والقحطاني، ناصر سعيد. (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في  
تنمية بعض القيم الخلقية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية. مجلة مستقبل التربية العربية.  
٢٠ (٨٧). ١٦٦-٢٤٦.
- مديج، عوشة محمد سعيد. (٢٠١٤). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي  
وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات.  
[رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- وزارة التعليم. (٢٠٢٢). دليل الخطط الدراسية المطورة. الإصدار الثاني  
المراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية:
- Ibrahim. M. (2016). A cognitive-behavioral program to develop self-  
efficacy and freedom of choice among a sample of  
innovative university students. *Journal of Scientific  
Research in Education*. 2(17). 147-159
- Abu Amrah, E. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral  
program to develop psychological capital as an approach to  
reducing future anxiety among university students.  
*Palestine Technical College Journal for Research and  
Studies*. 9(1). 302-335.
- Ahmed, S. (2011). Future perceptions and their relationship to  
psychological distress among widows. [Unpublished  
doctoral dissertation]. Mustansiriya University.
- Alashwal. A. (2010). *psychological guidance*. Al-Tabari Press.
- Alln, B. (2010). *Personality theories: advancement, growth, and  
diversity*. Dar Amman
- Behnsawi. A. (2019). training program based on successful  
intelligence in developing positivity and its impact on  
orientation towards the future among secondary school  
students. *Journal of the Faculty of Education at Beni Suf  
University*. 16(87). 52-143.
- Aljarajrah. B. (2023). The effectiveness of a cognitive-behavioral  
counseling program to develop healthy behavior and  
reduce academic procrastination among high school

- students. [PhD dissertation, Mutah University]. Dar Al Manzumah information base.
- Alrshood, N. (2021). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in psychological hardiness among mothers of patients with schizophrenia. *Journal of the Islamic University for Educational and Social Sciences*. (7). 96-135.
- Shaml. S. (2022). The effect of an integrative counseling program to develop positive thinking on the perceived self-efficacy and future orientation of middle school students. *Al-Ustad Journal for Humanities and Social Sciences*. 61(3). 306-330.
- Alaasmi, R. (2015). Successful design of comprehensive school psychological counseling programs. Dar Al-Assar.
- Abdulazeem, T. (2008). Psychological counseling for ordinary children and those with special needs. New University.
- Abdullah, M. (2013). The guiding process - theoretical foundations - programs - applications. Dar Al-Fikr.
- Abdullah, H. & Alharbi, N. (2016). Future orientation scale for adolescents. Al-Shaqri Library.
- Ali, Q. (2010). The relationship between preparatory school students' after-hours work and their future trends. *College of Basic Education Research Journal*. University of Al Mosul.
- Frankel. F. (1982). Man searches for meaning. Dar Al-Qalam
- Alkafouri, S., Hassan, A., Alsawwag, S. (2023). The effectiveness of a training program based on positive thinking to improve positive orientation towards the future among university students. *Journal of the Faculty of Education at Kafrelsheikh University*.
- Kornish, E. (1994). Futurism: An introduction to the art and science of understanding and building the world of tomorrow. Publications of the Ministry of Culture.
- Malki, H. & Alqahtani, N. (2013). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in developing some moral values among students in the secondary stage. *Journal of the Future of Arab Education*
- Medairg, O. (2014). A cognitive-behavioral counseling program to improve psychological adjustment and its impact on orientation toward the future among a sample of female high school students in the UAE. [A magister message that is not published]. Ain-Shams University.
- Ministry of education. (2022). Guide to developed study plans. second edition.



المراجع الأجنبية:

- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup>). New York: The Guilford Press.
- Chen, B., & Kruger, D. (2017). Future orientation as a mediator between perceived environment cues in likelihood of future success and procrastination. *Personality and individual differences*. 108. 128-132.
- Cui, Z., Oshri, A., Liu, S., Smith, E., & Kogan, S. (2020). Child maltreatment and resilience. The promotive and protective role of future orientation. *Journal of youth and adolescence*. 49. 2075-2089.
- Giollabhui, N., Nielsen, J., Seidman, S., Olino, T., Abramson, L., & Alloy, L. (2018). The development of future orientation is associated with faster decline in hopelessness during adolescence. *Journal of Youth and adolescence*. 47(10). 2129-2142.
- Neblett, N., & Cortina, K. (2006). Adolescent's thoughts about parent's jobs and their importance for adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence*. 29. 795-811.
- Skinner, A., Ciftci, L., Jones, S., Klotz, E., Ondruskova, T., Lansford, J. (2022). Adolescent positivity and future orientation, parental psychological control, and young adult internalising behaviours during COVID-19 in nine countries. *Social Sciences*. 11(2). 1-24
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development*. 28- 44.
- Zheng, L., Lippke, S., Chen, Y., Li, D., & Gan, Y.(2019). Future orientation buffers depression in daily and specific stress. *Psych Journal*. 8(3). 342-352.