

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دكتور/ وصل الله عبدالله السواط

أستاذ مساعد بكلية التربية - جامعة الطائف

ملخص البحث:

هدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي منظم يستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بهدف التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية، من خلال المعالجة الإرشادية للمجموعة التجريبية، كما هدف البحث إلى التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد انتهاء جلسات البرنامج من خلال الاختبار التتبعي.

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث الثانوي العلمي داخل محافظة الطائف، أما عينة البحث فتكونت من (٢٨) طالباً تم اختيارهم وتعيينهم بطريقة عشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تكونت من (١٤) طالباً وأخرى ضابطة تكونت من (١٤) طالباً.

أما أدوات البحث فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل، والبرنامج الإرشادي (من إعداد الباحث) وللتحقق من فرضيات البحث استخدم الباحث اختبار (مان وتي، واختبار ويلكوسون). وأظهرت نتائج البحث ما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي.

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف
من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دكتور/ وصل الله عبدالله السواط

أستاذ مساعد بكلية التربية - جامعة الطائف

١-١ مقدمة:

يعتبر القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة جعلت الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس، فلا يجدها، ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، بل ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل .

لذلك فإن القلق من المستقبل نوع من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الطلاب وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية، فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية .

وأشارت ناهد سعود (٢٠٠٥م : ١٨٦) إلى أن قلق المستقبل لدى الطلاب والطالبات مرتفع ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع ملئ بالمتغيرات مشحون بعوامل مثيرة ومجهولة المصير تؤدي لتفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد، لأن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع، وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري وخصوصاً شريحة الشباب منه .

كما يشير عاشور دياب (٢٠٠١م: ٤٣٨) إلى أن حياة الشاب تجابه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتنوعة، قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانيات الحاضر المتواضعة، ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل.

وتذكر دلال العلمي (٢٠٠٣ م: ٢) أن الصحة النفسية للطلاب ركيزة أساسية في الإنتاج، وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي

ستؤثر في نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية، كما أن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالب لها أثرها الواضح على الشعور بالقلق .

ويشير (zaleski, 1996:165) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق toffelnر مصطلح صدمه المستقبل future shock على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Rappaport, 1991:65;Moline, 1990:502) من أن المستقبل بعد أن كان مصدرراً لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال ، و قد يصبح عند البعض مصدرراً للخوف والرعب، وهذا ما يعد أساساً لقلق المستقبل، لما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة، حيث أن الطلاب يواجهون شكوكاً ووعياً غير مكتمل بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة.

ويشعر الطلاب بالقلق في أوقات الدراسة وفي الأوقات الأخرى، ولكن إذا وصل التفكير في المستقبل إلى حالة يشعر فيها الطلاب بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة، فإن هذا القلق سوف يؤثر في صحتهم النفسية وفي إنجازهم الأكاديمي وفي مختلف نواحي الحياة الأخرى، ويصبح معوقاً لهم، في حين أنه كلما أصبح الطالب واعياً بتطور مشاعر القلق أو الضغط النفسي عنده في فترة مبكرة كان من الأسهل التعامل معها بفعالية.

من هنا تبرز ضرورة إيجاد برامج إرشادية للطلاب تساعد في التفكير بعقلانية وبطريقة إيجابية من أجل السيطرة على أفكارهم ومعتقداتهم ليتمكنوا من مواجهة قلق وتحديات المستقبل.

٢-١ مشكلة البحث :

تستثير ظروف التغيير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قلق المستقبل المتمثل في التوجس والخوف والتوتر، مما تخفيه الأيام المقبلة لدى أفرادها، الأمر الذي يدعو هؤلاء الأفراد إلى إعادة النظر في خططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وظروف التغيير .

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن، وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير .

بالإضافة إلى ذلك فإن إصابة الفرد أو ذويه بأية إعاقة أو صدمة يجعله يدرك الأحداث المؤلمة مع صعوبة المواءمة مع هذه المدركات، مما قد يؤدي إلى تزايد القلق لديه، ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل، ويشعره بالخوف من الموت، والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل إيجابي وسوي، فتدفعه للانطواء والسلبية والهروب والعزلة، واللجوء إلى الأساليب والحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق المستقبل .

ويشكل قلق المستقبل مزيجاً من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني التشاؤم من المستقبل، وقلق الموت واليأس والأفكار الوسواسية، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب، وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله (زينب شقير ، ٢٠٠٥ م : ٥) .

ويرى الباحث أن التحول السريع من الاقتصاد الصناعي إلى الاقتصاد المعتمد على المعرفة أدى إلى تقليص فرص العمل، وتغير في متطلبات سوق العمل من الكفاءات والقدرات والمهارات، وإلى جانب هذا التغير لم يحقق النظام التعليمي نوعاً من التكامل بين مخرجاته من جهة، ومدخلات سوق العمل من جهة أخرى بالإضافة إلى تطبيق نظام المعدل التراكمي في المرحلة الثانوية واعتماد اختبارات القدرات والاختبارات التحصيلية عند القبول في الجامعات والكليات بالملكة العربية السعودية، كل ذلك أدى إلى حالة من الغموض في الطموحات المهنية لدى الشباب، وبالتالي ظهور قلق المستقبل.

من هنا يبرز دور التوجيه والإرشاد في تقديم البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تخفيف درجة القلق من المستقبل.

٣-١ تساؤلات البحث

١. هل يختلف متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية عن متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي ؟.

٢. هل يختلف متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي؟.

٤-١ أهداف البحث:

يمكن للباحث أن يجمع أهداف البحث في النقاط التالية:

١. بناء برنامج منظم في التوجيه التربوي والإرشاد النفسي يهدف إلى التخفيف من قلق المستقبل لدى الطلاب، وبالتالي مساعدتهم في اتخاذ القرارات المهنية والتربوية الحكيمة.
٢. اختبار فاعلية البرنامج في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب عينة البحث، من خلال المعالجة الإرشادية والإحصائية للمجموعة التجريبية .
٣. التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب عينة البحث التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج من خلال القياس التتبعي.
٤. استخدام البرنامج الذي تم بناؤه في البحث الحالي واعتماده من قبل وزارة التربية والتعليم ممثلة في الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد ضمن البرامج المقدمة لتدريب طلاب المرحلة الثانوية في مختلف إدارات التربية والتعليم بالمملكة.

٥-١ مصطلحات البحث:

١- الفعالية: Effectiveness

تتعدد تعريفات الفعالية بتعدد مجالات العلوم ومن هذه التعاريف "القدرة على إخراج النتائج" (Webster, 1977:362) ومنها "درجة تحقيق أثر فعل معين" (موسوعة علم النفس، ١٩٩٧م: ٣٧٨) كما تعرف بأنها القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقاً لمعايير محددة مسبقاً، وتزداد الكفاءة أو الفعالية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقاً كاملاً (أحمد بدوي، ١٩٨٢م، ١٢٨).

ويقصد بالفعالية هنا الأثر الناتج من استخدام برنامج إرشاد معرفي سلوكي في التخفيف من قلق المستقبل، كما يقصد بها استمرار هذا الأثر، ويقاس هذا الأثر من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل على المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

ب- البرنامج الإرشادي: Counseling Program

يعرف حامد زهران (١٩٩٨م، ١٢٤) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تخدمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو .

ويحدد الباحث البرنامج الإرشادي في هذا البحث بأنه أسلوب مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية مستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لتقديم الخدمات الإرشادية الجماعية المباشرة لعدد من المسترشدين بهدف التخفيف من قلق المستقبل، ويتضح ذلك الأسلوب في عدد من الفعاليات والأنشطة المنظمة .

ج- الإرشاد المعرفي السلوكي: Cognitive Behavioral Counseling

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث تم استخدامه من قبل آرون بيك حيث يقوم بتصحيح التصورات الخاطئة واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخطأ، ويركز هذا الإرشاد على المحتوى الفكري، ويكون الهدف الرئيسي له تصحيح التصورات والإدراكات الخطأ، واستبدال الأفكار التلقائية السالبة بأفكار إيجابية ويكون دور المرشد نشطاً في توعية الطلاب (Rom & Royer, 1983 : 98) .

ويعرف الباحث الإرشاد المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه وسيلة من وسائل التدخلات التي تم استخدامها لتزويد الطلاب الذين لديهم أفكاراً لا عقلانية عن المستقبل ويشعرون بالخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل .

د- قلق المستقبل Future Anxiety

يشير صلاح كرميان (٢٠٠٨ : ٧) إلى أن قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي .

ويعرف الباحث قلق المستقبل بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وغالباً ما يكون بسبب التفكير في مهنة المستقبل حيث يشعر الفرد بحالة من التوتر والتشاؤم لندرة فرص العمل بعد التخرج .

ويحدد قلق المستقبل في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها طلاب العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم .

٦-١ حدود البحث:

يحدد هذا البحث بعدد من المحددات :

أ- الحدود الزمانية : ترتبط الحدود الزمانية بفترة تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩م)

ب- الحدود المكانية : تمثلت الحدود المكانية بمحافظة الطائف إحدى محافظات منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية .

ج- الحدود الموضوعية: قلق المستقبل، كما تحدد البحث بالأدوات المستخدمة فيها وهي البرنامج الإرشادي، ومقياس قلق المستقبل.

د- عينة البحث : اقتصرت عينة البحث على عينة عشوائية من طلاب الصف الثالث الثانوي العلمي داخل محافظة الطائف تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٨ سنة).

١-٢ الإطار النظري:

أ- الإرشاد المعرفي السلوكي: Cognitive Behavioral Counseling

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر الاتجاهات شيوعاً في الوقت الراهن في تناوله مختلف المشكلات حيث يتميز هذا الأسلوب الإرشادي بتأكيداته على الأنشطة المعرفية مثل المعتقدات والتوقعات والعبارات الذاتية وحل المشكلات .

ويشير طارق النجار (٢٠٠٥م، ١٤٧) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعتمد على العمليات المعرفية وتأثيرها على الانفعالات والسلوك معاً، وتتبع فكرة هذا النوع من الإرشادي من أن المشكلات النفسية إنما تتبع من اضطراب في حالات التفكير .

وبين محمد معوض (١٩٩٦م: ٨٣) أن "Beek A" وضع الشكل الرئيسي للإرشاد المعرفي السلوكي الذي يعتمد على فعالية وتأثير الأفكار في تعديل الانفعالات والسلوك، حيث يقوم على أساس أن المسترشد قد يبني أفكاراً غير منطقية وخاطئة، وأن هذا يسبب عدم تكيفه أو فهمه الخاطئ للواقع ومحاولة تعديل هذا الفكر الخاطئ بأخر سليم صحيح وأكثر ملاءمة عما سبق، ويختلف الإرشاد المعرفي السلوكي في أنه لا يدرس العلاقة بين المثير والاستجابة فقط، ولكن يدرس العمليات المعرفية التي تتوسط هذه العلاقة، فعندما يتعرض الإنسان لمثير ما يعطي تفسيراً له ويستجيب له معتمداً على معنى المثير من وجهة نظره، وفي ضوء ذلك يحاول تعديل السلوك

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

المعرفي تغيير السلوك المعرفي من خلال التركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية، وكيفية تفسيره لها.

ويضيف محمد حتاملة (٢٠٠٦م، ٤٣) أن الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر أنماط الأساليب الإرشادية شيوعاً في الوقت الراهن، حيث تطرق هذا الأسلوب إلى كافة المشكلات تقريباً، حيث أكدت دراسات عديدة على أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو الأكثر فاعلية قياساً بأساليب الإرشاد الأخرى.

وقد يرجع ذلك إلى أنه يستخدم عدة استراتيجيات للمواجهة، كما أنه يركز على المكونات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يتضمنها أي اضطراب، ومن ثم تتنوع الفنيات المستخدمة خلال البرنامج الإرشادي لتشمل كل هذه المكونات معاً، وبالتالي نجد أن هناك تنوعاً في الاستراتيجيات المستخدمة بين الاستراتيجيات المعرفية والاستراتيجيات الانفعالية والاستراتيجيات السلوكية. كما أنه يركز على التغيير في السلوك عن طريق تصحيح وتعديل الأفكار المشوهة والاعتقادات المختلة وظيفياً التي تكمن خلف هذا السلوك وتعد هي المسؤولة في الأساس بدرجة كبيرة عن حدوث ذلك السلوك.

ويضيف جمال الخطيب (٢٠٠٢م، ١١٣) أن باندورا Bandura, 1977 أشار إلى أن هذا الإرشاد يمكن أن يعمل على تقوية تقدير الفرد لذاته وشعوره بفاعليته الذاتية الأمر الذي يجعله ينمي أهدافاً تلبي طموحاته، وتعكس إيجاباً على علاقاته بمحيطه بالاعتماد على تقنيات سلوكية، كما أن كنفير وجولدستين Kanfer & Goldstein 1986 قد توصلا من خلال الدراسات المسحية التي قاما بها إلى أن حوالي ٤٠% من المرشدين الحداثيين وصفوا توجهاتهم النظرية بطريقة معرفية سلوكية .

ويشير عادل عبدالله (٢٠٠٠م، ١٩) إلى أن هذه النظرية تعتبر من النظريات التي جمعت بين كل من أساليب النظرية السلوكية والنظرية المعرفية في الإرشاد .

ويرى الباحث الحالي أن تعديل السلوك المعرفي يعد إضافة تطويرية تغطي جانباً من الجوانب التي لم تهتم بها البرامج التقليدية لتعديل السلوك، وهي العمليات المعرفية، وظهر هذا النوع من الإرشاد نتيجة الانتقادات التي وجهت إلى المدخل السلوكي الذي يركز على السلوك الظاهر دون النظر إلى العمليات المعرفية، إضافة إلى أن التعديل الذي يحدث انطلاقاً من الذات نفسها يكون أبقى وأكثر استقراراً إذا ما قورن بالتعديل الذي يحدث من خلال آخرين باستخدام معززات خارجية

علماً أن أحد الانتقادات التي وجهت لتعديل السلوك هي أن السلوك المرغوب فيه يبقى مائلاً حال وجود المعززات، وقد يرجع السلوك إلى حاله السابق حال اختفاء المعززات.

كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي يتميز بتعدد فنياته المعرفية، وقد استخدم الباحث الحالي هذا النوع من الإرشاد حيث أن الهدف من البرنامج هو:

استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة الناتجة عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل .

كذلك استخدم الباحث الحالي هذا النوع من الإرشاد لأن :

- هذا النوع من الإرشاد يركز على دور الباحث.
- أنه يستخدم فنيات متعددة تحقق أهداف هذه الدراسة .

وقد استخدم الباحث عدداً من الفنيات التي تساعد على تحقيق أهداف الدراسة الحالية، والمناسبة لعينة الدراسة، وظروف البرنامج الإرشادي وهي (المحاضرات والمناقشات الجماعية، والنمذجة، ولعب الدور، والأسئلة والحوار السقراطي، والتخيل، والتدريب الاسترخائي، والتعزيز، وفنية الواجبات المنزلية) .

ب : قلق المستقبل Future Anxiety

إن ظروف التغيير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قد تستثير قلق المستقبل لدى طلابها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة الأمر الذي يدعو الطلاب إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وظروف التغيير، ويبقى التغيير الاجتماعي مستمراً في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل .

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس، مما قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير .

وقد ينشأ قلق المستقبل أيضاً عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي .

وتشير زينب شقير (٢٠٠٥: ٥) إلى أن قلق المستقبل يشكل خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت ، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني التشاؤم من المستقبل، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب، وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله .

مفهوم قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغييرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل .

وأشار (Rappaport, 1991:63) إلى أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص كمية المساحة التي تمد الحياة بالخبرات الإيجابية، والميل إلى إسقاط الأهداف الإيجابية، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق من حيث المدة وأن الامتداد المستقبلي يميل إلى التناقص.

ويذكر (zaleski, 1996:114) أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص .

وترى سلوى عبد الباقي (١٩٩٣ : ١٧١) أن قلق المستقبل مزيجاً من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة .

ويعرف محمد معوض (١٩٩٦ : ٦٨) 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 والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن .

وتعرف إيمان صبري (٢٠٠٣ : ٦٠) قلق المستقبل بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل ناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل.

وتعرف نجلاء العجمي (٢٠٠٤ م : ١١) قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات

سواء كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة .

ويرى محمود عشري(٢٠٠٤ : ١٤٢) أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور بعدم الأمان والطمأنينة نحو الانزعاج، وفقدان القدرة على التركيز والصداع .

وتعرف ناهد سعود (٢٠٠٥م : ٦٣) قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل ، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى، كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام .

ويذكر إبراهيم اسماعيل(٢٠٠٦ : ١٣) أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل، والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل.

بينما يرى مصطفى عبدالمحسن(٢٠٠٧ : ١٤) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة، وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج .

ويعرف غالب المشيخي (٢٠٠٩ : ٤٧) قلق المستقبل بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة ، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.

ويتفق الباحث مع ما ذكره مصطفى عبدالمحسن(٢٠٠٧) بأن قلق المستقبل غالباً ما يكون بسبب التفكير في مهنة المستقبل حيث يشعر الفرد بحالة من التوتر والتشاؤم لندرة فرص العمل بعد التخرج .

الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمرض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب، وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

الأذى المتوقع، وشدته في المواقف المستقبلية. ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي .

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شئ ما سوف يحدث) ، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي : الرعب والفرع والخوف والقلق (مي وأحمد، ٢٠٠٢ : ٥٤٦)

ويشير (Wells.1997:14) إلى أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الطلاب لتوقع الحالات على أنها خطيرة ، وذلك بسبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر .
وتتجلى مظاهر الاضطراب الفكري للشخص القلق فيما يلي:

١- أفكار متكررة عن الخطر ، حيث أن مريض القلق هو دائماً في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية .

٢- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة.

٣- تعميم المؤثر الضار . (آرون بيك ، ٢٠٠٠ : ١٢٢)

ويظهر قلق المستقبل من خلال الإدراك الخطأ للأحداث المختلفة في المستقبل وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث ويمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على إنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية ، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع من معطيات ، وقلق المستقبل مكون معرفي قسوي ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في التشاؤم بالمستقبل .

أسباب قلق المستقبل :-

ويضيف (Moline,1990:501) أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

١- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها .

٢- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .

٣- التفكك الأسري .

٤- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله .

- ٥- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع .
- ٦- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية .
- في حين يشير أحمد حسانين (٢٠٠٠م : ١٩) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:
- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل .
 - تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص .
 - الشعور بعدم الانتماء .
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان .

ويشير إبراهيم اسماعيل(٢٠٠٦ : ٢٠) إلى أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته، والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس، والظروف السيئة المحيطة بالفرد، والنظرة السلبية من قبل المحيطين بالفرد .

ويرى الباحث أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات، والطموحات، وتحقيق الذات، والإمكانات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع ملئ بالتغيرات في كافة المجالات ، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات ، كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة، ومن إيجاز أهم الأسباب التي تؤدي إلى وجود ظاهرة قلق المستقبل فيما يلي:

- ١- يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهازمة للذات .
- ٢- يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، وباعتبار أن الحياة عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية يتوجب على الفرد أن يحزم رأيه بشأنها .
- ٣- تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل، خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية، أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد، وانعكست هذه التغيرات على قيم الأفراد وسلوكياتهم، وأنماط تفكيرهم، وظهرت الضغوط النفسية كنتائج للتطورات

الحضارية التي لا يستطيع الإنسان تحملها، والتكيف معها، خصوصاً لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين تحيط بهم الظروف المثيرة للقلق سواءً على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهدداً له ومعرقلاً لمسيرة حياته الاعتيادية.

٤- عدم فاعلية برامج التوجيه والإرشاد والتي يفترض توفرها للطلاب خاصة طلاب الصف الثالث الثانوي الذين هم على وشك التخرج .

التعامل مع قلق المستقبل :

من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر في صحة الفرد وإنتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه .

وأشار يوسف الأقصري (٢٠٠٢: ٧٦) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة.

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي المهمة، وهي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت .

الطريقة الثانية : وتسمى الإغراق:

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل، يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها الأقصى حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً

الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة .

لذا اعتمد الباحث الحالي على فنيات العلاج المعرفي السلوكي عند بنائه للبرنامج الإرشادي، لأنه من أنسب الأساليب الإرشادية المناسبة لأهداف البحث الحالي.

٢-٢ الدراسات السابقة:

أجرى (Rapport,1991) دراسة هدفت إلى معرفة تقدير الأساليب الدفاعية المستخدمة في مواجهة قلق المستقبل، وبلغت العينة ٥٤ فرداً منهم عينة تجريبية تبلغ (٢٧ طالباً) وعينة ضابطة تبلغ (٢٧ طالباً) وتوصلت النتائج إلى أن عينة الاختبار في نتائج البحث قد أظهرت زيادة ملحوظة في التأكيد على الماضي والميل لتضييق الزمن الحالي والمستقبل.

وقدم محمد معوض (١٩٩٦م) دراسة هدفت إلى معرفة أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة المنيا وتكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات، وهي مجموعة العلاج المعرفي (١٠ طلاب، ١٠ طالبات) ومجموعة العلاج النفسي الديني (١٠ طلاب، ١٠ طالبات) والمجموعة الضابطة (١٠ طلاب، ١٠ طالبات)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامجين في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الذكور والإناث، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استجابتهما للبرنامجين.

وقام ما كلويد وبيرن (Macleod and byrne 1996) بدراسة هدفت إلى معرفة القلق والاكتئاب وتوقع الخبرات المستقبلية السلبية والإيجابية، وتوصلت النتائج إلى أن المشاركين القلقون يختلفون عن الطبيعيين في أنهم أكثر توقعاً للتجارب السلبية المستقبلية

وسعت دراسة (Macleod et al,1997) التي هدفت إلى معرفة القلق والاكتئاب المبني على تفسير الأحداث المستقبلية السلبية والإيجابية، وتكونت العينة من مرضى قلقين وعددهم (٢٠) ومكثبين وعددهم (١٥) وكشفت نتائج الدراسة أن القلق والاكتئاب مرتبطين بالأحداث المستقبلية السلبية المحتملة.

وأجرى عاشور دياب (٢٠٠١م) دراسة عن فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وتكونت العينة من (١١٦) طالباً وطالبة بواقع (٥٨) ذكراً و(٥٨) أنثى من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع طلاب العينة الأساسية يعانون من قلق المستقبل، وأن برنامج الإرشاد الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، كما أظهرت نتائج الدراسة استمرارية التأثير الديني وفعالية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

وأجرت إيمان صبري (٢٠٠٣) دراسة عن بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز، شملت العينة ١٥٠ فرداً (٧٥ طالباً و٧٥ طالبة) وأسفرت نتائج

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

الدراسة عن وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات وكل من قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور ، مما يعني أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث.

وفي دراسة جلال ضميره (٢٠٠٤م) التي أجراها لمعرفة أثر برنامج إشرافي قائم على اكتساب المهارة في مستويات الفعالية الذاتية والقلق عند المرشدين الطلابيين، تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٢٦) مرشداً وعينة الدراسة الضابطة من (٢٦) مرشداً، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وأجرت نجلاء العجمي (٢٠٠٤م) دراسة، هدفت إلى بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، وتكونت العينة من (٢٥١) طالباً و(٢٥٠) طالبة من جامعة الملك سعود، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة ، وتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، ومن الممكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس الإكلينيكي والإرشادي والصحة النفسية .

كما أجرى (Reid & Mosen , 2004) دراسة هدفت إلى التعرف على كيفية التغلب على الخوف في المدارس وفهم وإدارة القلق وأشارت نتائج الدراسة إلى ثلاثة أمور رئيسة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق والتمثلة بفاعلية الذات والقبول الذاتي ومستوى مهارة حل المشكلات فكما زادت هذه الأمور انخفض مستوى القلق لدى الفرد، وكلما انخفضت ارتفع مستوى القلق لدى الفرد.

وأجرى إبراهيم اسماعيل (٢٠٠٦) دراسة سعت إلى معرفة فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، وبلغت العينة ٢٦٨ طالباً من طلاب التعليم الثانوي التجاري ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، كما أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب العينتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .

وقدم محمود مندوه (٢٠٠٦م) دراسة عن قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق

الدراسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث وطلاب التخصصات العلمية والأدبية، والفروق الدراسية من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة (القلق المهني، والقلق الاقتصادي، والقلق العام) لصالح الذكور.

وأما دراسة سناء مسعود (٢٠٠٦) فتناولت بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من ٥٩٩ طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضعف النفسي.

وأجرى مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧م) بدراسة عن فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط، وتكونت عينة الدراسة من ٤٦٦ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بشعبها العلمية والأدبية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف نوعي الوعي الديني (الجوهري - الظاهري) والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى، الفرقة الرابعة) والتخصص العلمي (الشعب العلمية - الشعبة الأدبية) كما أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة، كما أن هناك استمرارية لفعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

وتناولت دراسة صلاح كرميان (٢٠٠٨م) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) فرداً منهم ١٢٦ ذكراً و ٧٢ أنثى وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس في أبعاد الانبساطية والطبية وحيوية الضمير لصالح الذكور، وفي بعد العصائية لصالح الإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى طلاب العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس والحالة الاجتماعية في قلق المستقبل.

أما غالب المشيخي (٢٠٠٩م) فأجرى دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وقد بلغت عينة الدراسة ٧٢٠ طالباً وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العينة في كل من قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح تبعاً للتخصص والمستوى الدراسي، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح.

٢-٣ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة، نلاحظ أنها عدداً منها هدفت إلى بناء برامج إرشادية للتخفيف من قلق المستقبل، كدراسة محمد معوض (١٩٩٦م)، ودراسة عاشور دياب (٢٠٠١م)، ودراسة جلال ضمرة (٢٠٠٤)، ودراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦م)، ودراسة مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧م)، وفي حين أن الدراسات الأخرى اهتمت بقلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، كما نلاحظ أن الدراسات السابقة قد اختلفت عن البحث الحالي في العينة التي تم تطبيق البرامج الإرشادية عليها، فجميع الدراسات السابقة قد أجريت على طلاب الجامعة، عدا دراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦م)، التي طبقتها على طلاب التعليم الفني، كما تختلف الدراسات السابقة عن البحث الحالي في نوعية البرامج الإرشادية المستخدمة، حيث استخدمت دراسة محمد معوض (١٩٩٦م) الإرشاد المعرفي الديني، واستخدمت دراسة عاشور دياب (٢٠٠١م) الإرشاد الديني، واستخدمت دراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦م) الإرشاد العقلاني الانفعالي، واستخدمت دراسة مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧م) الإرشاد النفسي الديني، من خلال ما تقدم من دراسات، يمكن استخلاص عدد من المؤشرات التالية:

- ١- عدم توفر أي دراسة محلية في موضوع البحث-على حد علم الباحث.
 - ٢- عدم توفر أي دراسة عربية تستخدم الأسلوب الإرشادي الحالي الذي استخدمه البحث الحالي- على حد علم الباحث.
 - ٣- ندرة الدراسات العربية في موضوع الدراسة.
 - ٥- وجود فاعلية للبرامج الإرشادية المعدة في تخفيف قلق المستقبل.
- ويمكن تلخيص أهم الفوائد التي حصل عليها الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة في النقاط التالية:
- ١- أهمية تقديم البرامج الإرشادية التي تسهم في تخفيف قلق المستقبل.

- ٢- التعرف على الأسس التدريبية التي بنيت عليها البرامج المستخدمة في الأبحاث السابقة والنشاطات المستخدمة والناجعة في تخفيف قلق المستقبل .
- ٤- التعرف على كيفية إجراءات تنفيذ البرامج التدريبية مع هذه الفئة، وشروط تطبيقها والصعوبات التي اعترضت الباحثين .
- ٥- معرفة المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا النوع من الأبحاث.

٤-٢ فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية ؟
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي؟

٣- منهج وإجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي، لأنه يحقق أهداف هذا البحث وهو معرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى قلق المستقبل عند إدخال المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية، وذلك بهدف قياس فاعلية هذا البرنامج في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الصف الثالث ثانوي بمحافظة الطائف.

ويؤكد سامي ملحم (٢٠٠٥م، ٤٢١) أن المنهج شبه التجريبي يعد أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، والمدخل الأكثر صلاحية لحل المشكلات التعليمية النظرية، والتطبيقية، وتطوير بنية التعليم، وأنظمتها المختلفة، والتجريب سواء تم في المعمل أو في قاعات الدراسة أو في أي مجال آخر، يعبر عن محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يرى الباحث تطويره أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية، وأثبتت هذه الطريقة فعاليتها ونجاحها في العلوم الطبيعية، كما أنها نجحت في التحقق من كثير من الفرضيات المطروحة في العلوم الاجتماعية والإنسانية.

٣-٢ ضبط المتغيرات :

اشتمل البحث الحالي على عدد من المتغيرات وهي:

المتغير المستقل: الذي تمثل في برنامج إرشادي معرفي سلوكي يطبق على طلاب الصف الثالث ثانوي علمي.

المتغيرات الدخيلة وهي (العمر، الجنس، مستوى التحصيل الدراسي، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، مقدار دخل الأسرة).

المتغير التابع : قلق المستقبل .

وقد ضبط الباحث هذه المتغيرات بهدف الارتقاء بمستوى الدقة في التجربة ولضمان الحصول على نتائج تُعزى للبرنامج الإرشادي، مما يحقق الصدق الداخلي والخارجي للتجربة، واعتمد الباحث على الضبط الانتقائي Selective Control في تحديده للمتغيرات التالية : (العمر، الجنس، التحصيل الدراسي، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، مقدار دخل الأسرة)

كما اعتمد على الضبط الإحصائي Statistical Control في تحديده للمتغير التابع

وأخيرا استخدم الباحث الضبط البيئي الفيزيقي Physical Control لبعض المتغيرات المادية والمكانية التالية :

- توحيد مكان عقد البرنامج. توحيد مستوى الإضاءة وجودة التهوية.
 - عزل الضوضاء. عزل العوامل المشتتة للانتباه.
 - ترتيب وضع طلاب العينة بحيث يسهل التفاعل بينهم وبين الباحث أثناء عقد جلسات البرنامج.
- ويُلخص الجدول التالي التصميم التجريبي للبحث:

جدول (١) يلخص تصميم البحث

الضابطة	التجريبية	المجموعة
01,02	01,x,02,03	المعالجة

حيث أن (01 تعني: القياس القبلي؛ و x تعني: البرنامج الإرشادي و02 تعني: الاختبار البعدي ١، و03 تعني: القياس التتبعي).

٣-٣ مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من جميع طلبة الصف الثالث ثانوي الذكور السعوديين المستجدين في المدارس الحكومية داخل محافظة الطائف، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩م)، وجرى اختيار محافظة الطائف كونها مقر عمل الباحث .

٣-٤ عينة البحث: تكونت عينة البحث من:

١. عينة البحث الاستطلاعية: وهم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية لحساب معامل الصدق والثبات لأدوات الدراسة، بلغ عددهم (١٠٦) طالباً.
٢. عينة التجربة الاستطلاعية: وهم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية لتطبيق التجربة الاستطلاعية (للبرنامج الإرشادي) بلغ عددهم (١٨) فرداً.
٣. عينة البحث الأساسية : وتم اختيارهم على ثلاث مراحل:

أ- المرحلة الأولى تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على جميع طلاب الصف الثالث الثانوي في المدرسة التي تم اختيارها عشوائياً.

ب- المرحلة الثانية تم اختيار (٥٠) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل، تم إجراء التجانس بينهم.

ج- المرحلة الثالثة اختيار وتعيين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) بطريقة عشوائية بلغ عدد طلابها (٢٨) طالباً (١٤) منهم يمثلون العينة الضابطة و (١٤) منهم يمثلون العينة التجريبية، تم اختيارهم وتعيينهم بطريقة عشوائية.

٣-٤ تكافؤ طلاب العينة: حرص الباحث على الاختيار والتعيين العشوائي لضمان سلامة المنهجية العلمية .

وراعى الباحث الضوابط التالية:

- تكافؤ طلاب العينة الكلية في العمر الزمني.
- تكافؤ طلاب العينة الكلية في مستوى التحصيل (من خلال نتائجهم في اختبار الفصل الدراسي الأول).
- تكافؤ طلاب العينة الكلية في مستوى تعليم الأب.

- تكافؤ طلاب العينة الكلية في مستوى تعليم الأم.
- تكافؤ طلاب العينة الكلية في مقدار دخل الأسرة.

أ- تكافؤ طلاب العينة في المتغيرات الديموغرافية:

استخدم الباحث اختبار (مان وتني) لاختبار الفروق بين طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموغرافية كما في الجدول التالي:

جدول (٢) الفروق بين طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموغرافية:

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	تفسيرها
العمر الزمني	الضابطة	١٤	١٥,١١	٨٩,٥	٠,٦٥	لا توجد فروق
	التجريبية	١٤	١٣,٨٩			
مستوى التحصيل	الضابطة	١٤	١٣,٧١	٨٧,١	٠,٥٧	لا توجد فروق
	التجريبية	١٤	١٥,٢٩			
تعليم الأب	الضابطة	١٤	١٤,٥٤	٨٦,٥	٠,٤٧	لا توجد فروق
	التجريبية	١٤	١٢,٤٦			
تعليم الأم	الضابطة	١٤	١٤,٥٧	٨٨,٢	٠,٦٢	لا توجد فروق
	التجريبية	١٤	١٣,٤٣			
دخل الأسرة	الضابطة	١٤	١٣,٩٦	٩٠,٥	٠,٧٣	لا توجد فروق
	التجريبية	١٤	١٤,٠٤			

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة (U) بين متوسط رتب طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات (العمر، والتحصيل، ومستوى تعليم الأب، ومستوى تعليم الأم، ومقدار دخل الأسرة).

وتشير هذه النتائج إلى تكافؤ طلاب العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموغرافية، وبالتالي يمكن الاطمئنان إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الوسيطة التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث.

ب- تكافؤ طلاب العينة (في المجموعتين الضابطة والتجريبية) في مستوى قلق المستقبل من خلال التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل على طلاب المجموعتين.

استخدم الباحث اختبار (مان وتني) لاختبار الفروق بين طلاب المجموعتين في الاختبار القبلي على مقياس قلق المستقبل كما في الجدول التالي:

جدول (٣) الفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمستوى قلق المستقبل باستخدام اختبار (مان وتني)

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	التجريبية	١٤	١٤,٢٥	٧٣,٥	٠,٦٣
	الضابطة	١٤	١٢,٧٥		
النظرة السلبية للحياة	التجريبية	١٤	١٢,٥٧	٨٣	٠,٦٩
	الضابطة	١٤	١٣,٤٣		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	التجريبية	١٤	١٤,٢١	٨٨	٠,٧٤
	الضابطة	١٤	١٣,٧٩		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	التجريبية	١٤	١٣,٧٩	٨٨	٠,٧٤
	الضابطة	١٤	١٤,٢١		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	التجريبية	١٤	١٢,٨٢	٧٤,٥	٠,٦٥
	الضابطة	١٤	١١,١٨		
المجموع الكلي	التجريبية	١٤	١٤,٥٧	٩٧	٠,٩٦
	الضابطة	١٤	١٤,٣٤		

يتضح من نتائج الجدول السابق أن متوسط الرتب لمقياس مستوى قلق المستقبل، لكل بعد من أبعاده الخمسة ومستوى دلالتها أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

حيث بلغت قيمة (U) في البعد الأول (٧٣,٥) بمستوى دلالة قدره (٠,٦٣) في حين بلغت قيمة (U) للبعد الثاني (٨٣) بمستوى دلالة قدره (٠,٦٩) أما قيمة (U) للبعدين الثالث والرابع فقد بلغت

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

(٨٨) بمستوى دلالة قدره (٠,٧٤) في حين بلغت قيمة (u) للبعد الخامس (٧٤,٥) بمستوى دلالة قدره (٠,٦٥).

يتضح مما سبق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس مستوى قلق المستقبل وهي (التفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، والقلق من الأحداث الحياتية الضاغطة والمظاهر النفسية لقلق المستقبل، والمظاهر الجسمية لقلق المستقبل)

كما أظهرت النتائج الكلية لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل في مجموع أبعاده الخمسة أن قيمة (u) قد بلغت (٩٧) وهذه القيمة مرتبطة باحتمال يساوي (٠,٩٦) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمجموع الكلي على مقياس مستوى قلق المستقبل.

مما يعني تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج، مما يسمح بإجراء المقارنات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

٥-٣ أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

١. مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحث).
٢. استمارة البيانات الشخصية (من إعداد الباحث).
٣. البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحث).

٦-٣ توصيف أدوات الدراسة:

أولاً : مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث).

١- مكونات المقياس :

يتكون المقياس من خمسة أبعاد وهذه الأبعاد هي :

- ١- البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل : ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخطأ والسلبية التي يدركها الفرد، وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

٢- البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة : ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية، وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها .

٣- البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة : ويقصد به الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية، وتنعكس على نظرته للمستقبل .

٤- البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل : وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث، والمواقف التي تتطلب المواجهة، وتؤثر في المستقبل .

٥- البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل: وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له، ويدرك أنها تؤثر على مستقبله .

وصمم الباحث هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من (٥٠) عبارة موزعة على أبعاده الخمسة وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل كدراسة (1996) Zaleski ودراسة محمد معوض (١٩٩٦م)، ودراسة محمود حسن (١٩٩٩م) ودراسة أحمد حسنين (٢٠٠٠م)، ودراسة عاشور دياب (٢٠٠١م)، ودراسة إيمان صبري (٢٠٠٣م)، ودراسة نجلاء العجمي (٢٠٠٤م)، ودراسة محمود عشري (٢٠٠٤م)، ودراسة جلال ضمرة (٢٠٠٤م)، ودراسة ناهد سعود (٢٠٠٥م)، ودراسة سناء مسعود (٢٠٠٦م)، ودراسة مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧م)، ودراسة غالب المشيخي (٢٠٠٩م).

٢- صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين :

عرض الباحث أداة القياس بصورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس وقد كان العدد الكلي للمحكمين (١٣) محكماً، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات حيث جرى حذف (٤) عبارات من أصل (٥٠) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق ٨٠% من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد أو أنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة .

ب- صدق المفهوم :

وهو يعبر عن الارتباطات بين الجوانب التي يقيسها الاختبار والدرجة الكلية للمقياس، ومن المؤشرات الإحصائية التي تستخدم للكشف عن صدق المفهوم دراسة الارتباطات بين العبارة ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

طبق الباحث مقياس قلق المستقبل على عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي العلمي بمحافظة الطائف بلغ عددهم (١٠٦) طالباً متوسط أعمارهم (١٨,٠١) بانحراف معياري قدره (٠,٩١)، ثم استبعد الباحث (٦) عبارات كان معامل ارتباطاتها غير دال أما بقية عبارات المقياس المتبقية فهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥ وهذا يعطي دلالة على ارتفاع صدق المفهوم كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق البحث الحالي، وبذلك أصبح المقياس مكون من (٤٠) عبارة في صورته النهائية، والجداول التالية توضح الطريقة التي اتبعها الباحث لحساب صدق المقياس .

١- معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه :

جدول (٤) معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق المستقبل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٣	٢١	٠,٥٣
٢	٠,٥٦	٢٢	٠,٥٨
٣	٠,٤٧	٢٣	٠,٣٧
٤	٠,٥٢	٢٤	٠,٧٩
٥	٠,٥٦	٢٥	٠,٤٥
٦	٠,٧٤	٢٦	٠,٥٥
٧	٠,٦٨	٢٧	٠,٤٤
٨	٠,٥٥	٢٨	٠,٣١
٩	٠,٥١	٢٩	٠,٧٤
١٠	٠,٤٠	٣٠	٠,٧٢
١١	٠,٥٧	٣١	٠,٥١
١٢	٠,٧٥	٣٢	٠,٦٣
١٣	٠,٦٣	٣٣	٠,٥٢
١٤	٠,٤٩	٣٤	٠,٦١
١٥	٠,٦٢	٣٥	٠,٤٤
١٦	٠,٦٣	٣٦	٠,٧٦
١٧	٠,٧٦	٣٧	٠,٥٨
١٨	٠,٣٢	٣٨	٠,٢٨
١٩	٠,٤٧	٣٩	٠,٦٣
٢٠	٠,٤٤	٤٠	٠,٣٤

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

٢- معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول (٥) معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠٠٠,٥١	٢١	٠٠٠,٥٦	١
٠٠٠,٦١	٢٢	٠٠٠,٤٧	٢
٠٠٠,٤٤	٢٣	٠,٣٠	٣
٠٠٠,٥١	٢٤	٠٠٠,٤٣	٤
٠,٣٠	٢٥	٠٠٠,٥٦	٥
٠٠٠,٦٣	٢٦	٠٠٠,٦٨	٦
٠٠٠,٤٦	٢٧	٠٠٠,٦٣	٧
٠٠٠,٤٧	٢٨	٠,٣١	٨
٠٠٠,٥٤	٢٩	٠,٣٠	٩
٠٠٠,٤٤	٣٠	٠٠٠,٦٦	١٠
٠٠٠,٤٧	٣١	٠٠٠,٦٥	١١
٠٠٠,٤٥	٣٢	٠٠٠,٦١	١٢
٠,٣٢	٣٣	٠,٣١	١٣
٠٠٠,٦١	٣٤	٠٠٠,٦٥	١٤
٠٠٠,٥٨	٣٥	٠٠٠,٤٥	١٥
٠٠٠,٦٤	٣٦	٠٠٠,٤٧	١٦
٠٠٠,٤٧	٣٧	٠٠٠,٦٨	١٧
٠,٢٨	٣٨	٠٠٠,٥٩	١٨
٠٠٠,٦٧	٣٩	٠٠٠,٤٩	١٩
٠,٣٣	٤٠	٠٠٠,٤٦	٢٠

•• دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

٣- معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول (٦) معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٣	٠,٠١
٢	البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة	٠,٨٩	٠,٠١
٣	البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٧٨	٠,٠١
٤	البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٨٥	٠,٠١
٥	البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٦٧	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع العبارات دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥ وهذا يعطي دلالة على ارتفاع صدق المفهوم، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق البحث الحالي .

ج- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات .

جدول رقم (٧) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	مرتفعي الدرجات ن = ١٥		منخفضي الدرجات ن = ١٥		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
	التفكير السلبي تجاه المستقبل	١٩,٣	١٠,٤	١,١٧			
النظرة السلبية للحياة	٢٠,٠	١٠,٦	١,٠٨	١٢,٨	٢٨	٠,٠١	
القلق من أحداث الحياة الضاغطة	٢١,٩	١٤,٦	٢,٣٢	٩,٣	٢٨	٠,٠١	
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	١٩,٨	١٠,٧	١,١٦	١١,٤	٢٨	٠,٠١	
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	١٨,٤	١٠,٤	١,٠٨	١٠,٧	٢٨	٠,٠١	
الدرجة الكلية	٩٩,٤	٥٦,٧	٦,٤٩	١١,٥	٢٨	٠,٠١	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني صدق المقياس .

٣- ثبات المقياس

استخدم الباحث طريقة معامل الفايرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية كما في الجدول التالي :

جدول (٨) معامل الفايرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل ثبات الفايرونباخ
١	البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٩
٢	البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة	٠,٩١
٣	البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٨٩
٤	البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٨٩
٥	البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٩١
	الدرجة الكلية	٠,٩٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٠) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

ثانياً: البرنامج الإرشادي :

أعد الباحث برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف مستوى قلق المستقبل، لدى طلاب المرحلة الثانوية، واستند عند إعداده لهذا البرنامج على التراث النفسي وما فيه من مصادر ودراسات سابقة.

تعريف البرنامج:

هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات، تهدف إلى إيصال الطالب لحالة من المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها استرخاء عميق للعضلات، تليها مرحلة المواجهة الفعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، بعدها يتدرب الطالب على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة، إضافة إلى مساعدة الطالب على الاستبصار بميوله وقدراته المهنية وبطبيعة المهن ومدى حاجة سوق العمل إليها، وبالتالي مساعدته على اتخاذ القرارات المهنية المستقبلية فيما يتعلق باختيار المهنة والاستعداد لها والتقدم فيها.

ويتكون هذا البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على (١٨) جلسة إرشادية، تتضمن عدداً من الإجراءات التنفيذية الخاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

التخطيط للبرنامج :

استعرض الباحث الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدراسة موضوع البحث الحالي أو التي اهتمت بالأسلوب الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية .

والبرنامج الذي أعده الباحث ينطلق من الاتجاه المعرفي السلوكي حيث أشارت دراسات عديدة على أن هذا النوع من البرامج يعد الأكثر فاعلية مقارنة بالطرق الأخرى، وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل لأنه يستخدم استراتيجيات للمواجهة، يتم تدريب المسترشد عليها مع التركيز على ما قد يواجهه في المستقبل من عقبات ومشكلات.

كما أنه يعتمد من ناحية أخرى على المكونات المعرفية والسلوكية والوجدانية وبالتالي تتنوع الفنيات المستخدمة خلال الجلسات الإرشادية لتشمل كل هذه المكونات معاً.

إضافة إلى أنه يركز على إحداث تغيير في السلوك يتم من جراء تصحيح وتعديل الأفكار التي كونها الفرد عن نفسه أو عن مستقبله.

فلسفة بناء البرنامج

تعتمد فلسفة بناء البرنامج الذي أعده الباحث اعتماداً أساسياً على فلسفة علم النفس الإنساني التي ترى أنه :

- لا يوجد إنسان في حالة سكون بل هو في عمل دائم لأنه يريد الأفضل.
- إن الخبرات الشخصية والمشاعر والانفعالات الذاتية لها أهمية كبرى في علاقتها بالوجود الإنساني.
- كما تعتمد فلسفة بناء البرنامج على مسلمات التربية السيكولوجية وهي:
- لا يستخدم الإنسان كل الإمكانيات لديه.
- يستطيع الإنسان تحقيق النمو الذاتي.
- قابلية الإمكانيات البشرية للنمو وفي مقدمتها، تخفيف درجة قلق المستقبل وتنمية مهارات التفكير، واتخاذ القرارات.

عناصر البرنامج :

اعتمد بناء البرنامج على ثلاثة جوانب رئيسة وهي:

الجانب المعرفي:

ويتمثل في المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت .

كما يتمثل هذا الجانب في أسلوب المواجهة الفعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها الأقصى حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً

الجانب المهاري :

ويتمثل في التدريب على المهارات التي تمكن طلاب المجموعة من استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة، لتحل محل النتائج السلبية المقلقة .

الجانب الوجداني:

ويشمل تدعيم الاتجاهات الإيجابية لدى المتدربين مثل: الثقة بالنفس، وزيادة الوعي بالذات وتقييمها، وكذلك التعامل مع مستوى عال من الأهداف.

مراحل تطبيق البرنامج بالمراحل التالية :

- مرحلة البدء.
- مرحلة الانتقال.
- مرحلة العمل والبناء.
- مرحلة الإنهاء.

المدة الزمنية للبرنامج :

تم تطبيق البرنامج على مدى ١٨ جلسة إرشادية.

الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج :

يتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية السلوكية المعرفية، لخدمة أهداف البرنامج وسوف يقوم الباحث بعرض مختصر لأهم هذه الفنيات :

١- المحاضرات والمناقشات الجماعية:

تعد المحاضرات والمناقشات الجماعية من أساليب الإرشاد الجمعي التعليمي، حيث يغلب عليها المناخ شبه العلمي، ويؤدي فيها عنصر التعلم، وإعادة التعلم دوراً رئيساً، حيث يعتمد على إلقاء محاضرات سهلة على الطلاب، يتخللها وليها مناقشات وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى هؤلاء الطلاب.

٢- الواجبات المنزلية:

تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية المهمة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه السلوكي والمعرفي، إلا أنها لا تقل أهمية في باقي النظريات.

٣- النمذجة :

تعد هذه الفنية من الأساليب الإرشادية التي تنتمي لنظرية التعلم الاجتماعي، التي جاء بها باندورا، وتعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة .

ويمكن النظر للنمذجة (النماذج السلوكية) باعتبارها من الأساليب الفنية للإرشاد السلوكي المعرفي، القائمة على مراقبة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات، أو مهارات تساهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية إما باكتساب سلوك جديد، أو تنمية لسلوك حالي، أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب.

٤- أداء الدور :

يعد أداء الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات السلوكية المعرفية، وينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي ، ويرتبط بأسلوب النمذجة

بالمشاركة، ويتم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية في لعب الدور على مشاهدة وأداء أنماط جديدة من السلوك، وتشجيعه على تكرارها وإتقانها.

٥- التعزيز :

يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخداماً وتأثيراً في السلوك، والتعزيز ينتمي إلى الإرشاد السلوكي كمصطلح وانتماء نظري، إلا أنه شائع الاستخدام في أغلب النظريات كمارسة إرشادية، واحتل التعزيز مكاناً بارزاً في كل نظريات الاتجاه السلوكي.

٦- الأسئلة:

تعتبر الأسئلة المنطقية التي يوجهها المرشد فنية معرفية مهمة في مساعدة المسترشدين على تصحيح أفكارهم الخاطئة، يعلمهم من خلالها توجيه الأسئلة لأنفسهم.

٧- الحوار السقراطي:

تعد الأسئلة أداة علاجية رئيسة في الإرشاد المعرفي ويعد الحوار السقراطي الوسيلة المفضلة لذلك، ويصمم المرشد مجموعة من الأسئلة التي تعزز تعليم مهارات جديدة حول تحديد المشكلة، ووضع افتراضات، وتقييم النتائج.

٨- التخيل:

تستخدم فنية التخيل في علاج اضطراب القلق، لتوضيح العلاقة بين التفكير والعواطف، فيطلب المرشد من المسترشد تخيل موقف غير سار، ثم يطلب منه تخيل موقف سار ويصف مشاعره حتى يستطيع المسترشد أن يدرك عن طريق التغيير في محتوى أفكاره، ما الذي أثر في مشاعره، وبالتالي يمكن أن يغير مشاعره إذا غير أفكاره.

٩- التدريب الاسترخائي:

أشار بهجت أبو سليمان (٢٠٠٧م) إلى أن العديد من المهتمين بالعلاج المعرفي بينوا أن التدريب الاسترخائي يلعب دوراً مهماً في تطور العلاج المعرفي، كطريقة علاجية قابلة للتطبيق حيث يُعلم المسترشد ما يلي:

- استرخاء كل العضلات ووضع الجسد في حالة استرخاء جسدي كامل.

- استرخاء العقل معرفياً.

- تقليل القلق عند الاسترخاء التام
- إبعاد أي أفكار غير عقلانية.
- استخدام الاسترخاء للسيطرة على أي ضغوط تسبب اضطرابات.

تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي من أعضاء هيئة التدريس والممارسين للعمل الإرشادي لتحكيم البرنامج وإيداء ملاحظاتهم ومرياتهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقييمه .

٧-٣ إجراءات الدراسة :

١. مراجعة الدراسات السابقة والأدبيات المرتبطة بالموضوع.
٢. بناء مقياس قلق المستقبل ، والتأكد من خصائصه السيكمترية.
٣. إعداد البرنامج الإرشادي المستخدم.
٤. تطبيق التجربة الاستطلاعية للبرنامج الذي تم إعداده لمدة ثلاثة أسابيع بواقع (٦) جلسات إرشادية على عينة عشوائية من طلاب الصف الثالث ثانوي للتأكد من ملاءمة الفنيات المستخدمة لطلاب العينة، ولمعرفة مناسبة وقت الجلسات، ولتدريب الباحث على تطبيق البرنامج.
٥. تطبيق مقياس قلق المستقبل على جميع طلاب الصف الثالث الثانوي العلمي في المدرسة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية.
٦. تم اختيار (٥٠) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس قلق المستقبل.
٧. اختيار وتعيين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة وفقاً للمعايير المحددة والشروط المنهجية.
٨. إجراء المجانسة بين مجموعتي البحث (الضابطة وعدد طلابها ٤١ طالباً) و (التجريبية وعدد طلابها ٤١ طالباً).
٩. التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل على طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية.
١٠. تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب المجموعة التجريبية.

١١. التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل على طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية.
١٢. التطبيق التتبعي لمقياس قلق المستقبل على طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين، من التطبيق البعدي.
١٣. التصحيح، والجدولة للبيانات، واستخلاص النتائج، وتفسيرها، ومناقشتها.
١٤. صياغة التوصيات، والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

٣- ٨ الأساليب الإحصائية :

لمعالجة البيانات التي تم التعامل معها، فإن الباحث استخدم الأساليب الإحصائية التالية:

- النسب والمتوسطات والانحرافات و التكرارات.
- معاملات الارتباط.
- معامل الفا كرونباخ
- اختبارات
- اختبار مان وتي.
- تحليل التباين المصاحب.
- اختبار ويلكوسون.

٤- تحليل البيانات ومناقشة النتائج

٤-١ الفرض الأول: ينص الفرض الأول على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي، لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

ولمعرفة دلالة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتي للتأكد من دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسط رتب طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لقلق المستقبل باستخدام اختبار (مان وتي)

البعـد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	تفسيرها
الأول	التجريبية	١٤	٧,٥	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢١,٥			
الثاني	التجريبية	١٤	٧	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢٢			
الثالث	التجريبية	١٤	٦	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢٣			
الرابع	التجريبية	١٤	٦,٥	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢٢,٥			
الخامس	التجريبية	١٤	٧,٣	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢١,٧			
المجموع	التجريبية	١٤	٦,٣	٠,٠٠٠	٠,٠١	توجد فروق لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	١٤	٢٢,٧			

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس قلق المستقبل، والمجموع الكلي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث انخفض مستوى القلق لدى طلاب هذه المجموعة.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج عدد من الدراسات كدراسة ، محمد (١٩٩٦م) ودراسة عاشور (٢٠٠١م) دراسة جلال (٢٠٠٤م) ودراسة إبراهيم (٢٠٠٦م) ودراسة مصطفى (٢٠٠٧م).

ويفسر الباحث هذه النتائج بأن العلاج المعرفي أسلوب يحاول تعديل السلوك من خلال التأثير في عملية التفكير وتعديل وتغيير الجوانب المعرفية عن طريق التركيز على المعارف المشوهة والأفكار السلبية التي كونها الفرد عن نفسه، وعن فرص العمل المتاحة له، وعن المستقبل على وجه العموم، حيث أن هذه المعارف والأفكار لها تأثير في السلوك.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ترجع إلى استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي من خلال

البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على طلاب المجموعة التجريبية، والتي ركزت على إكساب طلاب المجموعة التجريبية مهارات اعتبار الأفكار فرضيات قابلة للاختبار والتغيير أكثر منها حقاً.

هذا بالإضافة إلى تنمية المهارات لدى طلاب المجموعة التجريبية المتعلقة بتحويل الشعور بالأسى إلى إيجابية، وقدرة على مواجهة التحديات والتخلص من التعميم السلبي والخوف غير المبرر من المستقبل وإبدال هذه النظرة للذات وللآخرين بمشاعر إيجابية، وأكثر منطقية إلى المشكلات التي يمكن أن تواجه الفرد في المستقبل، وطرق مواجهتها وحلها بطرق علمية .

كما يفسر الباحث هذه النتيجة أن البرنامج الإرشادي المستخدم ساعد طلاب المجموعة التجريبية من خلال محتواه وفنياته على تغيير المشاعر السالبة، ونمى لديهم أساليب التفكير الواقعية، والمنطقية، والتي من خلالها تمكنوا من تغيير الخوف من المستقبل، والشعور باليأس، والفشل إلى مشاعر تتسم بالأمل، والشعور بأن المستقبل يحمل في طياته آمالاً وطموحات يمكن تحقيقها في حال تغيير النظرة السالبة عن النفس وعن المستقبل.

وهذه نتيجة طبيعية نظراً لما لاحظته الباحث أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم من وجود نقص كبير لدى الطلبة في المعلومات الأساسية والضرورية عن قدراتهم، حيث لاحظ الباحث أثناء جلسات البرنامج الإرشادي عدم معرفة الطلاب بالاستعدادات، والقدرات وأهميتها في عملية الاختيار المهني، كما لاحظ الباحث عدم توفر الكثير من المعلومات لدى طلاب المجموعة التجريبية عن عالم المهن، وكيفية اختيار المهنة، أو التخصص الملائم لقدرات الطالب واستعداداته.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة في ضوء عدم تعرض طلاب المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، وفنياته وبالتالي فإن طلاب هذه المجموعة لم يطرأ عليهم أي تحسن في الاعتبار البعدي، لذا فإن الفروق في درجات الاختبار البعدي سيكون أمراً طبيعياً لصالح طلاب المجموعة التجريبية التي طبق عليهم البرنامج الإرشادي.

كما يعزو الباحث هذه النتائج في ضوء تعدد الفنيات الإرشادية التي استخدمها في البرنامج الحالي بشكل مناسب وملائم في ضوء المواقف التي يواجهها طلاب هذه المرحلة، حيث أن هذه المواقف تجعل هؤلاء الطلاب أمام عدد من الاختيارات في المجال التربوي، والمهني، مما يتطلب اتخاذ قرارات حاسمة لاختيار الدراسة التي ستؤهلهم لمهنة المستقبل، وحتى يكون هذا الاختيار موفقاً لا بد من معرفة الطلاب بذواتهم، والوعي بقدراتهم، وميولهم، وقيمهم المهنية، وتوفير المعلومات الصحيحة عن عالم المهن، وفرص العمل المتاحة، وبالتالي تكوين صورة متكاملة عن أنفسهم، وعن

فعالية برنامج يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

عالم العمل، مما ترتب عليه انخفاض في درجة القلق من المستقبل، بناء على البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي، الذي أكسب طلاب المجموعة التجريبية عدداً من المهارات مكتسبة من تكوين صورة متكاملة عن ذاتهم، وعن عالم العمل، وبالتالي يستطيع الطالب أن يختار المهنة المناسبة لقدراته واستعداداته في استقلالية كاملة دون تدخل، أو ضغط، أو استجابة لظروف معينة.

٤-٢ الفرض الثاني: وينص الفرض الثاني على ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي.

ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث باختبار ويلكوسون كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق المستقبل باستخدام اختبار (ويلكوسون)

البعد	القياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة z	مستوى الدلالة	تفسيرها
الأول	البعدي	٢	٢	-٠,٥٧	٠,٥٦٤	لا توجد فروق
	التتبعي					
الثاني	البعدي	٢,٥	٢,٥	-١,٠	٠,٣١٧	لا توجد فروق
	التتبعي					
الثالث	البعدي	٤	٤	-١,١	٠,٢٥٧	لا توجد فروق
	التتبعي					
الرابع	البعدي	١,٥	٢,٣	-٠,٨١	٠,٤١٤	لا توجد فروق
	التتبعي					
الخامس	البعدي	٣	٣	-٠,٤٤	٠,٦٥٥	لا توجد فروق
	التتبعي					
المجموع	البعدي	٦	٣	-١,١	٠,٣١٧	لا توجد فروق
	التتبعي					

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب

درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد قلق المستقبل والمجموع الكلي.

وتشير هذه النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي وإحداث تغييرات إيجابية مستمرة في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت مدة شهرين. وانفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج عدد من الدراسات كدراسة محمد (١٩٩٦م) ودراسة جلال (٢٠٠٤م) ودراسة طارق (٢٠٠٥م) التي أشارت إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف مشاعر القلق من المستقبل.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي الذي يستند في فنياته إلى الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال استخدام عدة استراتيجيات للمواجهة تركز على المكونات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتضمنها أية مشكلة ، ومن ثم تتنوع الفنيات المستخدمة خلال جلسات البرنامج لتشمل كل هذه المكونات معاً، وبالتالي وجد أن هناك تنوعاً في الاستراتيجيات المستخدمة كالاستراتيجيات المعرفية والاستراتيجيات الانفعالية، والاستراتيجيات السلوكية.

كما أنه يركز على التغيير في السلوك يتم من جراء تصحيح وتعديل الأفكار والاعتقادات السلبية عن النفس، وعن النظرة السالبة للمستقبل، الأمر الذي أدى إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

إن الباحث ومن خلال استخدام عدد من الفنيات مكن طلاب المجموعة التجريبية من تنمية قدراتهم في التحكم والسيطرة على المواقف عن طريق استنارة الطاقات والقدرات الكامنة لطلاب المجموعة التجريبية من خلال ما تضمنه البرنامج من جلسات عبر استخدام عدد من الأساليب والفنيات التي أهلت طلاب هذه المجموعة ليتمكنوا من إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت .

كذلك تم تزويد طلاب هذه المجموعة بفنيات المواجهة الفعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحدّها الأقصى حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً.

كما تم تدريبهم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشار إليه محمد (١٩٩٦م، ٤٦) في أن دراسات عديدة أشارت إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد هو الأكثر فاعلية قياساً بأنواع الإرشاد الأخرى النفسية، وأنه يعتبر الأفضل على الإطلاق فيما يتعلق بالنتائج المرجوة على المدى الطويل حيث تقلل بدرجة كبيرة احتمالات حدوث انتكاسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.

٥- ملخص لنتائج البحث:

- ١- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة الضابطة ودرجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي، لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتبعي.

٦- التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي :

١. اعتماد البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث ضمن البرامج التدريبية التي تقدمها إدارات التوجيه والإرشاد لطلاب المرحلة الثانوية.
٢. إعداد الكوادر السعودية المؤهلة في مجال الإرشاد النفسي والتربوي والمهني إعداداً مهنيًا للعمل في مجال الإرشاد الطلابي المدرسي.
٣. تضمين موضوع النضج المهني في المناهج الدراسية في جميع المراحل التعليمية بما يتناسب مع كل مرحلة من مراحل التعلم، للتخفيف من قلق المستقبل.
٤. الاهتمام بالأنشطة اللاصفية في مجال التوجيه والإرشاد وخاصة ما يتعلق بالمجال المهني كالزيارات الميدانية وتنفيذ المشروعات المهنية لمساعدة الطلاب على اكتشاف ميولهم وقدراتهم.
٥. ضرورة وجود تعاون مستمر بين الوزارات المعنية كوزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم

العالي، والرئاسة العامة لرعاية الشباب، ووزارة للتخطيط ووزارة العمل، في المجالات الخاصة بمستقبل الشباب.

٦. أن تقوم الجهات المعنية في الوزارات السابقة بالتخطيط والتنفيذ لبرامج تدريب للعاملين في مجال التوجيه والإرشاد أثناء الخدمة تكسبهم المهارات والكفاءات اللازمة لممارسة مهام الإرشاد بصورة أكثر فاعلية.

٧. العمل على تقديم خدمات الإرشاد المهني كجزء من العملية التربوية للمدرسة من خلال إدخال مادة التربية المهنية ضمن المقررات الدراسية في مراحل الدراسة المختلفة.

٨. العمل على بناء برامج إرشادية مهنية للطلبة من قبل مختصين وتعميمها على المدارس بحيث يراعى فيها حاجات الطلبة النفسية والتربوية والاجتماعية.

٩. أن تحرص الجامعات على إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب بالصورة التي تساعد على التوافق مع الواقع .

البحوث والدراسات المقترحة :

استكمالاً للجهود الذي بدأه الباحث في البحث الحالي فإنه يوصي بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال مثل :

- ١- قلق المستقبل وعلاقته بكل من الضغوط النفسية ودافعية التعلم .
- ٢- قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات وتحمل المسؤولية .
- ٣- قلق المستقبل وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة
- ٤- العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وكل من قلق المستقبل ووجهة الضبط الداخلي والخارجي .
- ٥- العلاقة بين قلق المستقبل وكل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي وبعض سمات الشخصية لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية .

المراجع

- ١- إبراهيم إسماعيل إبراهيم (٢٠٠٦) : فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط.
- ٢- أحمد زكي بدوي (١٩٨٢ م) : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية . بيروت، مكتبة لبنان.
- ٣- أحمد محمد حسانين (٢٠٠٠م):قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- ٤- آرون بيك (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية . ترجمة عادل مصطفى . القاهرة ، دار الآفاق العربية .
- ٥- إيمان محمد صبري (٢٠٠٣) : بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد ٣٨ . ص ٥٣-٩٩.
- ٦- بهجت عبد المجيد أبو سليمان (٢٠٠٧م): أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين . رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية ،عمان.
- ٧- جلال كايد مصطفى ضمرة (٢٠٠٤م):أثر برنامج إشرافي قائم على اكتساب المهارة على الفعالية الذاتية والقلق عند المراهقين المبتدئين.رسالة دكتوراه غير منشورة،الجامعة الأردنية ،عمان.
- ٨- جمال الخطيب (٢٠٠٢ م) : تعديل السلوك الإنساني . الأردن، دار الفلاح.
- ٩- حامد زهران (١٩٩٨) : التوجيه والإرشاد النفسي.ط٢، القاهرة: عالم الكتب .
- ١٠- دلال سعد الدين العلمي (٢٠٠٣): التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية . رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية للدراسات العليا .
- ١١- زينب شقير (٢٠٠٥ م) : مقياس قلق المستقبل . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية

- ١٢- سامي محمد ملحم (٢٠٠٥م) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ١٣- سلوى عبد الباقي (١٩٩٣): مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل مجلة دراسات نفسية تربوية. القاهرة، المجلد ٨ . الجزء ٥٨ . ص ١٠٢-١٤٦ .
- ١٤- سناء منير مسعود (٢٠٠٦) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا .
- ١٥- صلاح حميد كرميان (٢٠٠٨): سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية باستراليا . رسالة دكتوراه غير منشورة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك .
- ١٦- طارق محمد السيد النجار (٢٠٠٥م) : مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من الأطفال الصم . رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، معهد الدراسات العليا للطفولة.
- ١٧- عادل عبدالله (٢٠٠٠م) : العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة ، دار الرشاد .
- ١٨- عاشور محمد دياب (٢٠٠١): فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد الخامس عشر ، العدد ١١ . ص ٤٣٦-٤٦٦ .
- ١٩- غالب محمد المشيخي، (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- ٢٠- محمد عابد علي حتامله (٢٠٠٦م) : أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى التماسك الجماعي مخفض التوتر لدى لاعبي كرة الطائرة في الجامعات الأردنية. رسالة دكتوراه غير منشورة، الأردن، عمان ، الجامعة الأردنية .

- ٢١- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية ، جامعة طنطا .
- ٢٢- محمود شمال حسن (١٩٩٩) : قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات . مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، لبنان . العدد (٢٤٩) . ص ٧١ - ٨٥ .
- ٢٣- محمود محي الدين عشري (٢٠٠٤): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان . المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ١٣٩ - ١٧٨ .
- ٢٤- محمود مندوه (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة . الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، العدد السادس عشر ، ص ٢١٩ - ٢٧١ .
- ٢٥- مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٧): فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط . رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة أسبوط.
- ٢٦- موسوعة علم النفس الشاملة(١٩٩٩م).الجزء (٦٠).
- ٢٧- مي محمد الرميح وأحمد عبد الخالق (٢٠٠٢) : التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي والوجداني . المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٢) العدد (٤) ، ص ٥٤١ - ٥٧٨ .
- ٢٨- ناهد شريف سعود (٢٠٠٥م): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.
- ٢٩- نجلاء محمد العجمي (٢٠٠٤) : بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود.
- ٣٠- يوسف الأقصري (٢٠٠٢م): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل . دار اللطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة .

- 31- Macleod , A.; & Byrne, A(1996) . Anxiety , Depression ; and the Anticipation of future positive and Negative Experiences . Journal of Abnormal Psychology. Vol. 105 (2). PP 286 – 289
- 32- Moline. R. (1990) .future Anxiety : clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent social work journal, Vol.7 (6). PP 501 – 512
- 33- Moline. R. (1990) .future Anxiety : clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent social work journal, Vol.7 (6). PP 501 – 512 .
- 34- Rappaport. H (1991) . Measuring defensiveness against future anxiety depression. Current psychology research and Review. Vol. 10 (1). PP 65 – 77 .
- 35- Reid, P.; & Mosen, J. (2004). Psychology's contribution To understanding and managing Bullying Within schools Educational psychology in practice. Vol. 20(3). PP 241 – 258
- 36- Rom & Royer (1983) The Encyclopedic dictionary of psychology istedatiol , N.Y Random house press.
- 37- Webster, M. (1977). Webster new collegiate dictionary . U. S. A. Merriam Co., P, 362.
- 38- Wells , A. (1997). Cognitive Therapy of Anxiety Disorder " A practice Manual & Conceptual Guide" , 3 – 19 . New York : Johnwiley. .
- 39- Zaleski Z. & Janson, G. (2000). Effect of Future anxiety and locus of Control on Power Strategies used by military and Civilian Supervisors . Studia – Psychologica . Vol. 42 (1). PP 87 – 95 .
- 40- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary research. Person individual difference Vol. 21 (2). PP 165- 174 .

Summary

The effectiveness of the cognitive behavioral counseling program in alleviation the anxiety of future among high school students in Taif .

The study aimed to evaluate an organized program based on the techniques of cognitive behavioral counseling to alleviate the anxiety of future among high school students in Taif ,Kingdom of Saudi Arabia. Also, it aimed to test the program's effectiveness to alleviate the concern of future for the study's sample through the counseling treatment for the experimental group . one of the objectives of this study was to identify the continuous effectiveness of the counseling program after finishing the program session through the follow up test .

The researcher used the experimental curriculum, the study community were the third grade secondary school students " scientific " inside Taif ,however , the study's sample had (28) students who were chosen and assigned randomly divided into two groups experimental which consisted of (14) students and the other one were the controller also consisted of (14) students.

The researcher used the scale of future anxiety (prepared by him), the counseling program which he had prepared it as tools . And to verifying the research hypotheses he used (Mann Whitney and Wilcoxon test).

The results:

There were statistically significant differences between the grades of the experimental group students and the controller group on a scale of the anxiety about future in the posttest scale for experimental group students.

There were no statistically significant differences between the grades of the experimental group on a scale of the anxiety about future in both scales the posttest and the follow up. students