



**برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات المدركة  
في خفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية  
لدى طالبات جامعة الملك خالد**

**إع-داد**

**د/ نجوى السيد بنيس**

**أستاذ مساعد بجامعة الملك خالد**

**مدرس علم النفس بجامعة الزقازيق**

## برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد<sup>(١)</sup>

إع-داد

د/ نجوى السيد بنيس

استاذ مساعد بجامعة الملك خالد

مدرس علم النفس بجامعة الزقازيق

### مستخلص

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج ارشادي مؤسس على نظريات الارشاد والعلاج النفسي متمثل في نظرية باندورا ونظرية أرون بيك واختبار مدى فعاليتهم في تنمية فعاليه الذات المدركة وخفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية لدى عينة من طالبات جامعه الملك خالد وقد بلغ عدد افراد الدراسة (١٠٠) طالبة تراوحت اعمارهن م ١٨ - ٢٢ عاما تم توزيعهم الى مجموعتين : مجموعه تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تكونت من (٥٠) طالبة تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية فقط وقد استغرق تطبيق البرنامج ٦ اسابيع (١٢) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا وقد أشارت النتائج الاحصائية الى فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية فعالية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية لدى أفراد المجموعة التجريبية واستمرار التحسن بعد انتهاء تطبيق البرنامج

(١) هذا البحث تم دعمه من خلال البرنامج البحثي العام بعمادة البحث العلمي - جامعة الملك خالد . المملكة

## مقدمة:

يشهد المجتمع العديد من التغيرات المتلاحقة التي تؤثر على جوانب الحياة المختلفة؛ فالحياة من حولنا مليئة بالضغوط النفسية والحروب والأزمات والمخاطر وغيرها من المشكلات التي تؤثر على حياة الإنسان وبالأخص الشباب (إبراهيم، ٢٠٠٢: ٦٤٥).

وعلى الرغم من أن كثيراً من الناس يتطلعون إلى عالم يسوده السلام، إلا أن الحروب لا تزال تشكل جزءاً من واقع حياتنا . وتشير الدلائل إلى أن خبرات العنف تترك آثاراً مدمرة على النمو النفسي والاجتماعي والتربوي لشبابنا وعلى اتجاهاتهم نحو المجتمع وعلى نظرتهم العامة للحياة (نذر، ٢٠٠٠: ١٤٦).

فنحن نواجه في الوقت الراهن مجموعة من التحديات والتي من شأنها أن تعيق النمو النفسي للشباب. فطلبة الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبئ لهم. فغالبية الشباب لديهم ترقب وخوف من المستقبل ينبع من الظروف الحالية التي تمر بها البلاد من ازيمات وحروب تنعكس على الرؤية المستقبلية لهم، لذا فإن تناول الأزيمات والمشكلات والمخاطر المرتبطة بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي لديهم.

ويري عبد السلام (١٩٩٦: ٣٩-٦٩) وإبراهيم (٢٠٠٢: ٦٤٣-٦٤٦) أن نظرة الشباب للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته وبالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها وبالأهداف السالبة التي يحاول أن يتجنبها، وكذلك تتأثر بالبيئة النفسية التي يوجد فيها الفرد والتي تشمل جميع الأحداث التي تؤثر في الشباب ويتأثر بها حيث إن المستقبل يساعد الفرد على بناء أهداف بعيدة المدى، ومن ثم يشعرون بالقلق من المستقبل.

فقلق المستقبل قد يؤثر على مستوى طموح الشباب ويعطل أهدا فه ويفقده القدرة على حل المشكلات مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات وتعتبر من الخصائص المهمة في مواجهة القلق حيث أشار "باندورا" إلى أن فاعلية الذات تعمل على التحكم في أنماط التفكير المثيرة للقلق وتؤثر على مستوى الطموح والإنجاز والدافعية والتعلم؛ ففاعلية الذات ليست فقط تقدير قدرة الفرد، لكنها تتضمن أيضاً المعتقدات التي يطورها الفرد عن

نفسه (Bandura. 1986:122)

لذلك يمكن القول إن تنمية فعالية الذات المدركة للشباب قد تعمل على الحد من قلق المستقبل الناجم عن الضغوط والأزمات والمخاطر المستقبلية التي قد يواجهها الشباب الجامعي

في المستقبل، والتي تجعله في قلق دائم. ومما سبق يمكن القول إن القلق مشكلة حقيقية تؤرق الشباب الجامعي، وتؤثر على صحتهم النفسية وتحد من قدراتهم ودافعيتهم للتعلم، وتزيد من قلق المستقبل لديهم في ظل المخاطر والأزمات الحالية..

#### مشكلة البحث وتساؤلاته:

تأتي الحاجة إلى ضرورة تنمية فاعلية الذات المدركة لدى طلاب المرحلة الجامعية في منطقة عسير حيث إن للظروف الاجتماعية التي يعيشها الشباب السعودي من تغير مفاجئ في نمط الحياة، ناهيك أيضاً عن الأوضاع السياسية المتقلبة للدول المجاورة، كل ذلك كان له من التأثير المباشر على شخصية الشباب السعودي عموماً وطلاب المرحلة الجامعية خصوصاً من حيث نظرتهم المستقبلية للمخاطر الإقليمية، مما يؤدي إلى ضرورة إعداد برنامج إرشادي تنموي يعمل على تنمية فاعلية الذات المدركة لدى الشباب ليتماشى مع هذه الظروف السائدة منطلقاً من ثوابته الدينية والوطنية. وليست البيئة السعودية وتحديداً طالبات الجامعة في منطقة عسير بمنأى عن الحاجة إلى ضرورة تنمية فاعلية الذات المدركة

#### تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي:

- ما فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات المدركة لخفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية.

#### وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل ازاء المخاطر بعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل ازاء المخاطر قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل ازاء المخاطر في التطبيقين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الذات المدركة بعد تطبيق البرنامج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة في التطبيقين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج؟
- أهـ أهداف البحث:
- يهدف البحث الحالي لاختبار فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية فاعلية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية
  - التعرف على مستوى فاعلية الذات المدركة وقلق المستقبل إزاء المخاطر قبل تطبيق البرنامج.
  - التعرف على الاختلاف في فاعلية الذات المدركة وقلق المستقبل إزاء المخاطر بعد تطبيق البرنامج.
  - تقديم عدد من التوصيات في ضوء نتائج البحث بعد تطبيق البرنامج

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في تناوله لقضايا مهمة تتعلق بالأوضاع الراهنة التي تمر بها البلاد من صراعات وأزمات ومخاطر تحيط بجميع شرائح المجتمع . ويركز البحث الحالي على شريحة على قدر مرتفع من الأهمية في المجتمع وهم الشباب الجامعي حيث إنهم بناء المستقبل، ولعلنا في الع الم العربي لا نعطي اهتماماً كبيراً للرعاية النفسية والوسائل المطلوبة لاحتواء ردة الفعل تجاه الصدمات والأزمات وهو ما قد يظهر بشكل ملموس لاحقاً في جيل كامل من الشباب، فقد تصاحب هذه المخاطر والأزمات حالات من فقدان الثقة في قدراتهم الذاتية وعدم قدرتهم على التحمل ومواجهه الواقع بشكل إيجابي.

وبالتالي تسعى الدراسة الحالية إلى تنمية فعالية الذات المدركة للشباب الجامعي كوسيلة للحد من قلق المستقبل لديهم حيث يتضمن قلق المستقبل العديد من العناصر في شخصية الفرد تتمثل في عدم ثقة الشخص في نفسه وفي عدم قدرته على مواجهه أي خطر أو أزمة.

تنطوي هذه الدراسة على جانبين:

#### الأهمية النظرية:

- إظهار الدور البناء لفعالية الذات المدركة في مواجهة قلق المستقبل حيث تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحثة حيث إنها تتناول الظروف الراهنة ومدى حاجة المجتمع لوجود شباب قادر على المواجهة واحتواء الأزمات.
- معرفة مدى الإسهام النسبي لفعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل لكي يتسنى لنا توجيه الشباب في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج.
- إثراء المكتبة العربية بمقياس يقيس قلق المستقبل إزاء المخاطر وكذلك مقياس فعالية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة.

#### الأهمية التطبيقية:

- يفيد البحث فيما قد يسفر عنه من نتائج في مساعدة القائمين على رعاية الشباب في تنمية فاعلية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل لديهم وبالتالي زيادة القدرة على احتواء آثار المخاطر والأزمات.
- ترجع أهميته إلى الاستفادة من البرنامج المعد في رفع فاعلية الذات المدركة وما قد يكون له من تأثير في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر.

#### مصطلحات البحث Search Terms

#### قلق المستقبل: Future Anxiety

ويعرف على أنه خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل الأكثر بعدا مصحوبة بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز (عشري ٢٠٠٤: ١٤٢) وقد تبنت الباحثة تعريف معوض، محمد (٢٠٠٥) على أنه خلل نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه الواقع والذات من خلال استحضار تلك الخبرات المرتبطة بالمخاطر الإقليمية، مع تضخيم السلبيات بشكل يقلل من الإيجابيات المتعلقة بكل من الذات والواقع مما يجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن والذي قد يدفعه لتدمير ذاته

وتوقع زيادة هذه المخاطر، مما يؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والقلق عند التفكير فيه، والخوف من الأزمات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المستقبلية المتوقعة واليأس نتيجة قلقه من وجود هذه المخاطر

**التعريف الإجرائي** لقلق المستقبل إزاء المخاطر : الدرجة التي يحصل عليها الطالبات على مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية

### **المخاطر الاقليمية: Regional risks :**

المقصود بها كل الازمات والكوارث والحروب التي تمر بها المنطقة العربية في الوقت الراهن ومالها من تأثيرات نفسية سلبية على شخصية الشباب ورؤيتهم المستقبلية.

### **فاعلية الذات المدركة: Perceived Self – Efficacy**

ويعرف باندورا فعالية الذات المدركة على انها كل ما يعتقد الفرد انه يملكه من امكانات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي او معياري لقدراته وافكاره ومشاعره وافعاله وهذا الضبط القياسي لهذه المحددات يمثل الإطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقته بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية (Bandura. 1986: 126)

**التعريف الإجرائي** لفاعلية الذات المدركة الدرجة التي يحصل عليها الطالبات على مقياس فعالية الذات المدركة

### **البرنامج الإرشادي: Counseling Program**

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية و قواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، وبأنه دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وأنه ثابت نسبياً ويتطلب المراجعة المستمرة، ويعتبر أساس لبناء الخطط الارشادية

حدود البحث:

يتحدد البحث بحدود موضوعية ومكانية وزمنية وبشرية:

- **الحدود الموضوعية:** يتحدد البحث بالموضوع " برنامج ارشادي لتنمية فعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية لدى طالبات جامعه الملك خالد

- **الحدود المكانية:** تتمثل حدود الدراسة في جامعه الملك خالد بكلية التربية
- **الحدود الزمانية:** استغرق اعداد هذه الدراسة خلال عام ٢٠١٦ - ٢٠١٧
- **الحدود البشرية:** تتمثل حدود الدراسة في عينة تتكون من (٣١٠) طالبة من جميع المستويات الدراسية سيتم اختيارهم بطريقة عشوائية كما تتحدد عينة البرنامج بطريقة قصدية من العينة الاساسية المكونة من (٣١٠) طالبة عن طريق استخراج الربيع الادنى والربيع الاعلى بعد تطبيق ادوات البحث بواقع ١٠٠ طالبة للبرنامج (٥٠) طالبة للمجموعة التجريبية (٥٠) طالبة للمجموعة الضابطة . سيتم تطبيق البرنامج بواقع (١٢) جلسة، مدة الجلسة ٤٥ دقيقة، على مدى شهر ونص، بواقع جلستين في الاسبوع.

## الإطار النظري

### أولاً: فعالية الذات المدركة

وتعد فعالية الذات من أبرز المفاهيم التي قدمها باندورا محاولاً من خلالها تأكيد دور العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم وما يحدث بينهما من تفاعل وعرفها بانها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الافعال المطلوبة لا دارة المواقف المستقبلية وتنفيذها كما اشار لفعالية الذات بأنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك (Bandura. 1995: 27-15)

فإن الفرد يكسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تتيح السيطرة على ظرف من الظروف الصعبة، ويمكن اعتبار فعالية الذات في هذه الحال شكلاً من أشكال الثقة بفعالية الذات لا تحدد فقط ما إذا كان الشخص سوف يحاول القيام بسلوك ما بل تحدد أيضاً نوعية الأداء عندما تتم المحاولة. فالمستوى العالي من الكفاءة والذي يتبعه توقعات بتحقيق النجاح إنما يولد المثابرة في وجه العوائق والإحباطات (الين، ترجمة كفاي وسالم والنيال، ٢٠١٣: ٨٣٨).

### النظرية الاجتماعية المعرفية والفعالية الذاتية:

ويشير باندورا الى ان مفهوم فعالية الذات اشتق من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية، والبيئية كما يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية،



والتي بدورها تؤثر على السلوك، يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك. كما يرى اصحاب النظرية الاجتماعية ان مصطلح الفعالية الذاتية المدركة يمثل مكوناً حاسماً في احساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع احداث الحياة، وان الاحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعلمان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية (الظاهر، ٢٠٠٤: ٦٠).

وتؤكد النظرية الاجتماعية المعرفية على التفاعل الحتمي المتبادل المستمر للسلوك والمعرفة والتأثيرات البيئية، وعلى أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة. كما تتضح هذه التأثيرات المتبادلة من خلال السلوك ذو الدلالة والجوانب المعرفية والأحداث الداخلية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على الإدراكات والأفعال والمؤثرات البيئية الخارجية. فالبيئة هي جزئياً نتاج لمعالجة الفرد لها، ولذلك فالأفراد يمارسون بعض التأثيرات على أنماط سلوكهم من خلال أسلوب معالجتهم للبيئة ومن ثم فهؤلاء الأفراد ليسوا فقط مجرد ممارسين لردود الفعل إزاء المثيرات الخارجية ولكنهم قادرون على التفكير والابتكار وتوظيف عملياتهم المعرفية لمعالجة الأحداث والوقائع البيئية وتأخذ عمليات المعرفة شكل التمثيل الرمزي للأفكار والصور الذهنية وهي تتحكم في سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة، كما تكون محكومة بهما.

ويؤكد باندورا إن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكنتيين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة،

( Bandura 1997 :141-215 )

وتعد الفعالية الذاتية من الابعاد المهمة في الشخصية الانسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب الفعالية الذاتية المدركة دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، هذه الفاعلية والعملية تبادلية حيث ان السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته (حسين، ١٩٧٨ : ٧٥-٤١ )

ان الصورة التي يكونها الفرد عن امكانياته العقلية والمعرفية والتي تطورت عبر التنشئة الاسرية والمواقف الحياتية والخبرات السابقة التي تفاعل معها تزوده بتصور يحدد فيه توقعاته

للنجاح أو الفشل الذي يواجهه عند تعرضه لمواقف وخبرات معينة، وبالتالي فإن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يعمل عمل الدوافع نحو النجاح إذا كانت الخبرات السابقة ناجحة، ونحو الفشل إذا كانت الخبرات السابقة محبطة، ويعتمد الفرد في تطوير مفهوم الفعالية الذاتية المدركة على المقارنات التي يجريها بين ما لديه من قدرات وامكانيات واستعدادات وبين قدرات ورفاقه وامكانياتهم واستعداداتهم (الزيات، ١٩٩٦: ١)

فعندما تواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل فإن الفرد، قبل أن يقوم بسلوك ما، يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الكفاءة الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني، أي على الفرد أن يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة بأنه يمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة وقناعة الفرد بإمكانية التأثير على نفسه والبيئة المحيطة تجعل مواجهة متطلبات الحياة أكثر سهولة (Bandura, 1986: 126).

ففعالية الذات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز كل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة. أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وعن الكفاءة وتوقع الفشل (Bandura, 1997: 22-37).

فالمعتقدات الشخصية حول فعالية الذات تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن مخالفته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناتج والكفاء مع أحداث الحياة.

أن معتقدات الأشخاص حول فعالية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذله في أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والى مشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة. تهتم فعالية الذات بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية

الاجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة (Bandura. 1986: 24).

كما أكد على تفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة . فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وهذا يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura. 1986:18-24).

فعالية الذات تهتم بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة وطبقاً لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة شخصية، وسلوكية، وبيئية وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته. أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد، والعوامل البيئية تشمل الأدوار التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك (Zimmerman & Riggo, 1985:130).

ومما لا شك فيه وجود علاقة بين التطورات العلمية وكثرة التغيرات الاجتماعية والاحداث اليومية ومدى قدرة الفرد وكفاءته الذاتية المدركة في استيعاب ذلك التطور السريع، وبالتالي تتأثر مدى كفاءته الذاتية بتلك التغيرات المتعاقبة والمتسارعة، وما تشكله من ضغوط ومشكلات نفسية واخلاقية واجتماعية في مختلف جوانب الحياة

لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات والتعامل مع التحديات وحل المشكلات، أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما تثبت من أن لها تأثير مباشر على الصحة النفسية

وقد يعزو الأفراد أسباب المشكلات الحياتية التي تواجههم إلى تقييم سلبي وإدراك لفاعليتهم الذاتية، مما يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية (نأسوا سعيد، ٢٠٠٥: ١٤٤)

أن الأفراد الذين يخبرون خوفً شديداً وقلقاً حاداً يغلب أن تكون توقعات فاعليتهم منخفضة. كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف التي يستخدمها، والثقة بالنفس في مواجهة الضغوط والاضطرابات

النفسية والجسدية الناجمة عن الصعوبات الحياتية. (الدوسري ، ٢٠١١ : ١٦٨ - ١) وقد اكدت دراسة عزب (٢٠١٤ : ٨٤٧ - ٨٦٢) على وجود بعض العوامل النفسية التي قد تؤدي الى الشعور بقلق المستقبل او تجنبه ومنها التفاؤل والتشاؤم وفعالية الذات والدافعية الى الانجاز

### ثانياً: قلق المستقبل

لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والأزمات والضغوط النفسية فضلا عن التغيرات السريعة والتطورات الكبيرة وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة التي من شأنها أن تثير قلق المستقبل لديهم.

وان ظاهرة قلق المستقبل اصبحت واضحة في مجتمع ملئ بالتغيرات ومشحونة بعوامل مجهولة المصير وترتبط هذه الظاهرة بمجموعه من المتغيرات كروية الواقع بطريقه سليمة انطلاقا من مشكلات الحاضر (سعود، ٢٠٠٤ : ٦٣) . فقلق الفرد من المستقبل الذي ينظره، يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته ويشل قدراته وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا . لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد وإنتاجيتهم حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة المعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

وقد اشارت دراسة إبراهيم (٢٠٠٣ : ١٦-٦٩) الى ان المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له . وترتبط توقعاتهم للمستقبل الشخصي إيجابيا باحترام الذات. واكد على وجود علاقة دالة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغوط النفسية . ان حياة الشباب تجابه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتنوعة قد تدفعه في كثير من الاحيان الى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لا أحداث الماضي المؤلمة او امكانيات الحاضر المتواضعة ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق اتجاه المستقبل. وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلبا على إدراك الطلاب لفعاليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية وهذا

بدورة يؤثر سلبيا على مستقبلهم العلمي والعملية ومن الطبيعي ان قلق المستقبل يشغل حيزا كبيرا من المشكلات النفسية لدى الشباب اضافة الى الاثر السلبي المترتب على انخفاض الفعالية الذاتية لديهم (السميري، ٦٣: ٢٠١٣-٩٨).

كما انه يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد، وهو يمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية والخبرات الحاضرة أيضا التي يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وقد تسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير. ويعتبر جزء من القلق العام المعمم يمتد جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في التشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا من خلال إطار فهمنا للقلق العام (سعود، ٤: ٢٠٠٤: ٦٢)

ان 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 تمثل قلق المستقبل (المشيخي، ٢٠٠٩: ٤٧)

وقد ظهرت العديد من النظريات التي عنيت بتفسير القلق وكيفية نشوئه كما يمكن الاستناد عليها من اجل تفسير قلق المستقبل كونه يعد شكلا من اشكال القلق الذي يتسم بالغموض.

اذا ترى نظرية التحليل النفسي ان القلق يكمن في توقع حالة الخطر ويعتبر إن صدمة الميلاد هي الخطوة الأولى والنموذج لكل مواقف الخطر التالية وتتكون حالة الخطر التالية وإشارتهن تقدير الشخص لقوته بالنسبة إلى مقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه أمامه عجزا بدنيا إذا كان الخطر موضوعيا وعجزا نفسيا إذا كان الخطر غريزيا وهو في عمله هذا يكون موجها بالخبرات الواقعية التي مر بها ويطلق فرويد على الخبرة الواقعية بحالة العجز (حالة صدمة) وعلى ذلك ترجع علاقة القلق بالتوقع إلى حالة الخطر التي هي حالة عجز يدركها الفرد ويتذكرها ويتوقعها. (Freud. 1957: 188 – 185)

كما ربط بينها وبين توقع الفرد لما يمكن ان يتعرض له في المستقبل من اخطار ومواقف اخرى سواء كانت متشابهة لها او مختلفة عنها ولكن يشكل او اخر ف ان هذه المواقف سوف تولد لديه مشاعر القلق والتوتر اتجاه المستقبل نتيجة تعميم المواقف السابقة على المواقف

المتشابهة وذلك يسببه قلق نحو المستقبل (الحلح، ٢٠١١: ٤١). وجعل فرويد القلق جزءا مهما في نظام الشخصية عنده مؤكدا بأنه أساسي ومركزي لنشوء السلوك العصابي أو الذهاني وافترض أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الميلاد وترى هورني انه مهما كانت مصادر القلق وأشكاله فأنها تتبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين وانه يعيش وسط عالم عدائي مليء بالتناقض.

ويرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن القلق علبوة عن استجابة خوف مكتسبة تتم استثارتها بواسطة مثيرات تستطيع أن تثير الخوف والقلق لدى الفرد وإن كان بعض تلك المثيرات لا تخيف أصلا (محمد، ٢٠٠٥: ٤ - ٥)

تنظر هذه المدرسة الي ان الفرد يتعلم القلق كما يتعلم أي سلوك اخر حيث يرى سكنر أن السلوك اجمالا ينتج من مرور الفرد بخبرات تثير القلق عززت بدرجة جعلت منها مثيرا قويا ومستمر (كرمبان، ٢٠٠٧: ٢٨٥). فالقلق في ضوء هذه النظرية يفسر على انه بمثابة خوف يستثار بمثيرات ليس من شأنها ان تثير هذه الاستجابات غير ان هذه الاستثارات نتيجة خبرة متعلمة سابقة فقلق المستقبل استجابة شرطية مؤلمة وقد يرجع الى الخصائص البيئية الموجودة حول الفرد (سليمان، ٢٠١١: ١٦٢ - ١٦٦)

وقد تطور الفكر السلوكي بظهور نظرية التعلم الاجتماعي الذي اكد على اهمية التفاعل المتبادل بين المثيرات وخاصة الاجتماعية منها والسلوك والعوامل الشخصية العقلية والمعرفية والانفعالية وبذلك يرى ان ظهور القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوب فيها بشرط ان يكون لدى الفرد استعداد نفسي لظهوره متمثلا في المفهوم السلبي للفرد عن قدراته وعليه فان القلق وان عبر عن استجابات خارجية مؤلمه فان هذا الارتباط يبقى جزئيا مرتبطا من جانب اخر بالسماة الشخصية العقلية منها والوجدانية ولعل من اهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل بوصفها معززا ذاتيا للقلق (حبيب، ٢٠١٤: ٣١٣).

وتعتبر النظرية المعرفية الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج أحداث قد تعرض لها الفرد، وهذه الأحداث قد أثرت على بعض النقاط غير المحصنة مما أدى إلى إثارتها لتنتج تلك المخاوف المرتبطة بها، وهذه الأحداث التي تعرض لها الفرد يتفاوت تأثيرها من شخص لآخر، فقد تثير نوعاً معيناً من العواطف والانفعالات عند فرد قد تختلف عنه عند فرد آخر، وقد تثير انفعالات وعواطف مختلفة بالنسبة للفرد الواحد تبعاً للمواقف المختلفة (الداهري، ٢٠٠٥: ٣٢٩) ويعتقد

أصحاب هذه النظرية إن المعتقدات والأفكار الخاطئة لدى الفرد لها الأثر في توليد القلق، حيث توجد علاقة وثيقة بين المعتقدات والأفكار الخاطئة والقلق لدى الجنسين، فالأفكار والمعتقدات الأكثر انتشارا لدى الذكور هي) لوم الآخرين، عدم التسامح تجاه الإحباط (بلكيلاني، ١٩٩٨، ٦٣). وبالتالي تعزي هذه النظرية قلق المستقبل الى الافكار اللاعقلانية التي اختزنها الفرد في ذاكرته تجاه الاحداث التي واجهته (سليمان، ٢٠١١: ١٧١) ويرى بيك Beck أن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج اضطراب في تفكير الفرد وما يعتقد به من معتقدات وأفكار، والتي بواسطتها يمكن أن يفسر الأحداث من حوله.

ويؤكد المنظر الإنساني على الطبيعة الانسانية بوصفها كائنا بشريا متميزا وفريدا له خصائصه الايجابية فالقلق اما ان ينشا من احداث حاضرة او متوقعه مستقبلا اذ تمثل هذه الاحداث تهديدا لوجود الانسان وانسانيته وتعوق أهدافه وتحول دون تحقق ذاته (خليل، ٢٠١١: ١٨٩ - ٢١٩)

كما بري روجرز Rogers ان فكرة الفرد عن ذاته والطريقة التي يدرك بها الذات هي التي تحدد نوع شخصيته كما تحدد تصرفاته ازاء المواقف والافراد بل وحتى كيفية ادراكنا لهذه المواقف او لهؤلاء الافراد ذلك ان المواقف والاحداث الخارجية يتوقف قيمتها ومعناها الحقيقي بالنسبة للشخص على الصورة التي يدرك بها نفسه ودوافعه الداخلية وبالتالي عدم ادراك الفرد لهذه الدوافع تشكل السبب في قلقه وحسب راي روجرز فالقلق المستقبلي ينشا حينما يكون الفرد غير قادر على اعطاء استجابات تقود الى النجاحات وارضاء الحاجات الاجتماعية من خلال علاقته مع الاخرين فيتولد لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها الى اثاره مشاعر القلق ولا سيما القلق من المستقبل فتنشا مشاعر عدم الرضا عن الذات وتتصور الذات بانها المسؤولة عن تلك الصراعات وبذلك يكون القلق من المستقبل ناجما عن الفشل في علاقات الفرد مع الاخرين ( في السليحات، ٢٠١٥ : ٤١ )

وقد يظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الشخص لمجموعه من التغييرات المعبرة عن عدم الثقة بالمستقبل ومن التفكير بأمر تسير بشكل خاطئ وبالتالي يعد المستقبل مصدرا مهما من مصادر القلق بوصفه مساحة لتحقيق الذات والامكانات الكامنة . ومما لا شك فيه ان القلق ينشا عندما يتغلب الجانب السلبي على الواقع وحين يتعرض الفرد الى ظروف حياتية سيئة تتسم بعدم الاطمئنان والتشاؤم والخوف من المستقبل مما تحصل تناقضات هائلة بين ما هو حسي

وما هو معنوي وبين ما يحلمون به ميبين الواقع المتأزم المرير ذلك كله يضعهن في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية المتعلقة بالمستقبل (محمود. ٢٠١٤: ٤٠٧-٤٤٢).

### التأثير السلبي لقلق المستقبل:

ان الشعور بالقلق حيال المستقبل له تأثير كبير على الافراد ويترك العديد من الاثار والنتائج التي تؤثر عليهم ومن اهم هذه الاثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل الشعور بالوحدة والجمود ونقص الدافعية .

ومنهم من وجد ان قلق المستقبل يمكن ان يؤدي الى تدمير نفسية الفرد قبل أن يستطيع ان يحقق ذاته او يبديع وانما ي اضطرب وتظهر في صورة خرافات وانحرافات واختلال الثقة بالنفس (معوض ١٩٩٦ : ٤٣)

ان القلق من المستقبل يجعل الفرد يحجم عن تحمل أي مسؤولية يمكن ان تسند اليه كونه يشعر بالفشل في جانب كبير من حياته كما يجعل الفرد في دوامه من الشكوك ويخشى من اتخاذ القرارات سواء في الحاضر او المستقبل لأنه يخاف من ارتكاب الاخطاء (مسعود، ٢٠٠٦ : ٤٤)

أكدت دراسة محمود (٢٠١٣ : ٣٣٠ - ٣٦١) على ان شباب الجامعة يواجه بصفة خاصة مستوى مرتفع من قلق المستقبل حيث أكدت على انهم أكثر عرضة وتأثراً بالضغوط الحياتية. ويتمثل في ضعف القدرة على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها الفرد والعجز في القدرة على فصل ما يتمناه عن التوقعات المبنية على الواقع والشعور بعدم الانتماء داخل الاسرة والمجتمع ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء الافكار عن المستقبل وكذلك تشوه الافكار الحالية وا لشعور بنقص الامان والاحساس بالتمزق (Zaleski & Jason, 1994, 184)

### الدراسات السابقة

لقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً من قبل الباحثين بدراسة قلق المستقبل وفاعلية الذات، حيث حاول الباحثين تناول هذا الموضوع من زوايا متعددة وبتوضيح من خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت



قلق المستقبل وفعالية الذات من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية ولم يتم التعرض على حد علم فريق البحث الي تنمية فاعلية الذات المدركة في خفض قلق الم مستقبل ازاء المخاطر الإقليمية لدى طلبة الجامعة وفيما يلي عرض الدراسات السابقة:

### المحور الاول : دراسات تتعلق بالفعالية الذاتية وعلاقتها بالصدمات والازمات والحروب.

- **دراسة اسكوارزر, رالف (٢٠١٠) Schwarzer, Ralf** : تهدف الدراسة لتصميم مقياس للفعالية الذاتية المدركة لتقييم الإحساس العام بالفعالية الذاتية المدركة مع التنبؤ بالمواجهة اثناء المشاحنات اليومية وكذلك التكيف بعد معايشة جميع انواع احداث الحياة المثيرة للضغط والمشقة النفسية . وتم تصميم المقياس لمجتمع الراشدين بشكل عام ومن بينهم المراهقين . ويمكن وصف مقياس مفهوم الفعالية الذاتية المدركة على أنه يعكس الاعتقاد التفاؤلي في الذات هذا الاعتقاد الذي يمكن الفرد من اداء المهام الجديدة او المهام الصعبة ومواجهه التنوع في العديد من ابعاد الأداء الوظيفي الإنساني . فالفعالية الذاتية المدركة تسهل تحديد الهدف واستثمار الجهد والم ثابرة في مواجهه العقبات والتغلب على المعوقات . ويمكن اعتباره مصدر إيجابي للمقاومة والصمود إن الفعالية الذاتية المدركة تعد مفهوم إجرائي بمعنى يرتبط بالسلوك اللاحق وقد وجدت معاملات ارتباط ايجابية مع الانفعالات المحببة والنزعة والميل نحو التفاؤل والرضا عن العم ل كما وجد ان هناك معاملات ارتباط سلبية مع الاكتئاب والقلق والضغوط والاحتراق ومشكلات الصحة. وان له العديد من الاثار الملائمة والمقبولة ويمكن استخدامه في التنبؤ بالتكيف بعد التغيرات الحياتية كما انه يعد ثابت كمؤشر لجودة الحياة في أي وقت.

- **دراسة فايلادا وكارول ينا (٢٠١٧) Villada, Carolina** : تهدف الدراسة الى التعرف على كيف تؤثر العوامل النفسية مثل التقدير المعرفي وخاصة الفعالية الذاتية على الاستجابة النفسية الفسيولوجية للضغوط الاجتماعية واداء الشباب والمراهقين على مهام تقييم الكلام . وشارك في الدراسة ٣٥ من طلاب الجامعة منهم ١٨ ذكور و ١٧ إناث تم تعريضهم لاختبار ترابز للضغوط الاجتماعية وتم استخدام المجموعة الضابطة كما تم تقييم الفعالية الذاتية والأبعاد المتعددة لقلق السمة التي ترتبط بالتقييم الاجتماعي والتغيرات في قلق الحالة. وأشارت النتائج أن التقييمات الذاتية كانت إيجابية في قدرتها على التغلب على

التهديد الاجتماعي والتي ترتبط بسيطرة نيرة فأجال وتحسن الأداء. ومن ناحية فإن ابعاد قلق السمة مثل القلق المعرفي وقلق تقييم الاختبار ترتبط سلبيا بالفعالية الذاتية والأداء . تلك النتائج تؤكد على ارتباط الفعالية الذاتية كمكون أسا سي للتقدير المعرفي عند تفسير الاستجابة النفسية الفسيولوجية للضغوط الاجتماعية. وعلاوة على ذلك تبرز الدراسة اهمية بعض خصائص الشخصية مثل قلق التقييم الاجتماعي في تفسير الأداء وخاصة في المواقف المثيرة للضغط والمشقة النفسية بصرف النظر عن التنشيط الألى او المستقل.

### المحور الثاني: دراسات تتعلق بالقلق وعلاقته بالصدمات والازمات والحروب

▪ **دراسة محمد فرج (٢٠٠٦):** تهدف الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من مستويات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة، واشتملت العينة على (١٣٨) من الأقسام الأدبية (٩٤) من الأقسام العلمية من مستويات مختلفة وبذلك تكونت العينة النهائية من ٢٣٢ طالباً وطالبة من الفرق الثانية بكلية التربية من أقسامها الأدبية والعلمية كما استخدم مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير، مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب إعداد آمال عبد السميع أباطة، ومقياس حب الاستطلاع إعداد الباحثين، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطه عكسية ودالة إحصائياً بين كل من قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع، كما أشارت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية ذوي المستويات الاجتماعية الاقتصادية الثقافية المختلفة في قلق المستقبل لصالح الطلبة من ذوي المستويات المنخفضة، وأشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة كلية التربية في قلق المستقبل لصالح الذكور بينما أشارت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية التربية بالأقسام الأدبية والعلمية في قلق المستقبل

▪ **دراسة سامرز جوليت (٢٠٠٩) Summers, Juliet:** تهدف الدراسة الى التعرف على القلق من الحروب والتطرف لدى اطفال المدرسة الثانوية في استراليا. شارك في الدراسة ٩٢ من طلاب المدرسة الثانوية بمتوسط عمر ١٥.٢ عام واستخدمت الدراسة استبيان التقرير الذاتي لقياس القلق الخاص بقضايا العالم المعاصرة وهي الحرب والارهاب. وقدم المشاركون على معلومات عن الدعم الاجتماعي ومستويات الضغوط النفسية. ومن خلال التقارير التي قدمها المشاركون عن القضايا المرتبطة بالحرب والارهاب وجد انها ترتبط بالنوع ومستوى

القلق العام والدعم الاجتماعي. وأشار ٩٠% من المشاركين ان لديهم قلق موقفي او متكرر عن القلق من الحرب او الارهاب . وتم تحليل البيانات نوعيا ووجد ان هؤلاء الاطفال يحتاجون الى فرص التحدث عن هذه القضايا مثل الارهاب والحصول على معلومات مستحقة والتعبير عن قلقهم واهتماماتهم من اجل مساعدتهم على خفض القلق . وتستنتج الدراسة تأثير تقارير الصور الاعلامية عن الاستجابات النفسية لدى اطفال المدرسة لما لها من اهمية كما ان معلمي المدرسة من الممكن ان يساهموا في خفض القلق لدى تلاميذ المدرسة الوسطى من خلال تعزيز فرصة الحوار والمناقشة

### المحور الثالث دراسات تتعلق بالفعالية الذاتية والقلق وعلاقتها بالصددمات والازمات والحروب

▪ **دارسة أسوا سعيد (٢٠٠٥) :** تهدف الدراسة للتعرف على أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات لطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية وتم تصميم برنامج إرشادي في توكيد الذات تكونت عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية وتكونت العينة من ١٦ طالباً وطالبة ممن لديهم شعوراً عالياً بالقلق الاجتماعي وفاعلية ذات منخفضة ، وتم تطبيق الأدوات الآتية : مقياس فاعلية الذات ، مقياس القلق الاجتماعي وقد تم إعدادهما من قبل الباحث ، ومن خلال تحليل البيانات إحصائياً أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ ر ٠ بين أفراد المجموعة التجريبية ، وجود ارتباط عكسي بين فاعلية الذات والقلق الاجتماعي، أي كلما تمتع الفرد بفاعلية ذات مرتفعة أنخفض الشعور بالقلق الاجتماعي وبالعكس

▪ **دراسة نيفين المصري (٢٠١١) :** تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة (٦٢٦) طالباً وطالبة، وكان عدد الذكور (٢٩٨) طالب وبلغ الإناث (٣٢٨) طالبة ، من الكليات الأدبية و العلمية تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمدت الباحثة علي تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذات ومقياس مستوى الطموح الأكاديمي وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وأبعاده وبين فاعلية الذات ، عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائياً. وهنا تحقق الفرض بصورة جزئية. وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً سلبياً بين جميع أبعاد قلق المستقبل وبين الدرجة

الكلية للطموح الأكاديمي للمقياس، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات، ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات.

▪ **دراسة باروس ولويد (٢٠١٣) Barrows & Lloyd:** تهدف الدراسة الى التعرف

على تأثير قلق الاختبار وفعالية الذات على النجاح قصير المدى في الفصل المدرسي، لما لتأثير فاعلية الذات وقلق الاختبار على النجاح الأكاديمي فالطلاب عندما يكون لديهم الشك في ذواتهم وفي قدرتهم على اداء الاختبار يصابون بالقلق والخوف من نقص الدرجات ولا يركزون أكاديميا. واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات ومقياس قلق الاختبار . واسفرت النتائج عن وجود تأثير قوى لفاعلية الذات وقلق الاختبار على درجات الامتحان كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية داله بين فاعلية الذات والقلق . وشارك في الدراسة عينة قوامها ١١٠ من طلاب الجامعة، كما كشفت الدراسة انه يمكن التنبؤ بدرجة الاختبار من خلال قلق الاختبار ومستوى فاعلية الذات. خفض القلق

▪ **دراسة ما كجريس وبرون (٢٠١٥) McGrath, & Brown:** هدفت الدراسة الى

تقييم مدى الاستفادة من إطار تعليمي متعدد الواجه لخفض القلق وزيادة فاعلية الذات . واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات ومقياس القلق وشارك في الدراسة مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة . وكشفت نتائج الدراسة انه كلما انخفض قلق الاحصاء ازدادت فاعلية الذات كما كشفت ان الاداء يرتبط ايجابيا بفاعلية الذات وان هناك علاقة سلبية قوية بين القلق وفاعلية الذات . وتقترح الدراسة ان الإطار التعليمي في الدراسة قد ادى الى خفض قلق الاختبار كما اشارت تقارير المشاركين الى ان الانشطة المستخدمة في البرنامج ممتعه ومشجعه مما ساهم في مساعدتهم على التغلب على القلق وزيادة فاعلية الذات.

▪ **دراسة يارد لين وكلاسين (٢٠١٦) Yedlin & Klassen:** هدفت الدراسة الى دراسة

الارتباط بين قلق الطلاب والتسويق وعلاقة فاعلية الذات للتنظيم الذاتي بتلك المتغيرات واستخدمت الدراسة النموذج الكامن لمنحنى النمو لتحليل البيانات التي تم جمعها من عينة قوامها ١٨٢ من طلاب الجامعة ١٣٤ اناث و ٤٨ ذكور . واستخدمت الدراسة مقاييس تم اعدادها لقياس متغيرات الدراسة . واسفرت النتائج ان التسويق والقلق يرتبطان ايجابيا عند بداية الفصل الدراسي وان التسويق يزداد مع تقدم الفصل في حين ينخفض القلق

الأكاديمي، كما اشارت النتائج ان ارتفاع مستويات القلق والتسويق ترتبط بشكل دال احصائيا بانخفاض مستويات فاعلية الذات.

▪ **دراسة دوجان، سيميل (2016) Dogan, Cemile**: تهدف الدراسة الى التعرف على

دراسة مستويات الفعالية الذاتية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالقلق في سياق تعلم اللغة الانجليزية كلغة ثانية ومن اجل اجراء هذه الدراسة تم تطبيق مقياس الفعالية الذاتية ومقياس مستويات القلق لدى طلاب الجامعة وشارك في الدراسة عينه قوامها 150 من طلاب السنة الجامعية الاولى قسم تعليم اللغة الانجليزية. وقامت الدراسة بدراسة نوع الطلاب في علاقته بالخلفية التعليمية للوالدين للتعرف على تأثير الفروق الفردية والفروق في العوامل الديموغرافية على مستويات الفعالية الذاتية والقلق وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية داله بين مستويات التلاميذ من الفعالية الذاتية والقلق كما اشارت الى ان الفروق في العوامل الديموغرافية قد يكون له دور في التعامل معها أو معالجة القلق.

▪ **دراسة سعد الزبون، هابس (2016) Sa'ad alzboon, Habis**: هدفت الدراسة

الى التعرف على درجة الفعالية الذاتية الأكاديمية وطبيعة العلاقة بين قلق الاختبار والفعالية الذاتية الأكاديمية المدركة بين طلاب جامعة الحسين بن طلال والتعرف على درجة الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تعزو الى النوع والجامعة والسنة الأكاديمية في قلق الاختبار والفعالية الذاتية الأكاديمية المدركة كهدف لتحقيق اهداف الدراسة وتم استخدام اثنين من الاستبيانات أحدهما لقياس قلق الاختبار والآخر للتعرف على درجة الفعالية الذاتية الأكاديمية المدركة بين العينة. وشارك في الدراسة عينه من طلاب الجامعة قوامها 354 تم اختيارهم عشوائيا. وشارت النتائج ان قلق الاختبار والفعالية الذاتية الأكاديمية المدركة بين طلاب الجامعة علاقة بسيطة بينما الفروق ذات الدلالة الإحصائية تم التعرف عليها في قلق الاختبار لصالح الطالبات الإناث. ودلاله احصائية في الفعالية الذاتية الأكاديمية ترجع الى النوع في صالح الطالبات الإناث. وكذلك وجدت فروق ذات دلالة احصائية تم التعرف عليها في الفعالية الذاتية المدركة

▪ **دراسة فارامارزي واخرون (2017) Faramarzi, et al.**: تهدف الدراسة الحالية

الى التعرف على دور فقد القدرة على التعبير والقلق والاكتئاب في التنبؤ بالفعالية الذاتية لدى طلاب الجامعة وهي دراسة مستعرضة تم اجرائها على عينه كليه قوامها 133 من

الطلاب في جامعة إربيل التي تقوم بتدريس علوم الطب وقام جميع المشاركين باستكمال مقياس تورونوتو لفقد القدرة على التعبير ومقياس الفعالية الذاتية بالجامعة وعلى مقياس القلق والاكتئاب وكشفت النتائج الخاصة فيما يتعلق بمعاملات ارتباط بيرسون ان هناك علاقات داله سلبية بين فقد القدرة على التعبير والمقاييس الفرعية الثلاثة للفعالية الذاتية لدى الطلاب كما اشارت الدراسة الى عدم وجود ارتباط دال بين اعراض القلق والاكتئاب والفعالية الذاتية لدى الطلاب . كما كشفت تحليلات الانحدار العكسي المتعدد ان فقد القدرة على التعبير مؤشر سلبي دال للفعالية الذاتية لدى الطلاب الأكاديميين . وتستنتج الدراسة ان فقد القدرة على التعبير منتشرة بين طلاب الجامعة وتؤثر على الفعالية الذاتية والاداء الأكاديمي ولذا ينبغي تقييمها من خلال الأطباء النفسيين في الجامعات.

### تعقيب على الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة نجد ان هذه الدراسات قد انفتحت من حيث الهدف وهو الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى عينات مختلفة او بناء مقياس او ربط قلق المستقبل ببعض المتغيرات كد راسة محمد فرج ( ٢٠٠٦ ) سامرز جوليت ( ٢٠٠٩ )كارام واخرون ( ٢٠١٤ ) براون لونسون واخرون (٢٠١٥) ومن ناحية اخرى التعرف على اهمية الفعالية الذات المدركة في مواجهه الازمات والضغوط الحياتية من ناحية ومن ناحية اخرى قلق المستقبل كدراسة سولومون واخرون ( ١٩٩١ ) و أسوا س عيد (٢٠٠٥) سعد الزبون، هابس (٢٠١٦) ومن حيث العينة اتفقوا جميع الدراسات في ان العينة المستهدفة بالدراسة هم الشباب الجامعي كدراسة دوجان ، سيميل ( ٢٠١٦ ) هو ، ماي شين (٢٠١٦) فارامارزي واخرون ( ٢٠١٧ ) وبالنظر الى نتائج هذه الدراسات وجد معظمها تشير الى ان قلق ا لمستقبل موجود وشائع لدي الشباب الجامعي وابرز اهمية الفعالية الذاتية كبعد رئيسي في قلق والمستقبل كدراسة آسو سعيد (٢٠٠٥) ما كجريس وبرون ( ٢٠١٥ ) يارد لين وكلاسين (٢٠١٦) و دراسة فارامارزي واخرون (٢٠١٧) اما عن الثغرة التي لمستها الباحثة عدم وجود برنامج لتنمية الفعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي وبخاصة إزاء المخاطر الإقليمية، ومن هنا تبرز اهمية الدراسة .

### فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم عرضها يمكن طرح الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل إزاء المخاطر بعد تطبيق البرنامج؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل إزاء المخاطر قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل إزاء المخاطر في التطبيقين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الذات المدركة بعد تطبيق البرنامج؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة في التطبيقين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج؟

منهجية البحث وإجراءاته:

**أولاً: منهج البحث** : يصنف منهج البحث الحالي ضمن البحوث التجريبية التي تعتمد على

المنهج التجريبي ويقوم التصميم التجريبي في البحث الحالي على ما يلي:

- **المتغير المستقل**: هو البرنامج الإرشادي
  - **المتغيرات التابعة**: هي فعالية الذات المدركة وقلق المستقبل إزاء المخاطر الاقليمية حيث تمت عملية القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمتغيرات البحث ومعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع، حيث تم تطبيق مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر ومقياس فعالية الذات المدركة قبل تطبيق البرنامج، وتطبيق مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر ومقياس فعالية الذات المدركة بعد تطبيق البرنامج، وبعد شهرين من تطبيق البرنامج تم القياس التبعي
- ثانياً: مجتمع البحث**: طالبات جامعه الملك خالد بكلية (التربية) من جميع المستويات الدراسية

**ثالثاً : عينة البحث :** تكونت عينة البحث الحالي من (٣١٠) طالبة من جامعة الملك خالد تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) عاماً بمتوسط عمر زمني قدره (١٩.٢) سنة، وانحراف معياري (١.٧٨) عاماً تقريباً . تم سحب عينة الدراسة المطبق عليها البرنامج متمثلة في (١٠٠ طالبة) من العينة الأساسية المكونة من ٣١٠ طالبة مطبق عليه مقياسين (مقياس فعالية الذات المدركة - مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر) اعداد الباحثة.

#### رابعاً : أدوات البحث—ث :

#### أولاً: مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر: (إعداد الباحثة )

يهدف هذا المقياس إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة في تشخيص قلق المستقبل إزاء المخاطر لدى العديد من الفئات تم الاعتماد في بناء المقياس على تحليل بعض الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل.

▪ دراسة الأدبيات التربوية المتعلقة بقلق المستقبل. - آراء الخبراء والمحققين.

ومن خلال المصادر السابقة أمكن للبحث الحالي أن يعد مجموعة من العبارات وتطبيقها بعد تقنينها، وبذلك يكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة . . ونظراً لتأثير العبارات (٦، ١٤، ١٨، ٢٠) علي صدق وثبات المقياس لذلك فضلت الباحثة حذفها لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٦) عبارة وامام كل فقرة ثلاث بدائل (تنطبق تماماً، تنطبق الى حد ما - لا تنطبق) وتحصل على درجات ٣-١-٢ بحيث تتراوح الدرجات بين (٧٨ - ٢٦)

#### الخصائص السيكومترية

#### صدق الاستبانة:



قامت الباحثة بعمل الصدق العملي الاستكشافي اتضح وجود (٩) عوامل مستخلصة  
قيمها الذاتية تزيد عن الواحد الصحيح، وقد فسرت (٦٦.٦٤) من التباين الكلي، . فجميع  
العبارات تشبعت على العامل العام فيما عدا العبارات (٦، ١٤، ١٨، ٢٠).

جدول (١) العوامل المستخلصة وقيمها الذاتية والتباين المفسر

القيير الذاتية للعوامل المستخلصة			القيمة الذاتية			العوامل
التباين التجميبي	نسبة التباين المفسر	القيمة	التباين التجميبي	نسبة التباين المفسر	القيمة	
٢٣,٩٢٣	٢٣,٩٢٣	٧,١٧٧	٢٣,٩٢٣	٢٣,٩٢٣	٧,١٧٧	الأول
٣١,٥٤٤	٧,٦٢١	٢,٢٨٦	٣١,٥٤٤	٧,٦٢١	٢,٢٨٦	الثاني
٣٨,١٩١	٦,٦٤٦	١,٩٩٤	٣٨,١٩١	٦,٦٤٦	١,٩٩٤	الثالث
٤٣,٦٩٢	٥,٥٠١	١,٦٥	٤٣,٦٩٢	٥,٥٠١	١,٦٥	الرابع
٤٨,٩٢٦	٥,٢٣٤	١,٥٧	٤٨,٩٢٦	٥,٢٣٤	١,٥٧	الخامس
٥٤,٠٤٨	٥,١٢٢	١,٥٣٧	٥٤,٠٤٨	٥,١٢٢	١,٥٣٧	السادس
٥٨,٧١٧	٤,٦٦٩	١,٤٠١	٥٨,٧١٧	٤,٦٦٩	١,٤٠١	السابع
٦٢,٧٣٦	٤,٠١٨	١,٢٠٦	٦٢,٧٣٦	٤,٠١٨	١,٢٠٦	الثامن
٦٦,٦٣٩	٣,٩٠٣	١,١٧١	٦٦,٦٣٩	٣,٩٠٣	١,١٧١	التاسع
			٦٩,٨٨٣	٣,٢٤٤	٠,٩٧٣	العاشر
			٧٣,٠٩٦	٣,٢١٣	٠,٩٦٤	الحادي عشر
			٧٦	٢,٩٠٤	٠,٨٧١	الثاني عشر
			٧٨,٨٣١	٢,٨٣	٠,٨٤٩	الثالث عشر
			٨١,٢٤٨	٢,٤١٧	٠,٧٢٥	الرابع عشر
			٨٣,٥٤٨	٢,٣	٠,٦٩	الخامس عشر
			٨٥,٧٣٣	٢,١٨٥	٠,٦٥٥	السادس عشر
			٨٧,٦٧٣	١,٩٤	٠,٥٨٢	السابع عشر
			٨٩,٣٣٨	١,٦٦٥	٠,٥	الثامن عشر
			٩٠,٨٧٨	١,٥٤	٠,٤٦٢	التاسع عشر
			٩٢,٢٧٨	١,٣٩٩	٠,٤٢	العشرون
			٩٣,٥٦٥	١,٢٨٧	٠,٣٨٦	الحادي والعشرون
			٩٤,٦٥٢	١,٠٨٧	٠,٣٢٦	الثاني والعشرون
			٩٥,٦٣٦	٠,٩٨٤	٠,٢٩٥	الثالث والعشرون
			٩٦,٥١٣	٠,٨٧٧	٠,٢٦٣	الرابع والعشرون
			٩٧,٢٧٣	٠,٧٦	٠,٢٢٨	الخامس والعشرون
			٩٧,٩٩٢	٠,٧١٨	٠,٢١٥	السادس والعشرون
			٩٨,٦٨٦	٠,٦٩٤	٠,٢٠٨	السابع والعشرون
			٩٩,١٩	٠,٥٠٥	٠,١٥١	الثامن والعشرون
			٩٩,٦٦٨	٠,٤٧٧	٠,١٤٣	التاسع والعشرون
			١٠٠	٠,٣٣٢	٠,١	الثلاثون

يتضح من الجدول السابق وجود (٩) عوامل مستخلصة قيمها الذاتية تزيد عن الواحد الصحيح، وقد فسرت (٦٦.٦٤) من التباين الكلي، ويوضح الجدول التالي تشبعات عبارات المقياس على تلك العوامل.

جدول (٢) تشبعات عبارات المقياس على العوامل المستخلصة

العوامل									العبارات
التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
				٠,٥٨٨				٠,٥٠٦	العبرة الأولى
				٠,٣٨٣			٠,٥١-	٠,٣٣٤	العبرة الثانية
	٠,٤٠٣	٠,٣٩-						٠,٤٧٨	العبرة الثالثة
						٠,٥٤-	٠,٣٩-	٠,٥٤٩	العبرة الرابعة
	٠,٣١٩						٠,٤٥٣	٠,٤٢٥	العبرة الخامسة
٠,٤٤			٠,٤			٠,٥٠٨			العبرة السادسة
				٠,٣٥-				٠,٥٧	العبرة السابعة
								٠,٥١٩	العبرة الثامنة
٠,٣٥-						٠,٤٠٦		٠,٤٦٧	العبرة التاسعة
		٠,٣٤-					٠,٣٦٢	٠,٥٢٤	العبرة العاشرة
		٠,٣٦-						٠,٥٧٢	العبرة الحادية عشر
								٠,٦٤١	العبرة الثانية عشر
٠,٣٨-			٠,٤١١					٠,٤٧٨	العبرة الثالثة عشر
			٠,٣٧٧			٠,٣٤-	٠,٤٧١		العبرة الرابعة عشر
								٠,٦٥١	العبرة الخامسة عشر
			٠,٤٦-					٠,٥٥٢	العبرة السادسة عشر
							٠,٣٢	٠,٤٥	العبرة السابعة عشر
		٠,٤٩٧			٠,٣٠٢		٠,٣٨٣		العبرة الثامنة عشر
	٠,٣٣٨				٠,٣١-	٠,٣٠-		٠,٣٩٧	العبرة التاسعة عشر
	٠,٤٤٣					٠,٣٤٥	٠,٥٣-		العبرة العشرون
٠,٣٦٢								٠,٥٧٣	العبرة الحادية والعشرون
				٠,٣٤٢-				٠,٥٩١	العبرة الثانية والعشرون
					٠,٣٩٤			٠,٤٨٤	العبرة الثالثة والعشرون
								٠,٥٩٤	العبرة الرابعة والعشرون
					٠,٥٤٦			٠,٤٥٥	العبرة الخامسة والعشرون
				٠,٤١٥-				٠,٥٠٤	العبرة السادسة والعشرون

		٠,٣١٢			٠,٣٧			٠,٤٥٥	العبارة السابعة والعشرون
		٠,٤٤٧					٠,٣٧٣	٠,٤٣٧	العبارة الثامنة والعشرون
					٠,٤٧٧	٠,٣٨٩		٠,٤٣٥	العبارة التاسعة والعشرون
						٠,٥٦٦		٠,٦٤٨	العبارة الثلاثون

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات تشبعت على العامل العام فيما عدا العبارات (٦، ١٤، ١٨، ٢٠).

**الثبات :** قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ كمؤشر على ثبات مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر وبلغت (٠.٨٨٣)، وهو ثبات جيد

### ثانياً: مقياس فعالية الذات المدركة :

يهدف هذا المقياس إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة في تشخيص فعالية الذات المدركة لدى العديد من الفئات يتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة. تم بناء المقياس بناء على تحليل بعض الدراسات السابقة التي تناولت فعالية الذات المدركة- دراسة الأدبيات التربوية المتعلقة. فعالية الذات المدركة- آراء الخبراء والمحققين.

ومن خلال المصادر السابقة أمكن للبحث الحالي أن يعد مجموعة من العبارات وتطبيقها بعد تقنينها ، وبذلك يكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة. ونظراً لتأثير العبارات (٦، ٩، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠) على صدق وثبات المقياس لذلك فضلت الباحثة حذفها لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٠) عبارة وامام كل فقرة ثلاث بدائل (تنطبق تماماً، تنطبق الى حد ما - لا تنطبق) وتحصل على درجات ٣-٢-١ بحيث تتراوح الدرجات بين (٦٠ - ٢٠)

**الخصائص السيكومترية:**

الصدق العاملي الاستكشافي وقد انضح وجود (١٠) عوامل مستخلصة قيمها الذاتية تزيد عن الواحد الصحيح ، وقد فسرت (٦٦.٣٣) من التباين الكلي، ويوضح الجدول التالي تشبعات عبارات المقياس على تلك العوامل.

جدول (٣) العوامل المستخلصة وقيمها الذاتية والتباين المضمر

القيم الذاتية للعوامل المستخلصة			القيمة الذاتية			العوامل
التباين التجميعي	نسبة التباين المفسر	القيمة	التباين التجميعي	نسبة التباين المفسر	القيمة	
١٧,٧٢٢	١٧,٧٢٢	٥,٣١٦	١٧,٧٢٢	١٧,٧٢٢	٥,٣١٦	الأول
٢٦,٤٤٥	٨,٧٢٤	٢,٦١٧	٢٦,٤٤٥	٨,٧٢٤	٢,٦١٧	الثاني
٣٣,٨٦٤	٧,٤١٨	٢,٢٢٥	٣٣,٨٦٤	٧,٤١٨	٢,٢٢٥	الثالث
٣٩,٦٩٣	٥,٨٣	١,٧٤٩	٣٩,٦٩٣	٥,٨٣	١,٧٤٩	الرابع
٤٤,٩٤٩	٥,٢٥٦	١,٥٧٧	٤٤,٩٤٩	٥,٢٥٦	١,٥٧٧	الخامس
٥٠,١٣٦	٥,١٨٦	١,٥٥٦	٥٠,١٣٦	٥,١٨٦	١,٥٥٦	السادس
٥٤,٩٠٤	٤,٧٦٨	١,٤٣	٥٤,٩٠٤	٤,٧٦٨	١,٤٣	السابع
٥٩,٠٣١	٤,١٢٨	١,٢٣٨	٥٩,٠٣١	٤,١٢٨	١,٢٣٨	الثامن
٦٢,٨٧٩	٣,٨٤٨	١,١٥٤	٦٢,٨٧٩	٣,٨٤٨	١,١٥٤	التاسع
٦٦,٣٢٨	٣,٤٤٨	١,٠٣٤	٦٦,٣٢٨	٣,٤٤٨	١,٠٣٤	العاشر
			٦٩,٥٩٢	٣,٢٦٤	٠,٩٧٩	الحادي عشر
			٧٢,٦٤	٣,٠٤٩	٠,٩١٥	الثاني عشر
			٧٥,٣٥	٢,٧٠٩	٠,٨١٣	الثالث عشر
			٧٧,٩٤٩	٢,٦	٠,٧٨	الرابع عشر
			٨٠,٣٤٢	٢,٣٩٣	٠,٧١٨	الخامس عشر
			٨٢,٦٤٢	٢,٣	٠,٦٩	السادس عشر
			٨٤,٦٨٦	٢,٠٤٤	٠,٦١٣	السابع عشر
			٨٦,٥٩٩	١,٩١٣	٠,٥٧٤	الثامن عشر
			٨٨,٣٥٥	١,٧٥٧	٠,٥٢٧	التاسع عشر
			٩٠,٠٨٨	١,٧٣٢	٠,٥٢	العشرون
			٩١,٦٠٦	١,٥١٨	٠,٤٥٦	الحادي والعشرون
			٩٢,٩٨٦	١,٣٨	٠,٤١٤	الثاني والعشرون
			٩٤,١٩٣	١,٢٠٧	٠,٣٦٢	الثالث والعشرون
			٩٥,٢٩	١,٠٩٧	٠,٣٢٩	الرابع والعشرون
			٩٦,٣١	١,٠٢	٠,٣٠٦	الخامس والعشرون
			٩٧,٢٤٩	٠,٩٣٨	٠,٢٨١	السادس والعشرون
			٩٨,٠١٧	٠,٧٦٩	٠,٢٣١	السابع والعشرون
			٩٨,٧١٨	٠,٧	٠,٢١	الثامن والعشرون
			٩٩,٤١	٠,٦٩٣	٠,٢٠٨	التاسع والعشرون
			١٠٠	٠,٥٩	٠,١٧٧	الثلاثون

يتضح من الجدول السابق وجود (١٠) عوامل مستخلصة قيمها الذاتية تزيد عن الواحد الصحيح، وقد فسرت (٦٦.٣٣) من التباين الكلي، ويوضح الجدول التالي تشبعات عبارات المقياس على تلك العوامل.

جدول (٤) تشبعات عبارات المقياس على العوامل المستخلصة

العوامل									العبارات	
العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني		الأول
					٠,٤٥٢		٠,٣٠-		٠,٤٠٨	العبرة الأولى
	٠,٤١٣					٠,٤٦-			٠,٥٠٤	العبرة الثانية
		٠,٣٧-			٠,٣١٢				٠,٦٣	العبرة الثالثة
	٠,٤١-				٠,٣٨				٠,٥٢٨	العبرة الرابعة
				٠,٣٠٢					٠,٥٦٨	العبرة الخامسة
٠,٣٣-							٠,٣٦٦	٠,٤٩٨		العبرة السادسة
									٠,٥٦٥	العبرة السابعة
									٠,٥٥٧	العبرة الثامنة
						٠,٣٤٣		٠,٤٩٥		العبرة التاسعة
				٠,٣٩٧			٠,٣٩٤		٠,٤٢٩	العبرة العاشرة
							٠,٣١٤	٠,٣٥-	٠,٣٨٥	العبرة الحادية عشر
		٠,٣٠-		٠,٣٦٢		٠,٤٠٢			٠,٤٢٧	العبرة الثانية عشر
									٠,٥٨٩	العبرة الثالثة عشر
٠,٣٠-									٠,٥٧٨	العبرة الرابعة عشر
	٠,٣٦٤				٠,٣٢-				٠,٥٧٦	العبرة الخامسة عشر
								٠,٦١٢		العبرة السادسة عشر
						٠,٦٩-				العبرة السابعة عشر
					٠,٣٩٦	٠,٣٠٩			٠,٣٩٤	العبرة الثامنة عشر
					٠,٣٤٣	٠,٤٠٩	٠,٣٦١	٠,٣٠٧		العبرة التاسعة عشر
٠,٣٢-			٠,٣٠١	٠,٥٦-			٠,٣٠٤			العبرة العشرون
							٠,٤٣٥	٠,٣٣-	٠,٤٨٣	العبرة الحادية والعشرون
			٠,٤٦٥					٠,٣٧٢	٠,٣	العبرة الثانية والعشرون
		٠,٣٨٨					٠,٣٧		٠,٣٧٢	العبرة الثالثة والعشرون
		٠,٤٥	٠,٣١-						٠,٥٣٤	العبرة الرابعة والعشرون
					٠,٣٠-				٠,٥١٣	العبرة الخامسة والعشرون
					٠,٣٣-			٠,٦٣٤		العبرة السادسة والعشرون
٠,٣٩-				٠,٤١٢	٠,٣٢-					العبرة السابعة والعشرون
		٠,٣١٩					٠,٤٤٨	٠,٣٣٢		العبرة الثامنة والعشرون
				٠,٣٧-					٠,٥١٣	العبرة التاسعة والعشرون

٠,٣٨		٠,٣٦-			٠,٤١٢	٠,٤١٦	العبارات الثلاثون
------	--	-------	--	--	-------	-------	-------------------

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات تشبعت على العامل العام فيما عدا العبارات (٦، ٩، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠).

**الثبات:** قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ كمؤشر على ثبات مقياس فعالية الذات المدركة وبلغت (٠.٧٩٦)، وهو ثبات جيد.

**التخطيط العام للبرنامج (إعداد الباحثة)**

قامت الباحثة بإعداد برنامج لتنمية الفعالية الذات المدركة وخفض مستوى القلق إزاء المخاطر المستقبلية لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد وفقاً لعدد من المراحل الآتية:

أسس بنـاء البرنامج—ج:

▪ يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس هي:

- ١ +الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت فعالية الذات وقلق المستقبل وذلك للاستفادة منها في التعرف على خصائص الطالبات منخفضي فعالية الذات، وتأثيره على بعض المتغيرات.
- ٢ +الاطلاع على النظرية الاجتماعية المعرفية باندورا للوقوف على أهم الفنيات الإرشادية في النظرية لاستخدامها في تصميم جلسات البرنامج.
- ٣ +الاطلاع على النظرية المعرفية السلوكية لبيك للوقوف على أهم الفنيات الإرشادية في النظرية لاستخدامها في تصميم جلسات..

### الفئة المستهدفة:

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة قوامها (١٠٠) طالبة مقسمين بواقع (ن=٥٠) طالبة للمجموعة التجريبية (ن=٥٠) طالبة للمجموعة الضابطة من طالبات جامعة الملك خالد، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً .

### أهداف البرنامج:

**أولاً: الهدف العام:** تنمية فعالية الذات المدركة لدى عينة من طالبات جامعه الملك خالد وتفعيل عمليات التنظيم الذاتي لخفض مستوى القلق إزاء المخاطر الاقليمية من خلال استخدام



فنيات البرنامج الارشادي ، المنبثق من النظرية المعرفية الاجتماعية والنظرية المعرفية السلوكية.

**ثانياً: الأهداف الإجرائية للبرنامج:** تتحقق الاهداف الإجرائية للبرنامج من خلال العمل داخل

الجلسات وتطبيقي الفنيات المختلفة وتتخلص الأهداف فيما بلى:

- ١ تنمية مهارة وضع الاهداف التي تتسق مع معايير الشخصية.
- ٢ تنمية القدرة على ايجاد العلاقة بين الهدف والجهد المبذول لأداء مهمة.
- ٣ أن تتعرف الطالبة على القدرات الفعلية التي تمتلكها.
- ٤ تنمية الفعالية الذاتية لدى الطالبة من خلال الإقناع اللفظي...
- ٥ أن تتعلم الطالبة أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ.
- ٦ تنمية قدرة الطالبات على مواجهة المواقف الصعبة.

**أهمية البرنامج:**

**أولاً: الأهمية النظرية:**

- تتضح الأهمية النظرية للبرنامج في أن الحاجة إلى تنمية الفعالية الذات المدركة لدى عينة من طالبات جامعه الملك خالد وتفعيل عمليات التنظيم الذاتي لخفض مستوى القلق ازاء المخاطر المستقبلية من أبرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية عجلة السلوك البشري،
- نظراً لندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي استخدمت هذه البرامج، لذلك فإن البرنامج يعتبر إضافة جديدة للمكتبة العربية.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

تتضح الأهمية التطبيقية للبرنامج في الاستفادة من نتائجه بتعميمها على الجامعات والمؤسسات والمراكز الخاصة بالتنمية البشرية.

إعداد البرنامج

**التعليمات العامة للبرنامج:**

- ١- يسود الجلسات جو من الود والألفة والراحة.
- ٢- الالتزام قدر الإمكان بالزمن المخصص لكل جلسة..

٣- كتابة وقائع الجلسات بعد الانتهاء منها مباشرة.

٤- يتم الحصول على تقييم من قبل الطالبات في نهاية الجلسات لمعرفة مدى تحقق الأهداف المرجوة.

#### **الأدوات التي تم استخدامها في تنفيذ البرنامج:**

-كمبيوتر-أسطوانات CD - شاشة عرض - أقلام - أوراق

#### **الأسلوب التدريبي الذي تم استخدامه في البرنامج:**

استخدمت الباحثة في البرنامج الارشادي الحالي الأسلوب الجماعي وفق ما يناسب طبيعة العملية الإرشادية وأهدافها.

#### **الفيئات التي يتم استخدامها في البرنامج:**

فنية النمذجة- المناقشة- المحاضرة - الثقة بالنفس - توكيد الذات - السيطرة على الأفكار المقلقة. - الاسترخاء - الحوار الذاتي الإيجابي - الخبرات الناجحة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي- الاقناع اللفظي - لعب الدور - التحصين التدريجي - التنظيم الذاتي إعادة البناء العقلاني - التخيل

#### **مدة البرنامج:**

تم تطبيق جلسات البرنامج داخل مدرجات كلية التربية - بجامعة الملك خالد و أستغرق تطبيق البرنامج ٦ أسابيع مكون من (١٢) جلسة ارشادية، بواقع جلستين أسبوعياً، أما عن فترة المتابعة للبرنامج فكانت شهرين للتأكد من استمرارية التحسن في الاداء.

#### **الاجراءات:**

للإجابة عن اسئلة البحث والتحقق من صحة فروضه قامت الباحثة بعدد من الاجراءات كما يلي:

- تطبيق قياس قبلي مقياس الفعالية الذاتية - قلق المستقبل ازاء المخاطر على المجموعة التجريبية والضابطة.
- تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.
- تطبيق قياس بعدى مقياس الفعالية الذاتية- قلق المستقبل ازاء المخاطر على المجموعة التجريبية والضابطة

- عمل دراسة تتبعه بعد شهرين من تطبيق البرنامج والتطبيق البعدي مقياس الفعالية الذاتية- قلق المستقبل ازاء المخاطر للتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج على العينة التجريبية.

## جلسات البرنامج

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	اجراءات الجلسة	الفيئات الجلسة
الجلسة الاولى	الاعداد والتهيئة للبرنامج	خلق جو من اللفة - مناقشة أهداف البرنامج	- إقامة علاقة اى جابة - عصف ذهني للأهداف المتوقعة	الحوار - العصف الذهني
الجلسة الثانية - والثالثة	تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي الخبرات الادائية الناجحة	- تنمية العلاقة بين الهدف والجهد المبذول - إعادة اكتشاف الذات وتنظيمها- التعرف على الخبرات الناجحة	توضيح الأهداف وعمليات التنظيم الذاتي - الانجازات الأدائية وما تعنيه وعلاقتها بتنمية فعالية الذات.	المحاضرة - التنظيم الذاتي - الواجب المنزلي - النمذجة - الخبرة الناجحة
لجلسة الرابعة	الخبرات البديلة	أن نكتسب الطالبة المهارات والخبرات الايجابية من لنموذج الملاحظ.	ايراز دور النموذج الناجح في تنمية فعالية الذات و طريقة اختيار النموذج المثالي.	النمذجة - المحاضرة - التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الجلسة الخامسة	الإقناع اللفظي	- التدريب على تعديل الأفكار السلبية اتجاه الذات الى فكار أكثر اى جابة	الترغيب في الأداء والتأثير على السلوك أثناء أداء مهمة ما والتي بدورها تزيد من فرص لنجاح مما يسهم في تنمية فعالية الذات	المحاضرة - التشجيع - الإقناع اللفظي - الواجب المنزلي
الجلسة السادسة	النمذجة واعادة البناء	- العمل على ايراز الجوانب التي تحتاج اعادة بناء	بتفعيل مضمون النمذجة الحية بعرض التمثيلات الصورية والرمزية للنموذج واستخدام الكف والتحرير للسلوكيات	النمذجة الحية - التغذية الراجعة
الجلسة السابعة	الاستشارة الانفعالية	- تقوية المواقف التي تثير القلق أو اى صراعات داخلية - تحويل الاستشارة الانفعالية الي نواحي ايجابية تنمي فعالية الذات وتقلل من مستوى القلق -	تحديد المواقف التي تثير القلق والصراعات الداخلية اظهار اهمية الاسترخاء أثناء التعامل مع الصعوبات	- لعب الأدوار - المناقشة - الاسترخاء الاستشارة الانفعاليه

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	اجراءات الجلسة	الفيئات الجلسة
الجلسة الثامنة	إعادة الخبرة الانفعالية (التخيل)	التغلب على السلبية وانخفاض الفعالية الذاتية. -إعادة اكتشاف الذات ونقاط القوة فيها وتجنب الافكار المصاحبة للقلق	استخدام التخيل لإثارة الأفكار التلقائية ترتب عليه تعديل مشاعرهن التي تؤدي إلى مشاعر سلبية، وإبدالها بأخرى إيجابية	المناقشة- التخيل -- إعادة الخبرة الانفعالية التغذية الراجعة -
الجلسة التاسعة	التحكم في السلوك السلي	تحسين مهارات المواجهة للمواقف الضاغطة	تدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي-.	لعاب الأدوار - المناقشة -التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الجلسة العاشرة الجلسة الحادية عشر	السيطرة على الأفكار المقلقة اللاعقلانية (الاسترخاء)	التخلص من اعراض القلق المصاحبة للمخاطر والاحداث الضاغطة تخلص الموقف من الشحنات الانفعالية المصاحبة له- التدريب على فنيّة التحصين التدريجي	مساعدة الطالبات في التخلص من الاعراض المصاحبة للقلق ، استخدام التحصين التدريجي للتأثير على أعراض للقلق - الاسترخاء	المناقشة - التحصين التدريجي - التغذية الراجعة صرف الانتباه- الاسترخاء
الجلسة الثانية عشر	التقييم البرنامج وأنهاء	جلسة تقييمية للبرنامج التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة	-التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة التطبيق التبعي بعد مرور شهرين	المناقشة - التقييم - التطبيق

في إطار التحقق من البرنامج بتناول هذا الجزء نتائج البحث الحالي التي تم التوصل  
اليه من خلال الدراسة الميدانية و التحليل الاحصائي لهذه النتائج ومناقشتها في ضوء مشكلة  
وأهداف وفروض البحث.

#### نتائج البحث:

تم تقسيم درجات الطالبات في المقاييس " قلق المستقبل " و فعالية "الذات المدركة " ،  
بناءً على الاربعيات، حيث كانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥) قيم الإرباعي الأعلى والأدنى للمقياسين قلق المستقبل والذات المدركة

برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات المدركة في خفض قلق المستن  
ازاء المخاطر الاقليمية

د/ نجوى السيد بنيس

الإرباعي الأعلى	الإرباعي الأدنى	المقياس
٥٢	٣٥	قلق المستقبل
٥٠	٤١	الذات المدركة

جدول (٦) تكرارات الارباعيات في مقياس "قلق المستقبل"

النسبة في العينة الكلية	التكرار	الاربعاعي
٢١,٩%	٦٨	الأدني
٢٢,٣%	٦٩	الأعلى

جدول (٧) تكرارات الارباعيات في مقياس "فعالية الذات المدركة"

النسبة في العينة الكلية	التكرار	الاربعاعي
٢٤,٢%	٧٥	الأدني
٢٠,٦%	٦٤	الأعلى

ومن الجداول السابقة رقم (٥)، (٦)، (٧) يتضح أنه بلغ عدد الطالبات المرتفعات في قلق المستقبل (٦٩) طالبة، وبلغ عدد الطالبات المنخفضات في الذات المدركة (٧٥) طالبة.

#### تكوين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

- تم أخذ أعلى (٥٠) طالبة من بين الـ (٦٩) طالبة المرتفعات في قلق المستقبل.
- تم أخذ أقل (٥٠) طالبة من بين الـ (٧٥) طالبة المنخفضات في الذات المدركة.
- تم تقسيم الـ (٥٠) طالبة المرتفعات في قلق المستقبل إلى مجموعتين المجموعة (أ) وبلغ عددها (٢٥) طالبة، والمجموعة (ب) وبلغ عددها (٢٥) طالبة.
- تم تقسيم الـ (٥٠) طالبة المنخفضات في الذات المدركة إلى مجموعتين المجموعة (أ) وبلغ عددها (٢٥) طالبة، والمجموعة (ب) وبلغ عددها (٢٥) طالبة.
- ثم تم الاختيار بطريقة عشوائية من بين المجموعتين (أ)، (ب)، المجموعتين الضابطة وبلغ عددها (٥٠) طالبة والمجموعة التجريبية وبلغ عددها (٥٠) طالبة.

#### نتائج اختبار صحة الفروض:

##### أولاً: نتائج اختبار صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات ا لمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل إزاء المخاطر بعد تطبيق البرنامج وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين؛ Independent Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالى بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر وتوضح النتائج بالجدول التالي:

جدول (٨) نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T. Test

لتعرف الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس قلق

المستقبل إزاء المخاطر بعد تطبيق البرنامج

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم الأثر
الضابطة	٥٩,٣٨	٨,٩١	**١٣,١٩	٣,٧٦
التجريبية	٣٩,٩٨	٥,٣٥		

\*دالة عند ٠.٠٥ \*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لجمي ع أبعاد مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة عند (٠.٠١) ولتحديد درجة تأثير البرنامج (الفاعلية) قامت الباحثة بحساب حجم الأثر لقيم (Z) لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من القانون : حجم الأثر =  $Z^2 / (n-1)$   
حجم الأثر =  $13.19 \times 2 / (50-1) = 7/26.38 = 3.76$  مما يؤكد تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر لدى عينة البحث وهذا النتائج تحقق صحة الفرض الأول.  
حيث يشير (سكران، ٢٠٠٦) أن مستويات حجم الأثر (٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع)

ثانياً: نتائج اختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل إزاء المخاطر قبل وبعد تطبيق البرنامج . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالي بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر وتوضح النتائج بالجدول التالي:

جدول (٩) نتائج اختبار "ت" لعينتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test  
لتعرف الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج للمجموعة التجريبية  
لمقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر ودلالته الإحصائية

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم الأثر
القبلي	٤٩,٠٤	٨,٥١	**٨,٤٤	٢,٤١
البعدي	٣٩,٩٨	٥,٣٥		

\*دالة عند ٠.٠٥ \*\*دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أبعاد مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر لصالح القياس البعدي، وكانت الفروق دالة عند (٠.٠١) ولتحديد درجة تأثير البرنامج قامت الباحثة بحساب حجم الأثر لقيم (Z) لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من القانون: حجم الأثر =  $Z^2 / (n-1)$  جذر / جذر (١-ن)  
حجم الأثر =  $٨.٤٤ \times ٢ = ١٦.٨٨$  / جذر (١-٥٠) =  $٧/١٦.٨٨ = ٢.٤١$  مما يؤكد تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر لدى عينة البحث وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: نتائج اختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل إزاء المخاطر في التطبيقين البعدي والتبقي بعد شهرين من تطبيق البرنامج. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالى بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في التطبيقين البعدي والتبقي لمقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر وتنتضح النتائج بالجدول التالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" لعينتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test لتعرف الفروق بين

التطبيقين البعدي والتبقي للبرنامج للمجموعة التجريبية لمقياس  
قلق المستقبل إزاء المخاطر ودلالته الإحصائية

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
البعدي	٣٩,٩٨	٥,٣٥	١,٧٦
التبقي	٣٩,٩٢	٥,٣٣	



\*دالة عند ٠.٠٥ \*\*دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر، وهذا يعني استمرار أثر البرنامج، ويؤكد أيضاً على استمرار بقاء خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر للمجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث.

#### رابعاً: نتائج اختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الذات المدركة بعد تطبيق البرنامج وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين؛ Independent Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالي بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس الذات المدركة وتنتج النتائج بالجدول التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T. Test

لتعرف الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس الذات المدركة بعد تطبيق البرنامج

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم الأثر
الضابطة	٤٢,١٠	٤,٣٢	**١٤,٠٣	٤,٠٠
التجريبية	٥٢,٤٢	٢,٨٨		

\*دالة عند ٠.٠٥ \*\*دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لجميع أبعاد مقياس فاعلية الذات المدركة لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة عند (٠.٠١) ولتحديد درجة تأثير البرنامج (الفعالية) قامت الباحثة بحساب حجم الأثر لقيم (Z) لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من القانون حجم الأثر =  $Z^2 / (n-1)$

$$\text{حجم الأثر} = 14.03 \times 2 = 28.06 / (50-1) = 28.06 / 49 = 0.57$$

البرنامج الإرشادي في رفع الذات المدركة لدى عينة البحث وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الرابع

#### خامساً: نتائج اختبار صحة الفرض الخامس والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة قبل وبعد تطبيق البرنامج . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار

"ت" لمجموعتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالى بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الذات المدركة وتتضح النتائج بالجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" لعينتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test لتعرف الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج للمجموعة التجريبية لمقياس الذات المدركة ودلالته الإحصائية

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم الأثر
القبلي	٤١,٠٢	٤,٩٩	**٢٦,٧	٧,٦٢
البعدي	٥٢,٤٢	٢,٨٨		

\*دالة عند ٠.٠٥ \*\*دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أبعاد مقياس فاعلية الذات المدركة لصالح القياس البعدي، وكانت الفروق دالة عند (٠.٠١) ولتحديد درجة تأثير البرنامج (الفاعلية) قامت الباحثة بحساب حجم الأثر لقيم (Z) لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من القانون: حجم الأثر =  $Z^2 / (n-1)$

حجم الأثر =  $26.7 \times 2 / (1-0.01) = 7.62 = 7/0.01$  مما يؤكد تأثير البرنامج الارشادي في رفع الذات المدركة لدى عينة البحث وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الخامس

**سادساً: نتائج اختبار صحة الفرض السادس والذي ينص على أنه:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات المدركة في التطبيقين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test للعينات الكبيرة كأسلوب إحصائي استدلالى بارامترى لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الذات المدركة وتتضح النتائج بالجدول التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" لعينتين مترابطتين؛ Paired Samples T. Test لتعرف الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج للمجموعة التجريبية لمقياس فاعلية الذات المدركة ودلالته الإحصائية

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
البعدي	٥٢,٤٢	٢,٨٨	١,٠٠
التتبعي	٥٢,٤٠	٢,٨٧	

\*دالة عند ٠.٠٥ \* \*دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين التطبيقين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية، وهذا يعني استمرار أثر البرنامج، ويؤكد أيضاً على استمرار بقاء رفع الذات المدركة للمجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي وهذه النتائج تحقق صحة الفرض السادس.

## مناقشة النتائج—ج:

اظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة اح صائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس فعالية الذات المدركة وقلق المستقبل ازاء المخاطر مما يؤكد ذلك على التأثير الايجابي للبرنامج في تنمية فعالية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل وهذا ماكداه الاتجاه السلوكي من أن القلق استجابة خوف مكتسبة تتم استنارتها بواسطة مثيرات تستطيع أن تثير الخوف والقلق لدى الفرد

وقد انفتت نتائج البحث مع دراسة حسن (٢٠٠٥) حيث أكد على وجود تأثير إيجابي للبرامج التدريبية والأنشطة المختلفة على فعالية الذات لدى الأفراد.

وانفتت دراسة المصري (٢٠١١) على أن الذين لديهم فعالية ذات عالية يكون لديهم قلق منخفض حيث يعزز إن فاعلية الذات صفة ثابتة نسبيا عند الأفراد وتساعد الأفراد على مواجهة الصعوبات ووضع أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم وهذا ماكداه الفرض كما اتفق مع دراسة محمد معوض (١٩٩٦) في تخفيف مستوى قلق المستقبل كاثير ايجابي للبرنامج ومفهوم الفعالية الذات المدركة كمفهوم معرفي مهم في تغيير السلوك، فدرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد كما اشارت دراسة المحاميد والسفافة (٢٠٠٧) الى اهمية البرامج الارشادية في التخفيف من حدة قلق المستقبل وهذا ماكدته نتائج الفرض الاول والفاني وظهرت اهمية خبرات الماضي والمستقبل في دراسة عبد الباقي (١٩٩٣) واكدت دراسة عزب (٢٠١٤) على قدرة فعالية الذات التنبؤية بقلق المستقبل وهذا اتفق مع دراسة يارد لين وكلاسير (٢٠١٦) حيث اكدت على ارتفاع مستويات القلق وارتباطها بانخفاض مستويات فاعلية الذات واكد بأندورا على إن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة، (Bandura 1997: 141-215) وقد جاءت نتائج البحث مؤيدة لآراء باندورا من حيث أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - وهو قلق المستقبل - الذي ينظم ويؤثر على العمل، والفعل، وأشار أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي: الخبرة

المنفردة من شخص أو الآخرين تغرس، وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالحدث المنفر.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١ إبراهيم، شوقي عبد الحميد (٢٠٠٢). مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة مشكلات المستقبل الزواجي الأكاديمي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد (١)، مجلد ١٨.
- ٢ آللوسي، محمود شكري (٢٠٠١). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. جامعة الدنمارك المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ٣ اللين، بيم (٢٠١٣). نظريات الشخصية الارتقاء - النمو - التنوع (ط٢). ترجمة علاء الدين كفاي ومايسه النيال وسهير سالم، عمان: دار الفكر.
- ٤ جالكيلاني، إبراهيم محمد (٢٠٠٨). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة الدنمارك.
- ٥ تأسوا، صالح سعيد (٢٠٠٥). إثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية
- ٦ جابر، جابر عبد الحميد (١٩٨٦). الشخصية، البناء والديناميات، طرق البحث. القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٧ حبيب، أسعد فاخر. (٢٠١٤). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، مجلة أبحاث البصرة العلوم الإنسانية، العراق، مج ٣٩، ع ٤. ص ٣٢٨ - ٣٠٣.
- ٨ حسن، السيد محمد أبو هاشم. (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا. جامعة الملك سعود، مركز بحوث كلية التربية، عدد ٢٣٨ ص ٨٧.

- ٩ حسين، محمود عطا محمود (١٩٧٨). مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٣ مجلد ١٥ الكويت.
- ١٠ الحلح، سمر وليد (٢٠٠١). العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي في محافظة ريف دمشق . رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعه دمشق.
- ١١ خليل، غفران محمد (٢٠١١). مستوى الايجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات للعلوم التربوية، م (٣٨) ملحق (٣)، ص ص ٢١٩ - ١٨٩.
- ١٢ الداھري، صالح حسن (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دار وائل للنشر.
- ١٣ الدوسري، هيفاء بنت شبنان. (٢٠١١). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بكل من الأفكار غير العقلانية والدافعية للإنجا ز لدى معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية.
- ١٤ زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي . القاهرة: عالم الكتب لقاهرة.
- ١٥ الزيات، فتحى مصطفى (١٩٩٦). البنية العالمية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها. المؤتمر الدولي السادس، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعه عين الشمس، القاهرة.
- ١٦ سمعود، ناهد شريف (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية، جامعة دمشق، سوريا
- ١٧ السليحات، ملوح مفضي بركات (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع الخاصة في محافظة العاصمة عمان في ضوء بعض المتغيرات . التربية (جامعة الأزهر، مصر)، ع ١٦٣ ، ج ٣ ص ص ٦٠ - ٣٥.
- ١٨ سليمان، حاتم عبد العزيز (٢٠١١). فعالية الارشاد المعرفي السل وكي في خفض قلق المستقبل لعينة من طلاب التعليم الثانوي العام: دراسة تجريبية على ذوي القلق المرتفع. رسالة كتورة غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعه عين شمس ص ص ١٦٢ - ١٦٦.

- ١٩ التسميري، نجاح عواد (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٢١ ، ع ٢٤.
- ٢٠ الظاهر، خالد شاكر (٢٠٠٤). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
- ٢١ عبد السلام، السيد عبد الدايم (١٩٩٦). منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة دراسات نفسية ، العدد الرابع..
- ٢٢ عزب، حسام الدين محمود، عبيد، معتز محمد (٢٠١٤). دراسة تنبؤية للجوانب النفسية والاجتماعية ذات العلاقة بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، عين شمس، مصر، ع٣٨ ، ج ٣.
- ٢٣ عشري، محمود محي الدين سعيد (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية. دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعه عين شمس ص ١٤٠ - ١٧٨.
- ٢٤ فرج، محمد أنور (٢٠٠٦). قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوى المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة. مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، المجلد (١) ، العدد (٢).
- ٢٥ محمد، جعفر جمل الليل (٢٠٠٥). بناء مقياس القلق العام للأطفال والمرافقين (ط ٢) . سلسلة البحوث التربوية والنفسية، معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى.
- ٢٦ محمود، إيمان عبد الوهاب (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بضغط الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، مج ١٢ ، ع ٣ ، ص ٣٦١ - ٣٣٠.

- ٢٧ محمود، ضحى عادل، عيسى، وفاء حسن (٢٠١٤). قلق المستقبل وعلاقته بالحقوق الإنسانية لطالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، ع (١٠٨) ص ٤٤٢ - ٤٠٧.
- ٢٨ مسعود، سناء منير (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعه عين شمس .
- ٢٩ المشيخي، غالب محمد (٢٠٠٩) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى.
- ٣٠ المصري، نيفين عبد الرحمن (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعه الازهر بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية غزة.
- ٣١ معوض، محمد عبد التواب (١٩٩٦). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ٣٢ معوض، محمد عبد التواب، ومحمد سيد عبد العظيم (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ٣٣ نذر، فاطمة عباس (٢٠٠٠). الحروب واضطراب السلوك عند الاطفال وكيفية التعامل مع الازمات. المجلة التربوية، مجلد ١٤، عدد (٥٤) الكويت.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 34- Amone-P'Olak, K., Ovuga, E., Croudace, T. J., Jones, P. B., & Abbott, R. (2014). The influence of different types of war experiences on depression and anxiety in a Ugandan cohort of war-affected youth: the WAYS study. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 49(11), 1783-1792. Doi: 10.1007/s00127-014-0873-5
- 35- Bandura, A .(1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ; Prentice Hall...

- 36- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing*. New York: Cambridge University Press,
- 37- Bandura. A. (1997). *Self- efficacy: the Exercise afeontrol*. New work: W.H. freeman,..
- 38- Braun-Lawrenson, O., Abu-Kaf, S., & Sagy, S. (2015). Attitudes toward war, peace, and their relations with anxiety reactions among adolescents living in a conflictual area. *Journal of Youth Studies*, 18(1), 68-79. doi:10.1080/13676261.2014.933193
- 39- Dogan, C. (2016). Self-Efficacy and Anxiety within an EFL Context. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 12(2), 54-65.
- 40- Faramarzi, M., & Khari, S. (2017). Role of Alexithymia, Anxiety, and Depression in Predicting Self-Efficacy in Academic Students. *Scientific World Journal*, 1-7. doi:10.1155/2017/5798372
- 41- Hai, Z., Xiaohong, L., & Chumming, L. (2016). Relationship among Anxiety, Depression, Social and Self-Efficacy in Night-Shift Nurse. *International Medical Journal*, 23(3), 275-278.
- 42- Helpman, L., Besser, A., & Neria, Y. (2015). Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: A study of civilians under fire. *Journal of Anxiety Disorders*, 3527-34. doi:10.1016/j.janxdis.2015.08.001
- 43- Ho, M. (2016). Exploring Writing Anxiety and Self-Efficacy among EFL Graduate Students in Taiwan. *Higher Education Studies*, 6(1), 24-39.
- 44- Kalagy, T., Braun-Lewensohn, O., & Abu-Kaf, S. (2017). Youth from fundamentalist societies: What are their attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions? *Journal of Religion and Health*, doi: 10.1007/s10943-017-0358-4
- 45- Karma, E. G., Fayyad, J., Karam, A. N., Melhem, N., Mneimneh, Z., Dimassi, H., & Tabet, C. C. (2014). Outcome of depression and anxiety after war: a prospective epidemiologic study of children and adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 27(2), 192-199. doi:10.1002/jts.21895
- 46- Pajares, F. (1999). Self-Efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Journal of Education psychology*, Vol, 20.



- 47- Pat-Horenczyk, R., Kenan, A. M., Achituv, M., & Bachar, E. (2014). Protective Factors Based Model for Screening for Posttraumatic Distress in Adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 43(3), 339-351.
- 48- Ron, P. (2016). The Relationship between Background Characteristics and Death Anxiety in Times of War: A Comparison between Three Generations Arab and Jewish Families in Israel. *Community Mental Health Journal*, 52(8), 1123-1132. Doi: 10.1007/s10597-016-0021-7
- 49- Rosenberg, M., Berger, R., & Gel Kopf, M. (2011). Rosenberg Self-Esteem Scale. [Hebrew Version]. *International Journal of Nursing Studies*, 48601-610.
- 50- Sa'ad alzboon, H. (2016). Test Anxiety & Its Relation to Perceived Academic Self-Efficacy among Al Hussein Bin Talal University Students. *Journal of Education and Practice*, 7(29), 172-182.
- 51- Solomon, Z., Benbenishty, B., & Mikulincer, M. (1991). The contribution of wartime, pre-war, and post-war factors to self-efficacy: A longitudinal study of combat stress reaction. *Journal of Traumatic Stress*, 4(3), 345-361. doi:10.1002/jts.2490040304
- 52- Schiff, M., Levit, S., Schori, M., & Lawental, E. (2011). Anxiety Symptoms and Need for Help among Israeli Methadone Patients in a War Zone. *Journal of Loss & Trauma*, 16(2), 135-149. doi:10.1080/15325024.2010.519295
- 53- Schwarzer, J. (1994). *Self-Efficacy, thought control of action*. washingtonc, Hemisphere.
- 54- Schwarzer, R (1994). *Optimistische Kompetenzerwartung: zur Erfassung einer Goettingen*. personellen Bewaeltigungs ressource. Diagnostika. Heft 2, 40, 105-123
- 55- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Hall, B. J., Hobfoll, S. E., Canetti, D., Johnson, R. J., & ... Galea, S. (2010). Generalized Perceived Self-Efficacy Scale. [Russian Version]. [Title denoted in this Source: General Self-Efficacy Scale]. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(3), 180-186.
- 56- Villada, C., Hidalgo, V., Almelo, M., & Salvador, A. (2017). Assessing Performance on an Evaluated Speaking Task: The Role of Self-Efficacy, Anxiety, and Cardiac Autonomic Reactivity. *Journal of Psychophysiology*, doi:10.1027/0269-8803/a000185
- 57- Weisenberg, M., Schwarzwald, J., & Solomon, Z. (1991). Effects of combat stress reaction and posttraumatic stress disorder on perceived

- self-efficacy in battle. *Military Psychology*, 3(1), 61-71. Doi: 10.1207/s15327876mp0301\_4
- 58- Witting, A. B., Lambert, J., & Wickrama, T. (2016). War and disaster in srilanka: Implications for widows' family adjustment and perception of self- efficacy in caring for one's family. *International Journal of Psychology*, doi:10.1002/ijop.12407
- 59- Zaleski, Zbigniew (1994). *Personal future in hope and anxiety perspective*. Lublin Lubels Kiego.
- 60- Zimmerman, B. A. and Riggo, J. (1985). Effects of model Persistence and statements of confidence on children's self – efficacy and problem solving. *Journal of Educational Psychology*, vol (72), No (4), P: 485 – 493.

### Abstract

The current study aims to prepare a counselling program based on some theories of counseling and psychotherapy represented in Pandora theory and Aaron Peck theory, to test its effectiveness in developing their perceived self-efficacy and to reduce future anxiety about the risks in a sample of King Khalid University students, aged 18-22 years who were divided into two groups: experimental group and control group (50 students each). The program presented to the experimental group only. The current program took 6 weeks 12 sessions, two sessions per week. The statistical results indicated the effectiveness of the counselling program in improving perceived self-efficacy and reducing the future anxiety about the regional risks in the experimental group members, the results continued in the follow-up period after graduation.

**Keywords:** Perceived self-efficacy, Future anxiety, Regional risks