



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبدالعزيز

عمادة الدراسات العليا

برنامج الدراسات العليا التربوية

قسم علم النفس التربوي والإرشاد

فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل

لدى طلاب المرحلة الثانوية

مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

إعداد

الباحث / إبراهيم سعد على الطخيس

إشراف

الدكتور هشام إبراهيم عبدالله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

سورة الشمس من آية ٧-١٠

إقرار لجنة المناقشة

فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل
لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

إبراهيم بن سعد علي الطخيس

تمت الموافقة على قبول المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي ومناقشته بتاريخ: ١٠ / ٧ / ١٤٣٥ هـ الموافق: ٩ / ٥ / ٢٠١٣ م

لجنة الحكم والمناقشة على المشروع البحثي

الاسم	المرتبة العلمية	التخصص	المناقشة	التوقيع
هشام إبراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	مشرفاً	
مغاوري عبدالحميد مرزوق	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	عضواً	
خالد حسن التميمي	أستاذ مساعد	القياس النفسي والتربوي	عضواً	

الإهداء

إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود، إلى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به، إلى والدي متعه الله بالصحة والعافية.

إلى من غمرتني بحبها وحنانها، وكثرة دعائها، إلى من تاقت نفسي لزوم صحبتها ... والدتي الحبيبة رعاها الله. ... ومتعنا بها، أعجز عن رد الجميل لكما والدي العزيزين.

إلى زوجتي العزيزة وأولادي الذين احتملوا انشغالي عنهم، وتقصيري بحقهم، وقدروا ذلك ووقفوا بجانبني، في سبيل راحتي وإتمام دراستي، أثاب الله جميل صنعهما.

إلى إخوتي وأخواتي الذين بادلوني الإخلاص والوفاء، إلى أصدقائي وزملائي... أهدي هذا العمل المتواضع الذي أسأل الله أن ينفع به إنه سميع مجيب.

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... وبعد.

يتقدم الباحث بخالص الشكر والامتنان والتقدير إلى سعادة الدكتور: هشام بن إبراهيم عبدالله، الرجل الشهم، الذي غمرني بلطفه، وخصني بعلمه، وشملي بعنايته، لم يدخر جهدا في رعايتي، وتقديم النصح لي، بذل وقته وجهده، أسأل الله أن يزيده علما، وأن يمتعته بالصحة والعافية، وأن يجزيه عني خيرا الجزاء.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لكل من سعادة الدكتور/ مغاوري عبدالحميد مرزوق وسعادة الدكتور/ خالد حسن التميمي على تفضلهما بمناقشة هذا البحث، والشكر موصول لبقية أعضاء هيئة التدريس في برنامج الدراسات العليا التربوية على توجيهاتهم القيمة طوال فترة الدراسة. والشكر يمتد إلى من تكرموا بتحكيم البرنامج الإرشادي ووردت أسمائهم في قائمة التحكيم.

كما لا يفوتني تقديم الشكر لمدرسة داورد الثانوية ممثلة بمديرها الفاضل، والمرشد الطلابي وزملائه الكرام، وطلاب العينة لمساهماتهم في تسهيل مهمتي في تطبيق أدوات البحث على عينة من الطلاب.

وأسطر شكري الحار لزملائي في الدراسة الذين كانوا خير عون لي وكان عنوانهم العمل بروح الفريق الواحد.

المستخلص

يهدف البحث إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باعتباره مناسباً للمتغيرات في البحث، وتضمن ذلك مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وإجراء القياسات القبلية والبعديّة لقلق المستقبل.

وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية ممن حصلوا على درجات متدنية في مستوى قلق المستقبل في مدينة الدوامي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (المجموعة الضابطة وتكونت من " ١٠ " طلاب) (والمجموعة التجريبية وتكونت من " ١٠ " طلاب)، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، ٢٠٠٩م) إضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحث، والذي تألف من (٨) جلسات إرشادية على مدى أربعة أسابيع، مدة الجلسة (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

وأسفرت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وإن البرنامج الإرشادي له فعالية في خفض قلق المستقبل، وأوصى الباحث بضرورة أن يكون هناك تكثيف وتطوير للبرامج الإرشادية المتعلقة بخفض قلق المستقبل مع مراحل عمرية مختلفة، وبأساليب إرشادية مختلفة أيضاً.

Abstract

The efficiency of an actual guidance program in decreasing future anxiety among secondary grade students

This research aims at identifying the efficiency of an actual guidance program in decreasing future anxiety among secondary grade students and disclosing the differences between the controlling group and the experimental group in the level of future anxiety after applying the guidance program, the researcher used a quasi-experimental method as it is suitable 'appropriate' to the variable in the research, and this includes an experimental group and controlling group to perform the measurements before and after future anxiety.

The sample is consisted of 20 students form the secondary grade who get low marks at the level of future anxiety in the Duwadimi city, and they are divided into two groups:

'The controlling group which is consisted of 10 students' and 'the experimental group which is consisted of 10 students'

The measurement of future anxiety – which is prepared by Al-Mashyakh - 2009' – is applied, in addition to a guidance program which is prepared by the researcher – and which is consisted of 8 guidance sessions over four weeks – the period of the session is '45-60' minute.

The results of this research showed that there are statistical differences between the two averages of the degrees grades of the individuals of the experimental and the controlling groups after applying the guidance program, the differences were in favor of the experimental group, and that the guidance program was effective in reducing the future anxiety. The researcher recommended that it is necessary to concentrate and develop the guidance programs which are concerning with reducing the future anxiety among different ages, and also with different guidance ways.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
البسمة.....	أ.....
إقرار لجنة المناقشة.....	ب.....
الإهداء.....	ج.....
شكر وامتنان.....	د.....
المستخلص.....	ه.....
المستخلص باللغة الإنجليزية.....	و.....
قائمة المحتويات.....	ز.....
قائمة الجداول.....	ي.....
قائمة الملاحق.....	ك.....

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

مقدمة:.....	٢.....
مشكلة البحث:.....	٣.....
أهمية البحث:.....	٣.....
أهداف البحث:.....	٤.....
مصطلحات البحث:.....	٤.....
حدود البحث:.....	٥.....

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة.....	٧.....
أولاً: الإطار النظري:.....	٧.....
القلق:.....	٧.....
أسباب القلق:.....	٨.....
أنواع القلق:.....	٩.....
أعراض القلق:.....	١٠.....
التهيؤ والاستعداد الوراثي في حالات القلق:.....	١١.....
مضار القلق:.....	١٢.....
النظريات المفسرة للقلق:.....	١٢.....
التعامل مع قلق المستقبل:.....	١٧.....

١٩	مجالات قلق المستقبل:
٢٠	بنية قلق المستقبل:
٢٢	أسباب قلق المستقبل
٢٣	الإرشاد الواقعي:
٢٣	مفهوم الإرشاد الواقعي
٢٥	مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي:
٢٩	العلاقة بين المرشد والمسترشد:
٣٢	ثانياً: الدراسات السابقة:
٣٢	المحور الأول: دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل
٣٥	المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات الأخرى
٣٩	التعقيب على الدراسات السابقة:
٤١	ثالثاً: فروض البحث:

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

٤٣	مقدمة:
٤٣	منهج البحث:
٤٤	مجتمع البحث:
٤٤	عينة البحث:
٤٦	أدوات البحث:
٥٦	البرنامج الإرشادي الواقعي لخفض قلق المستقبل:
٥٨	إجراءات البحث:
٥٩	أساليب المعالجة الإحصائية:

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها

٦١	مقدمة:
٦١	نتائج الفرض الأول ومناقشتها:
٦٣	نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:
٦٥	توصيات البحث:
٦٥	البحوث المقترحة:

قائمة المراجع

٦٦	أولاً: المراجع العربية:
٦٨	ثانياً: المراجع الأجنبية:

الملاحق

- ملحق (١) مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ٧٠
- ملحق (٢) البرنامج الإرشادي الواقعي لخفض قلق المستقبل ٧٣
- ملحق (٣) أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي ٨٦
- ملحق (٤) خطاب تسهيل مهمة من جامعة الملك عبدالعزيز لإدارة التربية والتعليم بالدوادمي ٨٧
- ملحق (٥) خطاب تسهيل مهمة من إدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي للمدارس الثانوية ٨٨
- ملحق (٦) خطاب إنهاء مهمة تنفيذ البرنامج الإرشادي ٨٩

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
٤٤	جدول (١): متوسطات النتائج والانحراف المعياري للعينة الكلية
٤٥	جدول (٢): توزيع عينة البحث وفقا لمتغير العمر.
٤٥	جدول (٣): نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney لتحديد الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، على مقياس قلق المستقبل
٤٦	جدول (٤): نتائج اختبار Mann-Whitney للكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وفقا لمتغير العمر
٤٧	جدول (٥): أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته
٤٨	جدول (٦): معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق المستقبل
٤٩	جدول (٧): معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس
٥٠	جدول (٨): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل
٥١	جدول (٩): صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس قلق المستقبل
٥٢	جدول (١٠): معامل الفايكرونباخ لجميع أبعاد المستقبل والدرجة الكلية
٥٢	جدول (١١): معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس
٥٣	جدول (١٢): معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق المستقبل
٥٤	جدول (١٣): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠١ بدرجة ثقة ٩٩%
٥٥	جدول (١٤): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بدرجة ثقة ٩٥%
٥٥	جدول (١٥): معامل الفايكرونباخ لجميع أبعاد المستقبل والدرجة الكلية
٥٨	جدول (١٦): جلسات البرنامج الإرشادي الواقعي
٦١	جدول (١٧): متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي
٦٢	جدول (١٨): دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) وذلك للكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق المستقبل.
٦٣	جدول (١٩): متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي
٦٣	جدول (٢٠): دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) وذلك للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل.

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
٢٢	شكل (١): مخطط نظري لمفهوم قلق المستقبل
٢٧	شكل (٢): مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي من وجهة نظر جلاسر

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- مصطلحات البحث.
- حدود البحث.

مقدمة:

يعيش الإنسان اليوم في عالم سريع التغيير والتطور، وأصبحت ضغوط الحياة تتزايد نتيجة لتغيرات الحياة السريعة وتزايد الاحتياجات وتنوع الآمال مع هذا التقدم التكنولوجي السريع، وبالتالي يسعى الأفراد إلى تحقيق وإشباع احتياجاتهم بشتى الوسائل لمواكبة وملاحقة هذا التغيير السريع والهائل ويترتب على ذلك بعض العقبات التي تحول دون إشباع هذه الحاجات وتزداد الضغوط نتيجة العجز عن مواجهة هذه الأحداث والتغيرات المتلاحقة ويزداد القلق مما يكون له تأثير على هؤلاء الأفراد من الناحية النفسية أو الجسمية.

ولو نظرنا إلى مجتمعنا فسوف نجد أن القلق يزداد انتشارا بسرعة كبيرة، كانتشار النار بالهشيم. ولكن يجب بداية أن نعلم أن القلق حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب، فلا دوام للقلق. ومن رحمة الله عز وجل أن هذا الداء نفسي، وليس جسيما، بمعنى أنه ليس بسبب ميكروبات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتمرضه، ولكن هو حالة عارضة من الحزن والتوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعتري الإنسان، فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى الأحسن وناله الفرح والسرور أنزاح القلق وانتهى (عارف، ١٩٩٨: ٨).

وأصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات الألفية الثالثة من هذا الزمن بعد ان أصبح التطور المذهل في كافة مناحي الحياة سمة أساسية. ويؤكد علماء النفس بعد دراسات كثيرة، وتجارب عديدة قاموا بها، أن الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر مع التقدم التكنولوجي المذهل بسرعة جنونية (الأقصري، ٢٠٠٢م: ٧)

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تتمثل في خوفٍ من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة، تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي يؤدي به إلى اضطرابات خطيرة (شقيير، ٢٠٠٥م: ٤).

ومن جهة أخرى فإن قلق المستقبل مكون أساسي لسلوك الفرد وقدرته على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها.

وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع قلق المستقبل وأثبتت بعض الدراسات فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل باستخدام اساليب إرشادية مختلفة لم يكن من ضمنها الإرشاد الواقعي، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة والتي تتمثل في التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

تمثل المرحلة الثانوية نقطة تحول ومنعطف كبير في حياة الطلاب حيث تعتبر تلك المرحلة بمثابة مرحلة تقرير المصير للمستقبل وما يصاحب هذه المرحلة من تفكير وخوف وقلق من المستقبل، وتختلف هذه الأحاسيس والمشاعر من طالب إلى آخر وفقا لخبرات هؤلاء الطلاب واستعداداتهم والظروف الاجتماعية والاقتصادية لأسرهم، ونظرا لضيق دائرة الوظائف والتوظيف في الآونة الأخيرة يزداد قلق المستقبل بشكل ملاحظ لدى الطلاب وبالتالي، ينعكس ذلك سلبا على تحصيلهم العلمي وخفض دافعيتهم للإنجاز وقد يؤدي ذلك إلى تدني مستوى الطموح لديهم وقد يصاحب ذلك الشعور بالإحباط والقلق.

ونظرا لتأثير قلق المستقبل السلبي على حياة كثير من الطلاب فقد تناولت بعض الدراسات قلق المستقبل في علاقته مع متغيرات أخرى وتلك التي استخدمت برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل كدراسة (المشيخي، ٢٠٠٩ وبلان، ٢٠١١، حنتول، ٢٠١٢، أسعد، ٢٠٠٩) حيث أكدت على قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من خلال نظرية الإرشاد الواقعي عند جلاسر.

وفي ضوء ما سبق سوف يركز الباحث اهتمامه على دراسة مدى فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام برنامج إرشادي واقعي.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساولين التالية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج؟
- ٢- هل توجد فعالية للبرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية؟

أهمية البحث:

أ - الأهمية النظرية:

يعتقد الباحث أن دراسة ظاهرة قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية قد تكشف - بمشيئة الله تعالى - عن مدى انتشار هذه الظاهرة، وأبرز أسبابها ومظاهرها، وأهم الطرق العلاجية، والخدمات الإرشادية التي يمكن للباحثين أن يقدموها لهذه الفئة الغالية من أبنائنا.

ب - الأهمية التطبيقية:

يعتقد الباحث أن هذه الدراسة سوف تُثري - بمشيئة الله تعالى - المكتبة الإرشادية ببرنامج إرشادي واقعي يُساعد العاملين في العمل الإرشادي المدرسي، ولعل نتائج هذه الدراسة وتوصياتها قد تكون - بإذن الله تعالى - عوناً لكل مرشدٍ وموجه، يستتبرون بإحصائياتها، وأطروحاتها العلمية، ويقتبسون من برامجها الإرشادية.

أهداف البحث:

١ - التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج.

٢ - إعداد برنامج إرشادي واقعي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي : Counseling Program

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، ويمثل دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وإنه ثابت نسبياً ويتطلب المراجعة المستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (عبدالله، ٢٠١٤ م: ٤٥).

قلق المستقبل : Future Anxiety

يعرف قلق المستقبل بأنه هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، ٢٠٠٩م).

وأما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

وهذا هو التعريف الذي يتبناه الباحث؛ لأن المقياس الذي سيُطبق مبنيٌّ عليه.

الإرشاد الواقعي: Reality Counseling:

يعرف الإرشاد الواقعي بأنه تلك العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يتمكن المسترشد من المواجهة الإيجابية للواقع والتكيف معه وإشباع الحاجات في إطاره وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب. (الرشيدي، ١٩٩٨ م: ١٥)

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: سوف يقتصر البحث على تصميم برنامج إرشادي واقعي، لخفض قلق المستقبل، لدى طلاب المرحلة الثانوية الحكومية في وزارة التربية والتعليم.

الحدود الزمنية: سيتم تطبيق أدوات هذا البحث - بأذن الله - في الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٤ /

١٤٣٥هـ

الحدود المكانية: سيتم تطبيق أدوات هذا البحث - بأذن الله - على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الدوادمي التابعة لوزارة التربية والتعليم.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- مقدمة
- أولاً: الإطار النظري:
 - القلق
 - الإرشاد الواقعي
- ثانياً: الدراسات السابقة
- ثالثاً: فروض البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث؛ حيث يشمل القلق وقلق المستقبل والإرشاد الواقعي والتي سيتم تناولها بشيء من التفصيل، وبعد ذلك سيتم استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث والتعليق عليها، وبعد ذلك سيتم عرض فروض البحث وفقا للتنظيم التالي:

أولاً: الإطار النظري:

القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثير من من الكدر والضيق والألم. والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر (فرويد، ١٩٨٩: ١٣)

ويعرف (زهران، ٢٠٠٥: ٤٨٤): القلق بأنه هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها غامض، وأعراض نفسية وجسمية. وقد يكون المريض وكأن لسان حاله يقول: شاعر بمصيبة قادمة.

ويعرفه سوين(بأنه حالة انفعالية غير سارة يثيرها وجود الخطر وترتبط بمشاعر ذاتية من ا لتوتر والخشية)

كما يعرفه راجح(بأنه انفعال مركب م الخوف وتوقع الشر والخطر أن العقاب غير أنه يختلف عن الخوف من ناحيتين هما:

- هو خوف من خطر محتمل غير مؤكد الوقوع.
- خوف معتقل محبوس لا يستطيع أ، ينطلق في مجراه الطبيعي كالهرب أو الاختفاء او الهجوم. إنه انفعال مؤلم تشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئاً حيال موقف مخيف يهددنا بالخطر.

والقلق حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي، هو "حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول وغير قابل للإدراك"،

وجاء في قاموس "هيريتاج" Heritage، بأنه القلق هو "حالة من الاضطراب والتخوف حول مجهولية المستقبل أو من الخوف الناتج عن توقع حادث أو حالة تهديد واقعي أو خيالي".

اما بارلو (Barlow2004) فيعرف القلق بأنه "حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وإنها تتميز بالتأثير السلبي حيث الشخص يركز علي احتمالية خطر أو سوء لا يمكن السيطرة عليه"

ويعرف احمد عبد الخالق: القلق، هو شعور عام بالخشية وان هناك مصيبة وشيكة الوقوع وتهديد مصدره غير معلوم مع، شعور بالتوتر، وخوف لا مسوغ من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق بالمستقبل والمجهول.

كما يعرف نعيم الرفاعي القلق: هو استجابة انفعالية مركبة من الخوف والتوتر ولضيق لخطر يخشي من وقوعه يكون موجها للمكونات الأساسية للشخصية.

ويعرف محمد قاسم عبد الله: القلق: استجابة انفعالية مركبة من الخوف والتوتر والضيق لخطر او تهديد واقع يخشي وقوعه موجه نحو الشخصية بكاملها.

ويتبين من خلال تلك التعريفات وغيرها أن ما يميز القلق هو انه:

- انفعال (جوهره الخوف الغامض)
- ينطوي علي تهديد وخطر (دوافع أو يخشي وقوعه)
- يرافقه شعور بالتوتر والتوجس
- الخطر والتهديد موجه نحو الشخصية بكل مكوناتها (الجسمية والنفسية والاجتماعية)
- مبالغة الفرد في خطورة الموقف.

أسباب القلق:

تتعدد أسباب القلق، ومن أهمها:

- أ- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات. وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
- ب- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام)، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد، والأزمات أو المتاعب الشديدة في الطفولة المبكرة، والشعور بالعجز والنقص، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة. وأحيانا قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة، ومن الأسباب النفسية كذلك الصراع بين الدوافع والاتجاهات، والإحباط، والفشل اقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا. ... الخ
- ج- مواقف الحياة الضاغطة، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ومطالب ومطامح المدينة المتغيرة (نحن نعيش في عصر القلق) وعدم تقبل مد الحياة وجزرها،

والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغوط والوحدة والحرمان وعدم الأمن، واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة، والوالدان العصبيان القلقان أو المنفصلان، وعدوى القلق وخاصة من الوالدين.

د- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان. واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين.

هـ- التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً)، والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة، والإرهاق الجسمي والتعب والمرض، وظروف الحرب.

و- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات (زهران، ٢٠٠٥: ٤٨٥، ٤٨٦).

أنواع القلق:

ميّز فرويد (١٩٨٩ م: ١٥) بين نوعين من أنواع القلق هما:

- القلق الموضوعي.
- القلق العُصابي.

فالقلق الموضوعي هو خوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق، وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول، فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته. أما القلق العُصابي فهو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه، ثم يأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي شيء خارجي، أي أن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية.

ويذكر الراشد (٢٠١٠م: ١٣) إن القلق أنواع: فمنه المطلوب ومنه المقبول ومنه المرفوض

١- القلق المطلوب: ليس كل قلق سيء بل هناك قلق طبيعي فالإنسان لا بد أن يكون قلقاً من سقوطه من أعلى مبنى أو مرتفع أو من المشي في شارع تجوبه السيارات السريعة أو من الدخول على أسد في عرينه أو من مخالفة المرور أو من قبول العمل عند الله تعالى. فهذا القلق الطبيعي، إذا أنه نافع لنا ولغيرنا.

٢- القلق المقبول: هناك قلق يعترى جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق على صديق مسافر أو ولد مريض فهذا مقبول ما لم يصل إلى حد التأثير المستمر على دورة الحياة.

٣- القلق المرفوض: وهو الحزن المستمر على الماضي والخوف الدائم من المستقبل فهذا إذا طغى على المرء أصبح مرفوضاً ومنه الوسواس المستمرة في عقل الإنسان.

أعراض القلق:

يوجد عدة أعراض لمظاهر القلق، علي صورة أعراض جسمية ونفسية تكون واضحة
للآخرين ذكر محمد (١٥٩:٢٠١١) منها:

١- الأعراض النفسية

الخوف من دون سبب ظاهر والشعور بالاختناق والضيق، انشغال الفكر والتوتر الذهني
بالإضافة إلى عدم القدرة علي تركيز الانتباه في عمل معين مدة طويلة، سرعة النسيان والسرхан،
شدة الحساسية كعدم احتمال صوت جرس التلفون أو الباب أو ضوضاء، عدم الصبر يثور لأتفه
الأسباب ، الخوف الشديد وتوقع المصائب.

٢- الأعراض البدنية:

توتر عضلات الوجه، زيادة النشاط الحركي، بدون هدف واضح أو قد يصاب الفرد ببطء
شديد في الحركة نتيجة لشعوره بالذهول والارتباك، نوبات من العرق الغزير، الشعور ببرودة
أطراف اليدين والرجلين. الشعور بالأم شديدة في الناحية اليسري مع سرعة نبضات القلب فقدان
الشهية للطعام اضطرابات في النوم / الصداع، ارتفاع ضغط الدم حدوث اضطرابات معوية
كالإسهال أو الرغبة في كثرة التبول، قد يعاني أيضا اضطرابات بوظائف الغدد وفي بعض الحالات
يصاب الفرد بالعجز الجنسي.

ويوجد عدة أعراض أخرى للقلق منها:

- ١- توتر عضلي وعصبي واضح.
- ٢- النشاط الزائد وعدم القدرة علي التزام الهدوء.
- ٣- "الزفرة" وسرعة الغضب.
- ٤- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- ٥- التعرق الزائد.
- ٦- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- ٧- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
- ٨- إسهال وكثرة التبول
- ٩- فقدان القدرة علي التركيز
- ١٠- الغثيان والشعور بالدوخة

التهيب والاستعداد الوراثي في حالات القلق:

ذكر ابراهيم (٢٠٠٢م) أن للعالم الانجليزي "أيزنك" نظرية جيدة ومشوقة بهذا الصدد وتوضح بالفعل أن القلق نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها فيما بعد من خبرات وتعلم يرى أيزنك أن القلق يعبر عن مزيج من الانطواء والتوتر (نظراً للتطابق الشديد بين الانطواء وزيادة النشاط الاستشاري "السمبتاوي" في الجهاز العصبي المركزي فإننا سنستخدم المفهومين بالتبادل ولهذا فعندما نستخدم كلمة انطواء فإننا نعني الإشارة إلى زيادة النشاط الاستشاري ومن ثم فالانطواء كما سنستخدمه هنا نقصد منه الإشارة إلى الخصائص المرتبطة بزيادة نشاط الجهاز العصبي المركزي والتوتر بعبارة أخرى إن تطور القلق لا بد أن يكون مصحوباً أو مسبوقاً بوجود درجة مرتفعة من الانطواء.

وقد بين أيزنك بأدلة متنوعة أن الانطواء في تصوره مفهوم يجمع بين خصائص وسمات شخصية من أهمها: حب التأمل والميل إلى الوحدة والحذر والمسالمة والهدوء وعلاقات الانطوائي بالناس محدود ولكنها تميل إلى العمق ، صداقاته غير واسعة وليست منتشرة ولكنها ضيقة وعميقة ويميل إلى السلبية والتأمل والرهافة في الطبع والتخطيط البعيد للمستقبل.

هل يعد كل القلق سلوك مشكل ؟

عندما تواعد شخصاً ما مكاناً ما، بعيداً عن بيتك أو عن المكان الذي يوجد فيه، فإنك تشعر عند اقتراب الموعد ببعض القلق يدفعك إلى سرعة ارتداء ملابسك والخروج إلى الموعد وإذا كان الطريق معطلاً لاختناق المرور فيه فإنك تنظر إلى ساعتك في قلق خوفاً على الموعد الذي قطعتة على نفسك وقد يربكك ذلك فتصدم بسيارتك الآخرين أو سيارتهم (إذا كنت تقود سيارتك) أو تحتك بمن يقف إلى جوارك في الحافلة أو بمن يعترض طريقك أثناء نزولك منها وإذا كنت طالباً فأنت على موعد مع الامتحان الشهري أو السنوي وتحسب لهاذ الامتحان الحساب بالأشهر والأيام والذي لا يلبث أن يتناقص إلى ساعات وكلما اقترب الموعد ازداد القلق وكلما كان إنجازك العملي ضئيلاً كان القلق أكثر.

القلق إذا باعث لك على أن تتحرك للوصول إلى المكان المحدد في الموعد المحدد وهو كذلك باعث لك على الإنجاز الدراسي والتحصيل كاستعداد للامتحان إذا كنت طالباً . أضف إلى أنه باعث للزوجة على تدبر شؤونها المنزلية قبل عودة زوجها أو حضور ضيوفها ، زد أنه باعث للموظف والموظفة أن يسرع الخطى لبلوغ عمله في الموعد المحدد واستطرادا فالقلق هو باعث للحياة ومحرك لها ونقيضه الاسترخاء التام بل السكون.

من هذا المنطلق يعد القلق شيئاً صحيحاً يدفع نحو الأهداف ولكنه ككل شيء حين يزيد على حده فإنه ينقلب إلى ضده وبعد أن كان باعثاً محركاً أصبح مربكاً معطلاً بل مزعجاً (ابو أسعد، ٢٠١٢: ٢٣٨، ٢٣٧).

مضار القلق:

هناك مضار للقلق أوردها الفقي (٢٠٠٩م) على النحو التالي:

- دليل ضعف الإيمان وقلة اليقين
- حرمان النفس من الطمأنينة
- عدم استقرار النفس وعدم ثبات القلب
- يورث الشك وعدم الثقة بالغير
- سبب للشقاء وحرمان الخير
- حصول الخوف والهلع لأحقر الأمور
- يورث الإنسان المهالك
- يفقد الإنسان القدرة على التركيز والقدرة على الاستمرارية بالعمل
- يسبب فقدان الشهية واضطرابات بالأكل قلة النوم عصبية المزاج علاقات اجتماعية هشة عدم الاستمتاع بالحياة الاكتئاب الانتحار.

النظريات المفسرة للقلق:

تعتبر النظرية الأساس الذي ينطلق منه الواقع العملي، وليس هناك أهم للناحية العملية والتطبيقية من وجود نظرية جيدة، لأن مثل هذه النظريات بمنزلة الخريطة التي تساعدنا في معرفة ما نبحت عنه (فهم الظاهرة السلوكية)، وما ذا نتوقع (التنبؤ)، وأين نمضي (التحكم)، من هنا فقد اعتبرته النظرية خريطة الطريق التي توضح له اتجاهه وطريقه في بلوغ الهدف (عبدالله، ٢٠١٢م). ويذكر سعود (٢٠١١ م) عدة نظريات تناولت موضوع القلق بالبحث والاستقصاء فمن خلال نظرية التحليل النفسي أولى فرويد موضوع القلق أهمية كبيرة حيث وصفه بأنه (الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب)، ويذكر أن هنالك نظريتين قال بهما فرويد حول موضوع القلق، النظرية الأولى القديمة والتي يرى فيها الصلة الوثيقة بين القلق والحرمان الجنسي. والنظرية الثانية وصل من خلالها إلى وجود علاقة بين القلق الموضوعي (الحقيقي، الواقعي) والقلق العصابي، وأن الأول هو رد فعل لخطر خارجي والثاني رد فعل لخطر داخلي.

أما التحليليون الجدد كهورني وفروم وسوليفان فقد أشاروا إلى القلق من خلال نظرياتهم (العلاقات الشخصية المتبادلة)، تقول هورني إن القلق هو رد فعل لخطر غامض غير معروف حيث يكون الخطر ذاتيا أو متوهما، وتهتم هورني بهذا العامل الذاتي المصاحب للقلق الذي يميزه عن الخوف.

أما فروم فإنه يؤكد على أهمية البيئة في نشوء القلق فمثلا يرى أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة إلى التقرب للوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال، أما سوليفان فيعلق أهمية كبيرة على العلاقات

الاجتماعية واستحسان الأشخاص المهمين للفرد نفسه وأن أية خبرة تهدد هذا النظام تؤدي إلى القلق وإذا ظهر القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح وبرأيه أن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف هذا الإدراك.

أما النظرية السلوكية فتشدد على أهمية السلوك الظاهر الصريح وتحاول الإبقاء على الإشراف كآلية أولية لنمو الشخصية، فيرى بافلوف أن القلق ينجم عن إشارة الخطر (المنبه الاصطناعي - الشرطي) يأتي ليأخذ بصورة ضرورية نفسه رد الفعل الذي نتج سابقا بواسطة الصدمة الحقيقية (المنبه الحقيقي)، ومن هنا فإن القلق يعتبر استجابة خوف مكتسبة بالإشراف الكلاسيكي وهي غير مناسبة لأوضاع وأحداث لا تتضمن أي تهديد موضوعي.

ومن وجهة نظر الاستراتيجية الظاهرية ينظر إلى القلق انه إدراك تهديد لبعض القيم التي يعتبرها الشخص جوهرية لوجوده كشخصية، وحالة ذاتية يدرك الفرد فيها إن وجوده يمكن إن يتحطم وأن يمكن أن يفقد نفسه وعالمه إلى العدم، وضمن هذه الاستراتيجية وفي نظرية البناء الشخصي يشير كيلي إلى القلق " عندما لا تستطيع بناء (تفسير) حدث ماء فإننا نمر بحالة من القلق "، ويضم القلق مشاعر غامضة من الخطر وكذلك العجز. ولا نستطيع " وضع إصبعنا " على ما نشعر به " فمشاعر القلق يعبر عنها بعدم القدرة على تفسير وتطوير بناءات يمكنها التنبؤ بالأحداث المقلقة ".

كما يشير روجرز انطلاقا من هذه الاستراتيجية في (نظرية الذات) إلى مفهوم القلق كخبرات التهديد التي يدركها الفرد شعوريا أو لا شعوريا كتناقض أو عدم تجانس بين الذات والخبرة ويأتي القلق كصعوبة غامضة وتوتر من خلال خبرة التهديد انفعاليا التي تشير إلى مفهوم الذات الموحد المتكامل قد تعرض لخطر عدم التكامل وقد يقود إلى عمليات دفاعية تعمل على خفض عدم الانسجام ومشاعر القلق غير السارة، ومن هنا تعتبر الخبرات المتناقضة وغير المتجانسة مع الذات هي مصادر للتهديد والقلق.

وللعالم الإنجليزي أيزنك نظرية توضح أن القلق نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها فيما بعد من خبرات وتعلم. ويرى أيزنك أن القلق يعبر عن مزيج من الانطواء والتوتر وبالتالي فإن تطور القلق في الشخصية لا بد أن يكون مصحوبا أو مسبقا بوجود درجة مرتفعة من الانطواء (ابراهيم، ٢٠٠٢: ٤٣).

ويرى الاتجاه الإنساني أن القلق ينتج عن شي مرعب ينتج عن تهديد لمفهوم الذات، ويعتقد كافانو أن القلق ينتج عن شيء يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن أو الحب أو التقدير أو الإنجاز وغيرها (جبريل وأخرون، ٢٠٠٩: ٢٤٧).

كما أورد رشدي (٢٠١٤: ٨٣ - ٨٥) علاج القلق النفسي على النحو التالي:

١- العلاج النفسي: نتبع في معظم الحالات العلاج النفسي المباشر، أي التفسير والتشجيع والإيماء والتوجيه والاستماع إلى صراعات المريض بالإضافة إلى التحليل النفسي في الحالات الشديدة والمزمنة.

٢- العلاج البيئي والاجتماعي: كثيراً ما نلجأ إلى إبعاد المريض عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية ونصح بتغيير الوضع الاجتماعي سواء العائلي أو العمل عندما تحتم الظروف ذلك.

٣- العلاج الكيميائي: في الحالات الحادة السابقة الذكر مع الخوف والرعب والإعياء يتم إعطاء المريض كميات غير قليلة من المهدئات في بادئ الأمر ثم الراحة الجسمية نستطيع البدء بالعلاج النفسي أما في حالات القلق الشديد فلا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي.

٤-العلاج السلوكي: وخصوصاً في حالات الخوف المرضي وذلك بأن نمرن المريض على الاسترخاء أما بتمرينات الاسترخاء الرياضية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ثم إعطائه منبهات أقل من أن تسبب قلقاً أو ألماً ونزيد المنبه تدريجياً حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف وهو في حالة الاسترخاء ودون ظهور علامات القلق وهنا ينطفئ الفعل المنعكس الشرطي المرضي ويتكون عند المريض فعل منعكس سري ونستطيع تطبيق هذا العلاج في الخوف من الأماكن المتسعة أو الضيقة أو الخوف من الموت والأمراض أو الحيوانات.

٥- العلاج الكهربائي: تفيد الصدمات الكهربائية في علاج القلق النفسي إذا كان يصاحبه أعراض اكتئابية شديدة وهنا سيختفي الاكتئاب ولكن علاج القلق يحتاج لمعرفة الصراعات النفسية المختلفة مع العلاجات السابق ذكرها أما المنبه الكهربائي فأحياناً ما يفيد في بعض حالات القلق النفسي المصحوب بأعراض جسمية.

٦- العلاج الجراحي: يوجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي المصحوبة بالتوتر الشديد والاكتئاب والتي لا تتحسن بالعلاج النفسي أو الكيميائي أو الكهربائي أو السلوكي والتي تشل حياة المريض اجتماعياً وهنا نلجأ إلى العملية الجراحية في المخ لتقليل شدة القلق والتوتر حتى يستطيع المريض العودة للحياة الاجتماعية.

٧- الإعادة الحيوية: وهي محاولة مواجهة المريض في العمليات الفسيولوجية والحشوية عن طريق أجهزة إليكترونية خاصة تجعله يسمع تقاصات العضلات أو نبضات القلب أو مقياس ضغط الدم ويرى المؤشر منبئاً بحالته المرضية ومن خلال الإبصار والسمع يستطيع شعورياً الوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة للشفاء.

قلق المستقبل:

يتضح مما سبق تعدد أنواع القلق النفسي ومنها قلق المستقبل والذي يرتبط بتوجه الشخص نحو المستقبل ويعرض الباحث فيما يلي هذا المتغير

التويمان المتشابهان:

القلق والخوف من المستقبل تويمان متشابهان لا يمكن معرفة الفرق بينهما إلا بمعرفة خبير مدقق لملاحح كليهما ومعالمه....

وقد أكد فريق من علماء النفس أن كلا من الخوف والقلق يعتبر أن استجابة لموقف يهدد الإنسان بالخطر وأن المظاهر الفسيولوجية لكل من الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد إن لم تكن واحدة وأن السمة الانفعالية فيهما واحدة تقريباً أما اوجه الاختلاف حسب رأي عالمة النفس العالمية " د. هورنس " فتكاد تنحصر في الأمور التالية:

أولاً: في حالة القلق يشعر الإنسان بالعجز تجاه الخطر إذا كان مصدره مجهولاً وبالتالي لا يكون باستطاعته أن يواجهه مهما كانت إمكانياته أما في حالة الخوف المعروف المصدر فإن الذي يعاني من هذا الخوف لا يشعر بالعجز لأنه يستطيع استخدام قدراته لمواجهة مصدر الخطر الذي يكون واضحاً ومعروفاً لديه.

ثانياً: في حالة القلق يكون الخطر موجهاً إلى جوهر شخصية الانسان وكيانه فيشعر بأن قيمته الحيوية مهددة بالخطر أما في حالة الخوف فقد لا يكون هنالك قيمة حيوية للشخصية أو الكيان أو الذات بل قد يكون مجرد خطر خارجي يمكن مواجهته.

ثالثاً: في حالة الخوف الحقيقي يكون الإنسان مدركاً وعارفاً لسبب الخوف ويكون الخطر الذي يهدد ذلك الإنسان واضحاً ومنتاسباً في شدته مع درجة الخطورة أما في حالة القلق غير المعروف السبب فإن الإنسان يكون خائفاً من شيء مجهول لا يدرك ما هو ولا يعرف مصدره وهو مات يسميه فريق من علماء النفس بالخوف الزائف.

وهناك فري يرى أن القلق يؤدي إلى الخوف بينما فريق آخر يؤكد على أن الخوف يؤدي إلى القلق وأصحاب الرأي الأول القائل بأن القلق يؤدي إلى الخوف يرون أن هناك علاقة متبادلة بين القلق والصراعات النفسية التي تنشأ داخل الإنسان وتؤدي إلى الشعور بالخوف من المستقبل وعليه يقولون أنه حين يتولد القلق من نفس الطفل وهو صغير نتيجة لانعدام الدفاء العاطفي في الأسرة أو التربية الخاطئة أو تعرضه لأجواء التنافس والتعقيد الموجود في البيئة والمجتمع كل هذا يؤدي إلى شعوره بأنه كائن ضعيف تجاه كل ما حوله وأنه خائف، ومن أجل ذلك يلتمس طرقاً مختلفة للتعامل مع هذا العالم العنيف ومن هنا تنمو لديه اتجاهات القلق والخوف على المستقبل ومنه ويصبح جزءاً من شخصيته وبالطبع علاج مثل هذه الحالة تكون لها ثلاثة توقعات في السلوك.

الأول: قد يتحرك هذا الإنسان الذي يعاني من الخوف نحو الناس وهو السلوك الإيجابي لمواجهة خوفه وقلقه من المستقبل وعليه بطريقة إيجابية وهو السلوك الذي ننصح به لمواجهة القلق والخوف من المستقبل.

والثاني: أن يتحرك ضد الناس وهنا سيشعر بمزيد من الخوف والقلق وهو السلوك السلبي الذي لا ننصح به إطلاقاً.

والثالث: أن يتحرك بعيداً عن الناس متقبلاً خوفه متمسكاً بالشعور بالأمان بعيداً عن الناس لأنه لا يريد أن ينتسب إليهم ولا أن يحاربهم ولا يعاديهم بل يهيم أن يكون بعيداً عنهم وبينه نفسه عالماً خاصاً به.

وهناك فريق من علماء النفس يرى أن القلق يتخذ صورتين يستمران مع الإنسان في جميع مراحل حياته هما: الخوف من الحياة ومن المستقبل والخوف من الموت وفقدان الحياة.

ويعتقد أصحاب هذا الرأي أن كل الناس يشعر بهذين القلقين ويكون دائم التردد بينهما وأن الشخص غير السوي هو ذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يحفظ التوازن بين هذين القلقين وبمعنى آخر أكثر إيضاحاً أن ذلك الشخص الذي يعاني من القلق والخوف من المستقبل وعليه هو شخص لا يعمل لدنياه كأنه سيعيش أبداً ولم يستطيع أن يعمل لأخرته كأنه سيموت غداً فبمجرد أن تقوم يا صديقي بتنفيذ ذلك التوازن بين مكسب الدنيا ومكسب الآخرة ستظفر بالطمأنينة وبيتعد عنك القلق والخوف من المستقبل مهما كانا توعمين متشابهين (الأقصري، ٢٠٠٢: ٩، ١٠).

ويعرف قلق المستقبل بأنه هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، ٢٠٠٩م).

كما يعرف قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس (شقيير، ٢٠٠٥م: ٥).

ويُمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تتمثل في خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة اليأس والتشاؤم مما يؤدي به إلى اضطرابات خطيرة (شقيير، ٢٠٠٥م: ٤).

يرى المشيخي(٢٠٠٩) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في كافة المجالات وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات كروية الواقع بطريقة سليمة انطلاقاً من المشكلات الحاضرة ومن الممكن عرض أهم الأسباب التي تؤدي إلى وجود ظاهرة قلق المستقبل وهي:

- 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 هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية والتي يكون على الفرد دائماً 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 كنتاج للتطورات الحضارية التي لا يستطيع الإنسان تحملها والتكيف معها وخصوصاً لدى طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهدرأ له ومعرقل لمسيرة حياته الاعتيادية.

يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحي المعرفي على أنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناءً على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدراتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل فعندما تنتشر المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكاراً تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية اجتماعية، نفسية تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة. (ناهد سعود ٢٠٠٥: ٥٢)

التعامل مع قلق المستقبل:

لذلك فقد أشار الأقصري (٢٠٠٢: ٧٦) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (الخطوة خطوة): وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال وعلاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل

يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط. وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور.

وهكذا يمكن أن يكتشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، إنما هي 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 فعليه 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 قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره وهكذا نجد ان ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت

الطريقة الثالثة: وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية. ..وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقفلة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماماً. ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة إليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لأن

التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الأخطار، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدريب أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل القضاء على القلق والخوف من المستقبل.

ويرى المشيخي (٢٠٠٩) أنه بسلطان الإرادة والثقة بالنفس والقدرة على امتلاك الانفعالات والتحكم بها عن وعي والتفكير بجرأة واضحة وهادئة ومطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن استخدامها يمكن أن تقضي على أي مخاوف واي قلق مستقبلي، وأن التفكير الموضوعي هو الأنجح لمعالجة الخوف والقلق وأن إدراك الفرد لحدود قدراته وطاقاته والقدرة على تغيير سلبيات ذاته ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من الخوف والقلق من المستقبل فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافاً كبيرة جداً ويصعب عليه تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائمة بسبب الإخفاق المستمر لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقاً ومشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنه غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم وهؤلاء الذين يسعون دائماً لتحقيق أهداف عالية جداً خوفاً من المستقبل ينتهي بهم الأمر إلى الهزيمة.

مجالات قلق المستقبل:

ذكر سعود (٢٠١١) تعدد المجالات التي يقلق منها شبابنا وتكون متعلقة بقضاياهم الشخصية من جهة ومرتبطة من جهة أخرى بقضايا أكثر عمومية واجتماعية واقتصادية ونفسية وهي كمايلي:

- ١- **قلق المستقبل والمجال الاجتماعي:** يتضمن هذا المجال مخاوف تتعلق بخشية الأفراد من الفشل في التكيف المجتمعي وعدم قدرتهم على التقدم وفق الظروف الجديدة والخوف من الفشل والعجز في قدرتهم على بناء علاقات ناجحة اجتماعياً مع الآخرين ويتضمن خشية الشباب من الوصول بحياتهم إلى الاستبعاد والنبذ من قبل المجتمع المحيط.
- ٢- **قلق المستقبل ومجال العمل:** يسهم مجال العمل بشكل هام في حدوث القلق المستقبلي وذلك لأهمية تأمين العمل في الاستقرار الشخصي والاقتصادي عند الشباب، تزداد سمة القلق وينخفض تفاؤل الشباب وآمالهم عند عجزهم عن تأمين العمل.
- ٣- **قلق المستقبل والمجال الاقتصادي:** يرتبط قلق المستقبل بشكل كبير بالمجال الاقتصادي عندما يشير إلى إحساس الشباب بالعجز عن مواجهة المطالب المادية مستقبلاً وذلك مع انخفاض الرواتب وحدوث زيادة كبيرة في الأسعار ورؤية الفقر والبؤس والجوع منتشرين بين الأفراد، إذا يعد المجال الاقتصادي هاماً جداً لما يشكله من ركيزة أساسية في خلق حالة من الاستقرار لدى الفرد والمجتمع ويعد مرآة لزيادة معدل الإنتاج الذي ينعكس إيجابياً على مستوى الحياة اليومية للفرد.

- ٤- **قلق المستقبل والمجال الشخصي:** يتمثل القلق في المجال الشخصي في اعتقاد الشباب أن حياتهم في المستقبل ستغدو بلا معنى وسوف ينتابهم الشعور بالخوف والعزلة مستقبلاً والخوف من صعوبات التكيف والفشل في مواقف الحياة المتعددة وينعكس بدوره على وجود صعوبات تتعلق باتخاذ قرارات حاسمة في الحياة المستقبلية لدى الشباب وتأتي الرؤية سلبية تجاه الحاضر ويزداد الاعتقاد باحتمالية وجود مشكلات وأمراض نفسية متزايدة.
- ٥- **قلق المستقبل ومجال المجهول:** يتضمن هذا المجال القلق من أمور كثيرة لا يستطيع الشباب تحديدها والخوف من أشياء غير محددة مما يثير كثيراً من الاعتقادات بشأن وقوع مفاجئات كثيرة والتفكير بمصائب محتملة الوقوع في المستقبل هذا ما يثير كثيراً مشاعر عدم الأمان والقلق من المجهول.
- ٦- **قلق المستقبل ومجال الزواج:** إن مكونات كالشعور بالقلق من الزواج واحتمال فشل العلاقة الزوجية مستقبلاً والتفكير بعدم التوافق مع الشريك والخشية من المشكلات الزوجية وعدم القدرة على تنشئة الأولاد جيداً والعزوف عن الزواج بسبب التكلفة المادية المتزايدة مستقبلاً وتأخر سن الزواج والخوف من عدم الزواج والبقاء تحت ظل العزلة مستقبلاً.
- ٧- **قلق المستقبل ومجال العلم:** على الرغم من قدرة المعلوماتية والتقدم التكنولوجي واتساع آفاق المعرفة المتاحة أمام الشباب اليوم إلا أن هذا المجال لم يعد عاملاً هاماً في استقرار حياة الفرد.
- ٨- **قلق المستقبل ومجال البيئة:** إن البيئة منظومة مكونات متفاعلة ومعقدة والإنسان يسهم في صنع بيئته وتشكيلها البيئة هي الحياة بكل معانيها فيها ننمو عقلياً وخلقياً ووجدانياً واجتماعياً وثقافياً هي الإطار الذي يعيش فيه الإنسان ويحصل فيه على مقومات الحياة ويمارس فيه علاقاته مع أقرانه من بني البشر.
- ٩- **قلق المستقبل ومجالات المرض الموت:** تعد هذه المجالات نتيجة حتمية لتفاعلات المجالات الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والبيئية فبقدر ما تكون المجالات الأخرى جيدة وحسنة فإن هذين المجالين لا يشكلان أي درجة من القلق فمسألة المرض والموت نعتقد أنها مسألة شخصية.

بنية قلق المستقبل:

في ضوء الدراسات المتعلقة بمفاهيم القلق نرى أنه لا يمكن عزل مفهوم قلق المستقبل بشكل عن مفهوم القلق العام، فعنصر المستقبل ذو مكانة في كل مفاهيم القلق المتنوعة ويتجلى في كل مركبات القلق والقلق بصورة عامة يعني أن يحمل الأفراد عبئاً ذهنياً ومعنوياً من أي حادث يأتي غير مهيئين له، ولكن تم افتراض قلق المستقبل كمفهوم له خصوصيته ككل أنماط القلق الأخرى ولكن هذه الخصوصية لا تنني الاستقلالية التامة لكل هذه الأنماط ولكن يتطور بشكل واضح في المرحلة الشبابية ويمكن عزل المستقبل نسبياً انطلاقاً من فكرة الخصوصية النسبية كالقلق بشأن المسائل الشخصية والاجتماعية

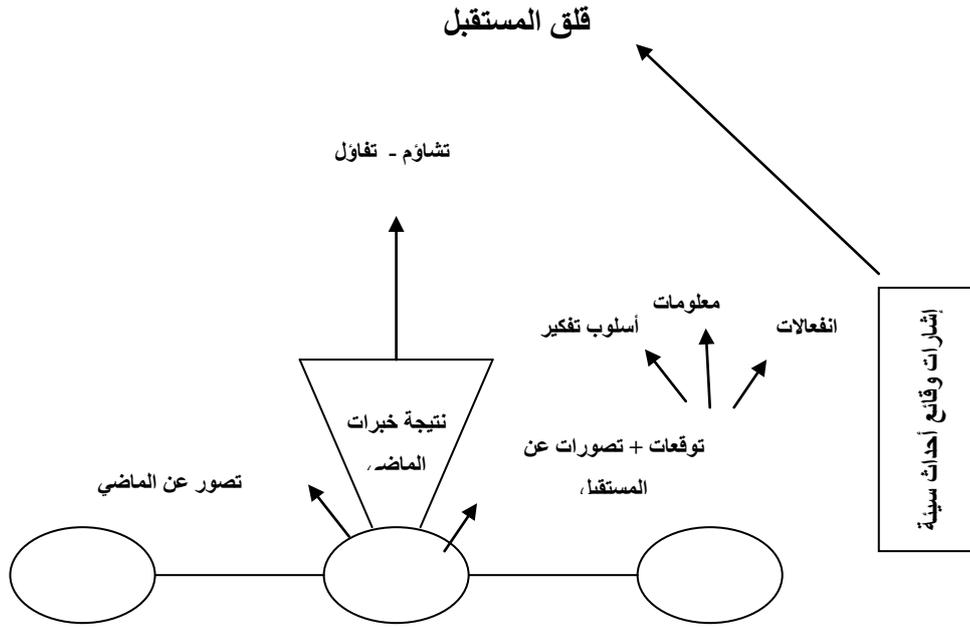
والاقتصادية والسياسية والعسكرية الخ، ولا يوجد قلق مستقبل بعيد عن تجسده في الواقع، فهو مفهوم بذاته "الآتي الذي في طور التوقع" وهذا التوقع يتجلى عملياً بأشكال متعددة مثل الحرب، ارتفاع الأسعار، هبوط العملة، احتمالات الموت، فالمستقبل يتضمن التوقع والحالة غير المنظورة القادمة وربما غير القادمة (أي في طور الاحتمال)

لأنه يرتبط بقضايا لم تحدث بعد وهو نوع من القلق العام يعكس نفسه على مجموعة من القضايا يخشى الأشخاص حدوثها في المستقبل ولا يمكن الحديث عنه كمفهوم مستقل فهو افتراضي له تجسده الواقعية.

يمكننا الحديث عن قلق المستقبل وبنيته من خلال مقوماته التي تنشأ من العلاقة الجدلية "ماضي، حاضر، مستقبل) فقلق المستقبل بناء فرضي لكن له كيانه باتجاه التحقق عند امتلاكه مقومات واقعية ليصبح مشروعاً واقعياً له استقلاليته النسبية، فعلى الرغم من العلاقات بين الحاضر والمستقبل فإن المستقبل يختلف عنه الحاضر بمقوماته ومكوناته المختلفة وآلياته التي يتحقق عبرها.

فكيف يقرأ هذا المستقبل من خلال العلاقة بني المجالات الثلاثة:

- ١- خبرات الماضي المخزنة في الذاكرة بعيدة المدى والمحتفظ بها في بني التقييم الانفعالية وكيفية إدراك هذا الماضي، ذات تأثير فاعل في تصرفات الأشخاص وعلى المشاعر الراهنة.
- ٢- قراءة الواقع الراهن بصورة محايدة يمكن أن تمتلك جوانب إيجابية من أجل بناء توجهات نحو المستقبل أو قراءة سلبية كمؤشرات مثيرة للقلق والشك مع تأثيرات تصور الماضي ما يؤدي إلى الإحساس بعدم ضبط الواقع (كمورد قوة يستخدمه الأفراد) والعجز عن تغيير هذا الموقع الذي يساهم في حدوث التناؤم.
- ٣- التوقع: الذي يقابل مجال المستقبل عن بناء نموذج من توقعات الحياة المستقبلية السلبية التناؤمية المتعلقة بالحياة الشخصية انطلاقاً من الحاضر (كنشؤ القلق من تعارض بني الحاجة واحتمال إخفاق الخطة المستقبلية) ويأتي بناء تصور المستقبل من خلال معلومات (إما خاطئة أو صحيحة) انفعالات، أسلوب تفكير (تفاؤلي، تشاؤمي) إشارات، وقائع، أحداث سيئة. وكلما كانت هذه التصورات بعيدة عن الواقعية وأكثر تجريدية زادت من قلق المستقبل واستدعت حالات نفسية سلبية مرافقة والشكل الآتي يبين رسماً توضيحياً للمفاهيم السابقة لمخطط مفهوم قلق المستقبل.



شكل (١) مخطط نظري لمفهوم قلق المستقبل

نلاحظ في الشكل النظري السابق علاقة الماضي بالحاضر والمستقبل.

الحاضر هو نتيجة خبرات الماضي وفي الحاضر أيضاً نملك تصورين:

تصوراً عن الماضي وتصوراً عن المستقبل حيث تأتي تصورات المستقبل من معلوماتنا واساليب تفكيرنا بالإضافة إلى ذلك فإن خبراتنا السابقة وأحداث حياتنا تساهم في حدوث توقعاتنا تجاه المستقبل مع مساهمة السمات الشخصية كالتشاؤم في الحاضر الذي ربما يأتي كاستعداد أو بفعل الأحداث (سعود، ٢٠١١: ١٢٧-١٢٩)

أسباب قلق المستقبل

وترى القاضي (٢٠٠٩) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق ويعتبر قلق المستقبل هو جزء من القلق المعمم باعتبار قلق المستقبل مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في كافة المجالات نتج عنها الشعور بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة وفقدان الشعور بالأمن وتدني اعتبار الذات والتفكير السلبي تجاه المستقبل.

وتجمل القاضي (٢٠٠٩) أهم الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل وهي:

- ١- تعد ضغوط الحياة أهم أحد العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في مجتمعنا الفلسطيني الذي يمر بتغيرات سياسية واجتماعية واقتصادية، والذي يتعرض إلى هجمات مستمرة من قبل الاحتلال الإسرائيلي أدى إلى حدوث آلاماً ومعاناة بين فئات المجتمع الفلسطيني، وظهور إعاقات ناتجة عن الهجمات الإسرائيلية ومن أبرزها حالات البتر التي ينتج عنها ضغوطات واضطرابات نفسية عصبية كقلق المستقبل.
- ٢- الشعور بالتوتر والتشاؤم وتوقع السوء والضيق من المستقبل.
- ٣- يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار، والأفكار التلقائية العابرة، والتفسيرات الخاطئة للأحداث باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات التي لا بد أن يحزم الفرد رأيه بشأنها.
- ٤- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الفرد.
- ٥- الشعور بعدم الأمان والخوف.
- ٦- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- ٧- عدم التقبل للواقع.
- ٨- يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الهازمة للذات.

الإرشاد الواقعي:

مفهوم الإرشاد الواقعي

ينظر العلاج الواقعي إلى أهمية أن يعمل المرشد على توجيه المسترشد وتعليمه طرقاً يسير بها وقد تكون هذه العملية ليست بالسهلة لعدة أسباب منها: أن المسترشدين قد لا يكون لديهم طرق واضحة يقوموا من خلالها بحل مشاكلهم، وهم كذلك قد لا يكونوا سعيدين بإرسالهم إلى المرشد وينفذوا ما يرغب به (أبو أسعد وعربيات، ٢٠٠٩ م: ٣٠٠).

وينظر العلاج الواقعي للإنسان من منظور يتصف بالإيجابية والحرية وأن لديه قوة للصحة والنمو ويستند العلاج بالواقع على مجموعة من المبادئ التربوية والسلوكية التي نطبقها في حياتنا اليومية كما تلعب دوراً مهماً في تطبيق المنهج الوقائي في الصحة النفسية (عبدالله، ٢٠١٢: ٢٢٦).

وتأتي نظرية الاختيار لتوضح كيف نختار أن نسلك في طرق تحسن علاقتنا، وهذه النظرية تؤيد فكرة أن السلوك هدي، ولدى الإنسان القدرة الكاملة على الإبداع، وأن العوامل البيئية تؤثر في أحكامنا وسلوكنا لكنها ليست المسبب الرئيسي، إن الهدف الرئيسي للعلاج الواقعي هو تعليم الأفراد أن يصبحوا فعالين أكثر لتحقيق ما يريدوه من الحياة (أبو أسعد، ٢٠١١ م: ١٥٥). فالمعالج الواقعي يعمل كمعلم وهذه المهارة هي أساسية في العلاج لأن العلاج عملية تعليم مستمرة طويلة الحياة (أبو أسعد وعربيات، ٢٠٠٩ م: ٣٠١).

النظرية الواقعية مشتقة من التوجه العقلاني في الإرشاد والعلاج النفسي قدمها وليم جلاسر عام ١٩٦٥م باسم العلاج بالواقع، تدبر جلاسر على التحليل النفسي لكنه غير توجهاته وبدأ بتجريب اساليب أخرى. وقد اسس معهد العلاج بالواقع لتدريب المتخصصين بالخدمات الانسانية. وقد نشر نظريته عام ١٩٨٤م بناء على دراساته وإهتماماته البحثية في النفس الإنسانية باسم نظرية التحكم في السلوك (أبو عيطة، ٢٠١٥م: ١٠٣)

العلاج الواقعي مبني على نظرية الاختيار كما وضحها جلاسر، وتفسر نظرية الاختيار لماذا وكيف نعمل، والعلاج الواقعي يزودنا بنظام لمساعدة الافراد للعمل على السيطرة أكثر على مجريات حياتهم، ويتألف العلاج أساسا من تعليم الناس ليأخذوا اختيارات أكثر فاعلية وهم يتعاملون مع الناس الذين هم بحاجة اليهم في حياتهم، ويضيف جلاسر ان من الضروري للمعالج أن يقوم بتأسيس علاقة مرضية مشبعة مع العملاء، وعند تأسيس هذه العلاقة، فإن مهارة المعالج كمعلم تصبح ذات قيمة عالية (كوري، ٢٠١١م: ٤٠٥).

ينظر العلاج الواقعي إلى أهمية أن يعمل المرشد على توجيه المسترشد وتعليمه طرقا يسير بها وقد تكون هذه العملية ليست بالسهلة لعدة أسباب منها: أن المسترشدين قد لا يكون لديهم طرق واضحة يقوموا من خلالها بحل مشاكلهم، وهم كذلك قد لا يكونوا سعيدين بإرسالهم إلى المرشد وينفذوا ما يرغب به (أبو أسعد وعريبات، ٢٠٠٩م: ٣٠٠).

المفاهيم الرئيسية

احتياجات الإنسان والسلوك الهادف.

نظرية الاختيار:

إن نظرية الاختيار مبنية على التصور القائل بأن السلوك الإنساني سلوك مفيد ينشأ من الأفراد أكثر من القوى الخارجية، فنحن نحركنا قوى ملازمة لنا، وكل سلوكياتنا تهدف للوفاء بتلك الاحتياجات، وقام كل من جلاسر ووبولدينج بتحديد خمسة احتياجات أساسية للإنسان وهي البقاء، الحب والانتماء، القوة، الحرية، واللهو، فالبقاء أو الحفاظ على النفس هو أمر يتعلق بالحفاظ على الحياة والبقاء بصحة جيدة، أما الحب والانتماء فهو الحاجة للتعايش مع الآخرين والحاجة لأن يقوم الفرد بحب الآخرين وأن يحبه الآخرون، أما القوة أو التحكم الداخلي فهي الحاجة للإنجاز والتنفيذ أو الحاجة للشعور بالمسئولية عن حياة أحدهم، أما الحرية أو الاستقلالية هي الحاجة للاختيار، أما اللهو أو الاستمتاع فيشمل الحاجة للاستمتاع بالحياة والضحك وممارسة الفكاهة، وتعتمد نظرية الاختيار على الافتراض الذي يقول بأن كافة سلوكياتنا هي وبشكل أساسي محاولة التحكم في العالم من حولنا لغرض إرضاء هذه الاحتياجات الخمسة المبنية على تركيبنا الجيني (Cory, 2008).

ويؤكد العلاج الواقعي على الاختيار والمسئولية في التواصل مع الآخرين. إنه يتحدى وجهة النظر التقليدية للمرض العقلي، ويتجنب التركيز على الأعراض، ويرفض فكرة النقل. ويحافظ العلاج

الواقعي على التركيز " هنا والآن " في الاختيار، والمسؤولية، والالتزام، والرغبة في التغيير. وتبدأ عملية المشورة بتقييم علاقات العملاء والاحتياجات التي لم تلب، واستكشاف السلوكيات التي يتم عرضها إما بالمساعدة أو بمشاركتهم لتلبية احتياجاتهم (Wubbolding,2007).

وتهدف نظرية الاختيار الى تحقيق الإطار النفسي للجودة كما ذكرها هولاند (Holland، 2010) من خلال:

١. تحديد وتحليل ووصف الاحتياجات الخمس الأساسية (البقاء، الحب والانتماء، الحرية، المرح، القوة) من حيث صلتها بنفسها، والعملاء.
٢. شرح مفهوم الجودة العالمية (الاحتياجات).
٣. توضيح دور التصورات في تشكيل واقعنا وسلوكنا.
٤. وصف مفهوم السلوك الكلي.
٥. تحليل العادات السلوكية التي تبني وتهدم العلاقات.

مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي:

يشير جلاسر في كتاباته المتعددة إلى ان الإرشاد يقوم على مبادئ أساسية أوردها (عبدالله، ٢٠٠٥م) وهي: المسؤولية ، الواقعية ، الصواب ، تحقيق الهوية ، الحب والقيمة وذلك على النحو التالي:

- ١- **المسؤولية:** يمثل نمو المسؤولية الشخصية محور ولب الإرشاد النفسي الواقعي ، فالسلوك المسؤول يمكن من خلاله إشباع الحاجة للحب وللقيمة بما يؤدي معه إلى تحقيق الهوية الناجحة للعملاء ، ومن ناحية أخرى فإن السلوك غير المسؤول غالبا ما يكون سببا في الشعور بالوحدة النفسية والألم بما يؤدي إلى وجود هوية فاشلة ، كما تتضمن المسؤولية كمبدأ أساسي في الإرشاد النفسي الواقعي كذلك المساءلة.
- ٢- **الواقعية:** إن نمو المسؤولية الشخصية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع ، والسلوك الحالي ، ويجب أن نؤكد على انه جزء من الواقع لأنه الشيء الجدير بالملاحظة ولا سبيل إلى إنكاره في العالم الحقيقي. وأما مشاعر الانفعالات فهي أقل واقعية ، لذلك يؤكد الإرشاد النفسي الواقعي على السلوك الحالي أكثر مما يؤكد على المشاعر والانفعالات.
- ٣- **الصواب (الحق):** ويشير جلاسر في ذلك إلى الاحكام القيمية والتي توجه سلوكيات الأفراد بما معه يؤدي إلى إشباع حاجاتهم إلى استحقاق الذات ، فالأخلاقيات والقيم والمعايير فيما يتعلق بسلوكيات معينة تكون بمثابة القوة الدافعة للأفراد لتغيير السلوكيات غير المرغوبة.

٤- الهوية: ويرى جلاسر أن الإرشاد الواقعي يقوم على اساس أن هناك حاجات نفسية أساسية لدى كل الناس ومنذ الولادة حتى الوفاة وهي الحاجة إلى الهوية أي الحاجة إلى شعور الفرد بأنه يختلف عن غيره من الناس على سطح الأرض بصورة أو بأخرى ، وأنه بصرف النظر عن أي مكان نذهب إليه ، فإنه لن نجد شخصا آخر يفكر أو يتحدث أو يسلك كما نعمل تمام ، وهذه الحاجة عامة لدى كل الناس وتتجاوز كل الحضارات.

٥- الحب والقيمة: ينظر جلاسر على الحب والقيمة على انهما عنصران أساسيان لتحقيق الهوية الناجحة في مجتمع البحث عن الهوية الجديدة ، أما الحاجة إلى محبة الآخرين وإلى أن يكون الإنسان محبوبا فمعناها الاندماج مع الناس والانهماك معهم حيث يجد الفرد معهم الرعاية والاحترام ، وأما الحاجة إلى الشعور بالقيمة فمعناها أن الناس يجب عليهم القيام بأية أعمال تزيد من احترامهم لذواتهم وتدفعهم في غالب الأمر إلى معاونة الآخرين على أن يقوموا بنفس الشيء وبالتالي تستلزم الحاجة إلى الشعور بالقيمة الاحتفاظ بمعيار مرض للسلوك.

والشكل التالي كما أورده (سليمان، ١٩٩٧م) يوضح المسارات المتباينة التي يسير فيها أسلوب الإرشاد الواقعي لجلاسر، وتجدر الإشارة هنا الى أن مواجهة أو إنكار الواقع تكون نقطة حاسمة في طريق خطوات تحقيق نجاح أو فشل الذات. وعلى أية حال يمكن اعتبار الشكل مجرد رسم تخطيطي مبسط، لأنه في واقع الأمر لا يوضح المنطقة الوسطى والتي قد يسقط فيها الكثير، وهم الفئة التي تواجه الواقع مواجهة جزئية فقط. والحقيقة المرة هي أن كل منا يتصرف في بعض الأحيان بطريقة غير مسؤولة وليس فقط المرضى العقليون أو الأشخاص الجانحون.

شكل (٢)

(١) مواجهة الواقع	(١) إنكار الواقع
(٢) سلوك مسنول	(٢) سلوك لا مسنول
(٣) الحب والقيمة (الاندماج) مع الآخرين	(٣) الوحدة النفسية والألم (نقص الاندماج)
(٤) نجاح الذات (النجاح في تحقيق الهوية)	(٤) إخفاق الذات (الفشل في تحقيق الهوية)

مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي من وجهة نظر جلاسر (عبدالله، ٢٠٠٥)

مميزات العلاج الواقعي:

أورد سلتسكي (Saletsky,2007) مميزات للعلاج الواقعي كما يلي:

- أ. **التحكم المتزايد:** يتضمن برنامج العلاج الواقعي تعريض المريض إلي البيئة العملية التي توفر الحافز المثير للخوف بطريقة تأخذ المريض إلي البيئة الحقيقية أو تجعل المريض يتخيل الحافز.
- ب. **العلاج الأكثر كفاءة وسهولة الجدولة:** يمكن أن يكون التعرض القياسي مكلف للغاية وذلك لأنه يتطلب مغادرة عيادة الطبيب ومن ثم إجراء الجلسات الممتدة ويمكن لبرنامج العلاج الواقعي تحقيق نفس الطريقة الخاصة بتعريض المريض مع ساعات العلاج القياسية التي تصل من ٤٥ إلي ٥٠ دقيقة. ولكن بحسب القيود التي يفرضها مكتب أو عيادة الطبيب، يمكن مضاعفة الجلسات في نفس الأسبوع.
- ج. **أقل خطرا على خصوصية المريض:** نظرا لأن العلاج يتم إجراؤه في العيادة وليس في مكان عام فإن هناك القليل من المخاطر التي تتعرض لها خصوصية المريض.
- د. **فرصة أفضل لتعويضات التأمين:** سوف تقوم العديد من شركات التأمين بتعويض الجلسات الممتدة المطلوبة للعلاج الخاص بالتعرض القياسي عند مغادرة العيادة وهي عملية أساسية. ويتم اجراء برنامج العلاج الواقعي الظاهري فقط في عيادة الطبيب من خلال جلسات منظمة تصل من (٤٥ إلي ٥٠) دقيقة.
- هـ. **التكرارات غير محدودة للمواقف التي تثير الخوف:** يسمح استخدام برنامج العلاج الواقعي للطبيب بالتحكم بشكل كامل في الحافز أو العامل المثير المطلوب لتعرض المريض له. ويرتبط العلاج الخاص بالتعرض القياسي بحدود العالم الواقعي، علي سبيل المثال تقوم فقط حركة إقلاع واحدة وهبوط واحد في الرحلة الواحدة، اما برنامج العلاج الواقعي يسمح للطبيب بتكرار المواقف لكي تلائم حالة المرضي بشكل أفضل، لذلك وعلى سبيل المثال يمكن أن يقوم الطبيب بتعريض المريض للإقلاع والهبوط بشكل متكرر إلخ. التطبيقات الأسرية والمدرسية للإرشاد الواقعي.

ويشير عبدالله (٢٠٠٥) إلى أنه قد تأكدت فعالية برامج الإرشاد النفسي الواقعي على المستويين الفردي والجمعي في مجالات متعددة ، فقد طبق المنهج بنجاح في مجال جناح الأحداث، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى فئات عمرية مختلفة ، وتنمية تقدير الذات لدى عينات من المراهقين، اللاتوافقي، وخفض الاضطرابات المعرفية، ويمكن القول أن أكثر مجالات استخدام الإرشاد النفسي الواقعي شيوعا هو المجال المدرسي، حيث يمكن للمرشد النفسي الواقعي أن يستخدم هذا النوع من العلاج في معالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية للتلاميذ مثل حالات التأخر الدراسي واضطرابات

العلاقات مع الزملاء والخجل والعدوان والقلق الاجتماعي واضطراب العادات، كما استخدم الإرشاد النفسي الواقعي بنجاح في تحسين العلاقة بين التلاميذ والمعلمين، وتنمية مهارات التعلم التعاوني لدى التلاميذ، وتحقيق الهوية الناجحة.

وفيما يتعلق بالمجال الأسري تم تطبيق فنيات الإرشاد النفسي الواقعي بفاعلية في تحسين التوافق الأسري، وتنمية المشاركة الوالدية في تحقيق الهوية الناجحة ونمو المسؤولية لدى الأبناء، وتدريب الوالدين على إشباع حاجة الأطفال للحب والدعم النفسي والمساندة الاجتماعية والمشاركة الإنسانية الدافئة، ومعالجة المشكلات الزوجية وتعزيز التوافق الزوجي (عبدالله، ٢٠٠٥).

وظيفة ودور المعالج:

إن أحد الوظائف الأساسية للمعالج الذي يعالج عن طريق استخدام العلاج الواقعي هو: مساعدة العميل على التعامل مع الحاضر فمنذ البداية يكون تطبيق وممارسة العلاج الواقعي عن طريق التعامل مع المشاكل الحالية بحيث يسأل المعالج الآتي: هل السلوكيات الحالية التي تسلكها الآن تؤدي بك على أن تحصل على ما ترغب به؟ هل خياراتك واقعية؟ هل خياراتك تؤدي بك إلى أن تصبح أقرب الناس الذي تحتاجهم أو تريد أن تعرفهم؟

من هنا فإن العملاء يستطيعون أن يقرروا ما الذي يرغبون بعمله لكي يحسنوا علاقاتهم الحالية مع الآخرين أو كيف يجدوا علاقات جديدة في حياتهم أن لمن المهم ان يرى العملاء المعالجين على أنهم أشخاص يعرفون طبيعة الحياة وأن يرى العميل المعالج على أنه شخص ناجح في التعامل مع الحياة ولا يهاب مناقشة أية موضوع مع عملائه (الطراونة، ٢٠٠٩: ٨٩-٩٠).

٣ - الاستراتيجيات العلاجية المستخدمة في الإرشاد الواقعي:

- يشير أبو أسعد (٢٠١١ م: ١٦٢، ١٦٣): إلى عدد من الاستراتيجيات على النحو التالي:-
- التساؤل: والمرشد يسأل أسئلة كثيرة مهمة ليستكشف السلوك الكلي، ويقيم ما يفعله الناس، ويعمل خطط محددة.
 - كونه إيجابيا: المعالج الواقعي يركز على ماذا يفعل المسترشد ويركز على التخطيط البناء.
 - الدعابة أو الفكاهة: حيث أنه في بيئة الصداقة تكون الدعابة مناسبة وبشكل طبيعي، وهذا يمكن أن يخفف من ضغط المسترشد.
 - المجابهة أو المواجهة: وهي حتمية لأن المعالج الواقعي لا يوافق على الأعداء ولا يستسلم بسهولة، ولا ينتقد أو يجادل لكنه يستمر باستكشاف السلوك الكلي وعمل خطط مؤثرة.
 - تقنيات التناقض: فيتم عمل خطط والحصول على التزام من المسترشد للخطة يمكن أن يعمل مباشرة وقد يقاوم؛ فيعطى تعليمات متعارضة، لكنها استراتيجية غير متوقعة وصعبة الاستخدام ولا بد من التدريب والألفة قبل استخدامها.

٤ - خطوات الإرشاد الواقعي:

أشار أبو أسعد (٢٠١١ م: ٣٠٢ - ٣٠٨) إلى أن تنفيذ العملية الإرشادية يكون أفضل عند وجود مكونين أساسيين:

أ) بيئة الإرشاد: يجب أن تكون مثال حي من نظرية الاختيار، والمعالج لا يستعمل سلوكيات مسيطرة خارجية، ولا يسمح للمسترشد أن يسيطر عليه، والمعالج بالمقابل لن يسيطر على المسترشدين؛ فكل المشاكل سببها السيطرة الخارجية، وهذا الجو العلاجي خال من الإجبار.

ب) الإجراءات التي تقود إلى التغيير: المسترشد قادر أن يكون له سيطرة فعالة على حياته، والعلاقات الجيدة هي مهارة يمكن أن يتم تعلمها، والمسترشدون سيتعلمون أن يسألوا أنفسهم قبل أن يتصرفوا مثل " هل ما نعمله أو نقوله يجلب لنا الاقتراب من الآخرين، إذا لم يكن كذلك فسوف لن أقوله أو أعمله ". واستعمل جلاسر ووبولدنك مجموعة من الرموز لتصف الإجراءات التي يمكن استعمالها في ممارسة العلاج الواقعي وهي كالتالي:

أ. الإرادة. W. ب. التوجيه والعمل. D. ج. التقييم. E. د. التخطيط. P.

العلاقة بين المرشد والمسترشد:

قبل أن تظهر فعالية العلاج لابد من تأسيس علاقة تفاعلية وترابطية ما بين المرشد والعميل أن العميل بحاجة إلى أن يعرف الشخص الذي يقوم بمساعدته ويهتم به بالشكل الكافي حتى يتقبله ويساعده على إشباع حاجاته في الحياة العملية فالعلاج الواقعي يركز على العلاقة التي تقدم الفهم والدعم.

إن إحدى العوامل الهامة في ذلك هو وجود الرغبة والقدرة لدى المرشدين لتطوير نمط علاجي خاص لكل فرد يتعاملون معه أن الإخلاص والصدق والارتياح مع النمط المستخدم في العلاج يعتبر عاملاً هاماً في استمرار العملية العلاجية.

ولكي تظهر العلاقة التفاعلية ما بين المرشد والعميل فإنه لابد أن يتوفر لدى المرشد بعض الخصائص الشخصية النوعية مثل: الدفء والتفهم والتقبل والاحترام للعميل والانفتاح الرغبة والمقدرة على أن يتحدى الآخرين.

إن من أحد أفضل الطرق التي تعمل على تطوير الرغبة والمقدرة والصدقة أثناء العلاج يتم ببساطة من خلال الإصغاء للعملاء.

أن التفاعل والانخراط أيضاً يمكن أن يتحفز بشكل أكبر من خلال الحديث عن مواضيع كثيرة التعدد ومرتبطة بالعميل وبمجرد أن يتم تأسيس علاقة تفاعلية فإن المرشد بعدها يستطيع أن يواجه العملاء بالواقع وبالنتائج المترتبة على سلوكياتهم الحالية.

من وجهة نظر جلاسر فإن الفن في العلاج الواقعي يكمن في أن يكون هناك مقدرة على تأسيس علاقة علاجية فعالة مع كل عميل يطلب المساعدة من المرشد أن ذلك يعني أن المعالج ينبغي أن يكون

لديه المقدرة على الشعور بالارتياح مع عدد كبير ومتنوع من الأفراد ذوي ظروف مختلفة وليسوا جزء من حياة المرشد.

إن المعالج ينبغي أن يكون ملتزم في العملية العلاجية ويحق للعميل أن يسأل ما يشاء وأن يحصل على تفسير من مجرى الأمور داخل العملية الإرشادية (الطراونة، ٢٠٠٩: ٩٠، ٩١).

المهارات التي يمكن تنميتها لدى المرشد النفسي:

ويذكر (عبدالله، ٢٠٠٥) أنه يمكن وصف الإرشاد الواقعي على أنه ذو فعالية لفظية وأنه أسلوب يركز على قوة وقدرات العميل التي ترتبط بسلوكه الحالي والتي يحاول بها أن ينجح في الحياة، وفي مساعدة العميل التي ترتبط بسلوكه الحالي والتي يحاول بها أن ينجح في الحياة، وفي مساعدة العميل في صنع ذاتية (هوية) ناجحة، وعلى ذلك فالمرشد النفسي الواقعي يمكن أن يستخدم المهارات الإرشادية والعلاجية التالية:

- ١- الاشتراك في تمثيل الأدوار مع العميل.
- ٢- مساعدة العميل على صيغة خطط محددة للعمل.
- ٣- مجابهة العميل بالتزاماته وتعهداته وعدم قبول أي عذر.
- ٤- لعب أدوار كمعلم أو كنموذج .
- ٥- استخدام النكتة والميل إلى الدعابة في الحوار مع العميل .
- ٦- وضع وتحديد وتركيب الحالة العلاجية .
- ٧- استخدام العلاج اللفظي الملفت للانتباه لمجابهة العميل بسلوكه غير الواقعي وغير المرغوب.
- ٨- الارتباط مع العميل في البحث عن نمط من العيش يكون أكثر فعالية.

وإضافة إلى ما سبق يمكن للمرشدين اكتساب المعلومات حول أسس ومبادئ نظرية الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي، واكتساب بعض المهارات المهمة في العملية الإرشادية والعلاجية وفقا لنظرية العلاج الواقعي والتي منها:

- ١- تنمية القدرة على إقامة علاقة دافئة وشخصية مع العميل، فتلك العلاقة تعتبر بمثابة المدخل الحقيقية لنجاح العملية الإرشادية أو العلاجية.
- ٢- اكتساب بعض المهارات المرتبطة بإشباع الحاجة إلى الحب والشعور بالقيمة لدى العميل، وهما من الحاجات الأساسية لتحقيق الذات والهوية الناجحة.
- ٣- اكتساب القدرة على تنمية المسؤولية الشخصية للعميل، فالسلوك المسؤول هو اللب والمحرك في عملية الإرشاد النفسي الواقعي، وقد يعادل شعور الفرد بالصحة النفسية.
- ٤- تنمية القدرة لدى المرشدين على إشباع الحاجة إلى الهوية لدى العميل، وتعني من وجهة نظر جلاسر الحاجة إلى الشعور بالتميز والاختلاف عن الآخرين .

- ٥- اكتساب المرشدين مهارة المشاركة الكاملة في المعاناة الشخصية للعميل ، و قد أطلق جلاسر على تلك المهارة اسم " الاندماج "" وهي المهارة الأساسية في عملية الإرشاد النفسي الواقعي.
- ٦- اكتساب مهارة تنمية القيم الشخصية لدى العميل بحيث تصل إلى درجة من القوة التي تعمل معها على تعزيز السلوك المسؤول ، و مهاجمة السلوك الغير مسؤول بما يؤدي في النهاية إلى تعزيز الصحة النفسية للعميل.
- ٧- اكتساب مهارة إقامة الحوار العقلي والمنطقي – النشاط اللفظي ، وإغراء العملاء بالمشاركة في محادثات ممتعة وشيقة.
- كما يمكن تنمية عدد من الصفات والقدرات الضرورية لمساعدة المرشد النفسي الواقعي على أن يشارك العميل مشاركة كلية وفقا لمنهج العلاج الواقعي ومن هذه الصفات والقدرات ما يلي:
- ١- تنمية القدرة لدى المرشدة على التركيز على السلوك الحالي **focus on current behavior** فالمرشد النفسي الواقعي يهتم بما يفعله العميل ، كميل كما يركز على تغيير السلوك المضطرب أكثر من تركيزه على تغيير التفكير والمشاعر.
- ٢- تنمية القدرة لدى المرشدين على تشجيع العميل على كشف الذات أو الإفصاح الذاتي.
- ٣- اكتساب مهارة التركيز على الحاضر **focus on present** ويقصد جلاسر بالحاضر الأحداث الجارية والنشاطات المختلفة في حياة العميل.
- ٤- تنمية مهارة التقييم السلوك **Evaluating Behavior** ، واكتساب القدرة على تشجيع العملاء على اختبار وفحص نوعية ما يفعلونه ، والتأكد من خلال العملية الإرشادية على مفهوم البدائل.
- ٥- تنمية القدرة لدى المرشدين على استبعاد العقاب كنتيجة لفشل العميل فالتعليقات العقابية كثيرا ما تعزز هوية العميل الفاشلة ، وعلاوة على ذلك فإن العقاب قد يلحق بعض الأضرار بالعلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل.
- ٦- اكتساب المرشدين " لا للاعتذارات ، لا للتبريرات " في العلاقة مع العملاء الذين يفشلون في الالتزام بتعهداتهم ، ويتعين على المرشد أن يسأل العميل قائلا " متى تنوي الوفاء بالتزامك ؟ "
- ٧- وفيما يتعلق بالأدوات المستخدمة في الإرشاد النفسي الواقعي يقترح الباحث استمارة للمقابلة الإرشادية وفقا لبرنامج الإرشاد الواقعي في سلسلة من الجلسات الإرشادية أو العلاجية ، ويشير جلاسر إلى أن المعالج بصورة عامة يرى العميل مرة في الأسبوع لمدة (٤٥) دقيقة في الجلسة الإرشادية (العلاجية) وذلك في العلاج الفردي.

ثانياً: الدراسات السابقة:

قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة إلى محورين هما:

المحور الأول: دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل

أجرى نصار والشافعي (٢٠٠٥) دراسة بهدف التعرف على الفروق بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل، وكذلك الكشف عن فعالية الإرشاد النفسي الديني على تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود واستهدفت الدراسة كذلك الكشف عن مدى التأثير الفاعل للإرشاد النفسي الديني على طالبات المستوى السابع مقارنة بطالبات المستوى الأول، وذلك من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني تم إعداده للدراسة يعتمد في محتواه على بعض النصوص الدينية في الكتاب والسنة النبوية المطهرة، وقد أعدت الدراسة مقياس لقلق المستقبل على ثلاث محاور (قلق الموت، الوسواس، التشاؤم) وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة الدراسة والتي بلغ العدد الإجمالي لها (١٩٢) طالبة من طالبات من المستوى الأول والمستوى السابع بكلية التربية بجامعة الملك سعود، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام كما أوضحت النتائج أيضاً التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام كما أوضحت النتائج أيضاً أن التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف حدة قلق المستقبل كان بصورة أعلى وأوضح لدى طالبات المستوى الأول وذلك بعد الجلسات الإرشادية للبرنامج.

وتناولت دراسة دي أكو (Acqisto,2007) تأثير العلاج الواقعي على سلوك الطلاب المعرضين للخطر وتقوم الدراسة الحالية بتحليل تأثير العلاج الواقعي الجماعي مقارنة بالعلاج النفسي لسلوك الطلاب المعرضين للخطر في المرحلة الإعدادية وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالب من طلاب الصف السابع (١٠ بنين و١٠ بنات) من المدرسة الإعدادية الذين قاموا بالتسجيل في مجال العلاج في نظام تقييم السلوك للأطفال وكان وجود المشاركون عشوائياً ما بين مجموعة العلاج الواقعي الجماعي أو مجموعة العلاج النفسي وكان نظام تقييم سلوك الأطفال يكون في نهاية جلسات العلاج الواقعي الجماعي للطلاب ومعلميهم وكان تحليل البيانات والمعلومات باستخدام التحليل المتنوع وباستخدام نفس المقاييس لتحديد الاختلاف بين نتائج التقييم وأوضحت النتائج أن الطلاب في حالة العلاج الواقعي قاموا بتحقيق نتائج أقل من نظام تقييم السلوك الثاني للأطفال والذي قام بإختبارها بواسطة معلمهم منذ وقت البداية وحتى نهاية العلاج بالمقارنة مع حالة العلاج النفسي وكانت النتائج لها معنى سريري مهم وعلى الرغم من أنها لم تكن لها نتائج كافية ويقترح هذا البحث بمقارنة طريقة العلاج النفسي للمجموعة وطريقة العلاج الواقعي الجماعي وأيهما أكثر فاعلية في تقليل مشكلات السلوك المعرض لها طلاب المرحلة الإعدادية.

وتناولت دراسة ماسون ودوبا (2009, Mason, Duba) استخدام العلاج الواقعي في المدارس ومدى تأثيره على فاعلية النموذج الوطني التابع لجمعية الإرشاد المدرسي الأمريكية (ASCA) وكان الغرض من الدراسة فحص تطبيق العلاج الواقعي في المدارس الأمريكية على عينة من الطلاب في ثلاث مجالات للإنجاز الأكاديمي واتخاذ القرار المهني والتطور الاجتماعي والشخصي وتكون البرنامج من أربعة مكونات هي المنهج الإرشادي والتخطيط الفردي وخدمات الاستجابة، ونظام البرامج، وكانت برامج الإرشاد المدرسي الفعال بنسبة ١٠٠% برامج تضم جميع الأنشطة الإرشادية التي تلائم واحدة من مكونات البرامج الأربعة.

وتناولت دراسة الجميلي (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، تكونت عينة البحث من (٣٢) طالبا من طلاب كلية التربية/ المرحلة الثالثة، الذين يعانون من قلق المستقبل بناء على درجاتهم على مقياس قلق المستقبل، حيث اعتبرت درجاتهم اختبار قبليا، ثم وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي ولمدة عشر جلسات إرشادية، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب، وبعد استخدام اختبار ولكوكسن للمجموعات المترابطة واختبار "مان وتني" للمجموعات المستقلة في التحليل الإحصائي أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة إحصائية بلغت (٠,٠٥) ولمصلحة المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات.

وفي دراسة كيم جا (2011, Kim J) بعنوان فعالية برنامج واقعي لعلاج الفصام هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج الواقعي لمرضى الفصام، وقد صممت لتكون دراسة شبه تجريبية يتم من خلالها إجراء غير معادل لمجموعة المراقبة في الاختبار التمهيدي-والاختبار البعدي. وأجري الاختبار على ثلاثين من المرضى الذين يعانون من الفصام الذين نقلو إلى مستشفى للأمراض العقلية في كوريا الجنوبية. شارك خمسة عشر من المرضى في برنامج العلاج بالواقع، بينما شارك خمسة عشر آخرين في مجموعة المراقبة، وتم قياس الآثار من قبل عشرات العلامات في مناطق موضع السيطرة، وتقدير الذات، والمشكلة التي تؤكد على صعوبة التأقلم لكل مشارك، وظهرت النتائج أن العلاج الواقعي تسبب في تغييرات إيجابية من حيث الموضع الداخلي للتحكم، وتقدير الذات، والمشكلة التي تؤكد على صعوبة التأقلم لمرضى الفصام الذين وضعوا تحت الملاحظة.

كما تناولت دراسة عسليّة والبنا (٢٠١١م) فعالية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل وهدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى للمنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لديهم، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٨٠) طالبا تم اختيار (٤٠) منهم ممن حصلوا على درجات أعلى في مقياس قلق المستقبل، (٢٠) كمجموعة ضابطة و(٢٠) كمجموعة تجريبية باستخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين، وأظهرت

النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

كما تناولت دراسة (محمد، ٢٠١١م) فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية جلاسر في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات واثره على تقدير الذات، وتهدف الدراسة إلى تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات ويتحقق هذا الهدف من خلال برنامج للعلاج بالواقع ومعرفة استمرار تأثير هذا البرنامج في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات كما يظهر في الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وكذلك معرفة أثر البرنامج في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المراهقات اللاتي تعانين من ضعف المسؤولية الاجتماعية كما يظهر في الفروق بين نتائج المراهقات في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) مراهقة من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة رفعت الهجرسي الإعدادية، مقسمة إلى مجموعتين؛ إحداهما: تجريبية مكونة من (١٠) مراهقات، وهي التي تم تطبيق البرنامج عليها، والأخرى: ضابطة ومكونة أيضا من (١٠) مراهقات، وهي التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي. وقد تمت المجانسة بين المجموعتين من حيث العمر الزمني، ومستوى القدرات العقلية، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي واستخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي / الاقتصادي / الثقافي المطور للأسرة (إعداد: محمد بيومي خليل، ٢٠٠٠) واختبار القدرات العقلية (إعداد: فاروق عبدالفتاح على موسى، ٢٠٠٣). ومقياس المسؤولية الاجتماعية (إعداد: عبير مختار أحمد محمد، ٢٠٠٥). ومقياس لتقدير الذات للمراهقين والراشدين (ترجمة: عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠) وبرنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع لتنمية المسؤولية الاجتماعية (إعداد الباحثة) واستخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي واعتمدت على التصميم التجريبي الذي يقوم على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ويضم ثلاثة قياسات هي القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي، حيث تم إجراء القبلي للمجموعتين، ثم تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، ثم تلاه إجراء القياس البعدي على المجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وأخيرا تم إجراء القياس التتبعي على المجموعة التجريبية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المسؤولية الاجتماعية لأعضاء المجموعة التجريبية ودرجاتهن على مقياس تقدير الذات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق برنامج العلاج بالواقع لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس المسؤولية الاجتماعية قبل وبعد تطبيق برنامج العلاج بالواقع لحساب القياس البعدي. كما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة مقياس تقدير الذات بعد تطبيق برنامج العلاج بالواقع لحساب المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات قبل وبعد تطبيق برنامج

العلاج بالواقع لحساب القياس البعدي، فيما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس المسؤولية الاجتماعية ومقياس تقدير الذات بعد تطبيق برنامج العلاج بالواقع مباشرة وبعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

وتناولت دراسة حنتول (٢٠١٢) فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح والتي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح في تخفيف قلق المستقبل وتكونت عينة البحث من طلاب جامعة جازان باستخدام مقياس قلق المستقبل وتوصلت الدراسة إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تخفيف قلق المستقبل على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتناولت دراسة القرعاوي، (٢٠١٢) والتي هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في منطقة القصيم، وقد بلغت العينة الأولية للبحث (٥٠) طالبا من المرحلة المتوسطة وقام الباحث باشتقاق مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (١٥) طالبا والثانية مجموعة ضابطة وعددها (١٥) طالبا، وقام بإجراء التجانس بينهما.

واستخدم الباحث في دراسته أداتين مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير مع القيام بتقنيه على البيئة السعودية، والبرنامج الإرشادي المعرفي لخفض قلق المستقبل من إعداد الباحث.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي حيث انخفض مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج العلاجي، كما أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي المستخدم في هذه الدراسة.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات الأخرى

وأجرى كرميان (٢٠٠٧م) دراسة بعنوان سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية ضمن الجالية العراقية اشتملت على دراسة ارتباطية وصفية هدفت الى كشف علاقة سمات الشخصية بقلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للجنس، الحالة الزوجية والعمر لدى عينة البحث المؤلفة من ١٩٨ من العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في أستراليا (١٢٦ من الذكور و٧٢ من الإناث) تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-٥٨) سنة. واستخدمت في إجراءات البحث أدوات مختلفة لتحقيق أهدافه. وطبق استبيان استطلاعي على عينة تألفت من ٤٠ من المدرسين والمدرسات العاملين بصورة وقتية، حول التأثير المتوقع لقلق المستقبل على سمات الشخصية لديهم بغية الاستفادة منها في بناء مقاييس البحث. وأظهرت نتائج الاختبار التائي عن وجود مستوى عالي من الانبساطية والطيبة وحيوية الضمير والتفتح ومستوى متوسط من العصايبية لدى

عينة البحث، وكذلك ظهر مستوى عالي من القلق بشأن المستقبل لديهم. ووجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة بين سمات الشخصية (المقياس الرئيسي) مع قلق المستقبل بينما لم تظهر علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من سمات الشخصية التالية (المقاييس الفرعية): الانبساطية، الطيبة، حيوية الضمير، والتفتح، وظهرت علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والعصابية.

وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة في الجنس والعمر في متغيرات البحث أفئة الذكر، باستثناء وجود فروق ذات دلالة حسب الجنس في سمة التفتح ولصالح الذكور. وكذلك وجدت فروق ذات دلالة في العصابية بين فئتي العمر (٤٥-٣٢) و(٥٨-٤٦) سنة ولصالح الفئة الثانية، وفروق ذات دلالة في قلق المستقبل بين فئتي العمر (٣١-١٨) و(٤٥-٣٢) سنة ولصالح الفئة الاخيرة.

قام بلكيلاني (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى قياس قلق المستقبل لدى الجالية العربية بمدينة أوسلو بالنرويج، كذلك الكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى العينة ومعرفة مدى دلالة العلاقة، تألفت عينة البحث من (١١٥) من المقيمين بمدينة أوسلو من الجالية العربية في النرويج، - (٦٠) ذكور (٥٠) إناث، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٥٠سنة) وقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لمعوض ومحمد (٢٠٠٥) ، مقياس تقدير الذات للدريني وسلامة (١٩٨٣) وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يشعرون بقلق المستقبل، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأفراد ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل لديهم.

وتناولت دراسة الحليح (٢٠١١م) بعنوان العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب حيث هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة البحث من طلاب الصف الثاني ثانوي ودراسة الفروق في درجة قلق المستقبل لدى عينة البحث من طلاب الصف الثاني ثانوي تبعا لكل من متغير الجنس، والتخصص الدراسي (أدبي - علمي)، ومستوى تعليم الوالدين (الأب - والأم)، ودراسة الفروق في درجة الاكتئاب لدى عينة البحث من طلاب الصف الثاني ثانوي تبعا لكل من متغير الجنس، التخصص الدراسي (أدبي - علمي) ومستوي تعليم الوالدين (الب - الأم) وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث ككل (٦٢٠) طالبا وطالبة من أصل (١٢٤١٣) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثاني ثانوي في ثانويات محافظة ريف دمشق العامة الرسمية للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١)، وقد تم سحب العينة بالطريقة المعاينة الطبقيّة العشوائية النسبية، وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، لأنه المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة هذا البحث. واستخدمت الباحثة: مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود. والقائمة العربية لاكتئاب الأطفال إعداد أحمد عبدا لخالق وتقنين سامر رضوان.

والاستمارة الاجتماعية من إعداد الباحثة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والاكتئاب. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على اختبار قلق المستقبل وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح عينة الإناث.

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على إختبار قلق المستقبل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طلبة الفرع العلمي.

وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على إختبار قلق المستقبل وفقاً للمستوى التعليمي للأب لصالح المستوى التعليمي (جامعي فأعلى).

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على إختبار قلق المستقبل وفقاً للمستوى التعليمي للأم لصالح المستوى التعليمي (الجامعي فأعلى).

وبذلك فإن أهداف البحث قد تم تحقيقها كاملة، وخاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب، وأخيراً تم وضع بعض المقترحات ومنها دراسة مقارنة لأثر برنامجين: عقلاني انفعالي وسلوكي معرفي على خفض قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينات من فئات عمرية مختلفة. إضافة إلى استثمار نتائج البحث الحالي من أجل وضع برامج إرشادية ووقائية لفئة المراهقين فيما يتعلق بالاضطرابات النفسية المحتملة الحدوث لديهم ولاسيما القلق والاكنتاب.

كما قام المشيخي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح وفاعلية الذات، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الطلاب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية والتحقق من إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح تكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالب من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف، استخدم الباحث في دراسته مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث - مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (٢٠٠١) مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥) ، وقد تبين من النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في كل من (فاعلية الذات، مستوى الطموح) وكذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب، كما بينت أنه من الممكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح

وفي دراسة البدران (٢٠١١ م) هدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى عينة البحث الكلية ومقياس الفروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل الذي أعد لهذا البحث حيث تكونت العينة من (١٠٠) طالبا و(١٠٠) طالبة وصمم لهذه الغاية مقياس قلق المستقبل المؤلف من (٤٦) فقرة موزعة على (١٠) مجالات وبعد جمع الاستجابات كانت النتائج كالتالي. ارتفاع نسبة القلق لدى الذكور مقارنة بالإناث في المجالات الاقتصادية ومجال العمل والمجال الاجتماعي وارتفاعه لدى الإناث أكبر بكثير عند الذكور في مجالات الموت والزواج والمرض.

وقام جبر(٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي، التخصص، عدد أفراد الأسرة، الترتيب الميلادي للطلاب، المستوى الاقتصادي للأسرة، طبيعة عمل الوالدين، المستوى التعليمي للوالدين). تكونت عينة الدراسة من ٨٠٠ طالب وطالبة (٤٠٩ ذكور و ٣٩١ إناث)، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، توصلت الدراسة بالنسبة لقلق المستقبل فقد كان مستوى القلق في المجال الاجتماعي أعلى لدى الطالبات مقارنة بالطلاب، وكان مستوى القلق في المجال الاقتصادي أعلى لدى طلبة التخصصات الأدبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد قلق المستقبل تعزى لمتغير الجامعة، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، الترتيب الميلادي للطلاب.

وكانت مستويات قلق المستقبل في أبعاد (القلق العام، المجال الاجتماعي، المجال الاقتصادي، الدرجة الكلية للمقياس) أعلى لدى الطلبة من الأسر ذات المستوى الاقتصادي الضعيف، كما كانت مستويات قلق المستقبل في المجال الاجتماعي، المجال الاقتصادي والدرجة الكلية للمقياس أعلى لدى الطلبة الذين كان أبؤهم عمال أو لا يعملون مقارنة بالطلبة الذين كان أبؤهم موظفين.

وأجرى المؤمني ونعيم (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى الكف عن مستوى قلق المستقبل لى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، وقد تم إعداد استبانة للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد عية الدراسة البالغة (٤٣٩) طالباً وطالبة، منهم (٢٠٧) طلاب، و(٢٣٢) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى افراد العينة كان مرتفعاً، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضاً، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات احصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى إلى اختلاف متغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة احصائياً في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، وأكدت النتائج أيضاً على وجود فروق دالة احصائياً في المجالين: الاجتماعي، والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في جميع المجالات تعزى للمستوى الدراسي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثة بين المتغيرات.

وفي دراسة (القرشي، ١٤٣٣هـ) بعنوان الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل وإلى التحقق من وجود فروق في كل من الدافع للإنجاز وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة طبقاً للمستوى الدراسي(أول - رابع) والتخصص (العلمي والأدبي) وإلى امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الدافع للإنجاز لدى طلبة الجامعة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفها كما هي، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالبا منهم (١٥٠) طالبا من طلاب الكليات النظرية و(١٥٠) طالبا من طلاب الكليات العلمية بجامعة أم القرى، واستخدم الباحث مقياس الدافع للإنجاز من اعداد

موسى (١٩٨١م) مع اجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة وكذلك مقياس قلق المستقبل من اعداد شقير (٢٠٠٥م) مع اجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى الدافع للإنجاز متوسط لدى طلبة الجامعة بينما قلق المستقبل مرتفع وكذلك وجود علاقة ارتباطيه بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات كل من الدافع للإنجاز وقلق المستقبل ترجع لمتغير التخصص والمستوى الدراسي وانه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الدافع للإنجاز فكلما زاد الدافع للإنجاز زاد قلق المستقبل.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الأهداف:

نجد أن هناك دراسات هدفت إلى تقديم برامج ارشادية مختلفة لمعرفة اثرها في خفض قلق المستقبل كما ورد في دراسة كل من نصار والشافعي (٢٠٠٥)، ودراسة دي أكو (Acqisto,2007)، ودراسة ماسون ودوبا (2009, Mason,Duba)، ودراسة الجميلي (٢٠٠٩م)، ودراسة كيم جا (2011, Kim J)، ودراسة (محمد، ٢٠١١م)، والبنا وعسلي (٢٠١١م)، والقرعاوي (٢٠١٢م)، وحتنول (٢٠١٢م). كما أن هناك دراسات هدفت إلى ايجاد العلاقة بين قلق المستقبل مع متغيرات أخرى كما في دراسة كرميان (٢٠٠٧م) والتي هدفت الى كشف علاقة سمات الشخصية بقلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للجنس، الحالة الزوجية والعمر، ودراسة بلكيلاني (٢٠٠٨م) والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وتقدير الذات، وكذلك دراسة المشيخي (٢٠٠٩م) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح وفاعلية الذات، ودراسة الحليح (٢٠١١م) حيث هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب، ودراسة البدران (٢٠١١م) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى عينة البحث الكلية ووقياس الفروق بين الذكور والإناث، ودراسة جبر (٢٠١٢م) والتي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس والجامعة والمستوى الدراسي والتخصص وعدد أفراد الأسر، وكذلك دراسة نعيم والمؤمني (٢٠١٢م) وهدفت الى الكشف عن قلق المستقبل وفقاً لمتغيرات المجال الاقتصادي والأسري والمستوى الدراسي والجنس، ودراسة (القرشي، ١٤٣٣هـ) التي هدفت الى التحقق من وجود علاقة بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل، وتهدف الدراسة الحالية الى معرفة فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل.

من حيث الأدوات:

تناولت بعض الدراسات الواردة في هذا البحث مقاييس مختلفة لقلق المستقبل حيث استخدمت دراسة كل من القرشي (١٤٣٣هـ)، والقرعاوي (٢٠١٢م) مقياس قلق المستقبل لزينب شقير، بينما استخدمت دراسة بلكيلاني (٢٠٠٨م) مقياس قلق المستقبل لمعوض ومحمد، واستخدمت دراسة

الحلح(٢٠١١م) مقياس قلق المستقبل من اعداد ناهد سعود، في حين استخدمت بقية الدراسات مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وفي هذا البحث سيستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من اعداد المشيخي(٢٠٠٩م).

من حيث العينة:

الكثير من الدراسات الواردة تضمنت عينة الدراسة لديها طلاب الجامعة كما في دراسة كل من نصار والشافعي (٢٠٠٥م)، والجميلي (٢٠٠٩م)، والمشيخي (٢٠٠٩م)، وعسليية والبنا (٢٠١١م)، والمؤمنى ونعيم (٢٠١٢م)، وجبر(٢٠١٢م)، وحتنول (٢٠١٢م)، والقرشي (١٤٣٣هـ)، في حين تكونت عينة دراسة القرعاوي (٢٠١٢م) الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة، وكذلك دراسة محمد (٢٠١١م)، ودراسة دي اكوا (Acqisto,2007). وفي دراسة بلكيلاني (٢٠٠٨م) تكونت العينة من الجالية العربية بمدينة أوسلو من الذكور والاناث وتكونت أعمارهم بين (٢٠-٥٠ سنة)، وكذلك دراسة كرميان (٢٠٠٧م) كانت اعمار العينة بين (١٨-٥٨)، ودراسة كيم جا (2011, Kim J)، بينما تكونت عينة الدراسة الحالية من طلاب المرحلة الثانوية.

من حيث النتائج:

توصلت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت فعالية برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل الى فعالية هذه البرامج كدراسة نصار والشافعي (٢٠٠٥م) التي أوضحت نتائجها التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام، وفي دراسة دي اكو (Acqisto,2007) أوضحت النتائج أن الطلاب في حالة العلاج الواقعي قاموا بتحقيق نتائج أقل من نظام تقييم السلوك الثاني للأطفال، ودراسة الجميلي(٢٠٠٩م) التي اثبتت فاعلية التدريب على اسلوب حل المشكلات، ودراسة عسليية والبنا (٢٠١١م) التي اظهرت فعالية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى افراد المجموعة التجريبية، كما اثبتت دراسة القرعاوي(٢٠١٢م) فعالية البرنامج المعرفي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الايتام، وفي دراسة كيم جا (2011, Kim J) اظهرت النتائج أن العلاج الواقعي تسبب في تغييرات إيجابية من حيث الموضع الداخلي للتحكم، وفي دراسة (محمد،٢٠١١م) أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات المسئولية الاجتماعية لأعضاء المجموعة التجريبية ودرجاتهن على المقياس، وتوصلت دراسة حنتول (٢٠١٢م) الى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تخفيف قلق المستقبل على افراد المجموعة التجريبية.

بينما هناك دراسات تناولت العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة كرميان (٢٠٠٧م) والتي لم تظهر علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من سمات الشخصية التالية (المقاييس الفرعية): الانبساطية، الطيبة، حيوية الضمير، والتفتح، وظهرت علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والعصابية، ودراسة بلكيلاني (٢٠٠٨م) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين

الأفراد ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل، وتوصلت دراسة المشيخي(٢٠٠٩م) الى وجود علاقة سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، وفي دراسة الحلق (٢٠١١م) وجدت علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاكتئاب، فيما توصلت دراسة البدران (٢٠١١م) الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الذكور مقارنة بالإناث في المجال الاقتصادي والمجال الاجتماعي ومجال العمل بينما ارتفع قلق المستقبل لدى الإناث مقارنة بالذكور في مجال الموت والزواج والمرض، كما توصلت دراسة جبر(٢٠١٢م) الى ان مستوى قلق المستقبل في المجال الاجتماعي اعلى لدى الطالبات في حين كانت مستويات قلق المستقبل اعلى في ابعادها المختلفة لدى الطلبة من الأسر ذات المستوى الاقتصادي الضعيف، كما اظهرت دراسة المؤمني ونعيم(٢٠١٢م) ارتفاع مستوى قلق المستقبل في المجال الاقتصادي في حين جاء المجال الأسري في المركز الأخير، واطهرت دراسة القرشي (١٤٣٣هـ) وجود علاقة ارتباطية بين كل من قلق المستقبل والدافع للإنجاز، وتأمل الدراسة الحالية الى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثالثاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- ٢- توجد فعالية للبرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- مقدمة
- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- أدوات البحث
- مقياس قلق المستقبل
- البرنامج الإرشادي. (إعداد الباحث)
- إجراءات البحث

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة:

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات ويشمل المنهج المستخدم في البحث، فضلا عن وصف مجتمع البحث وعينته التي تم تطبيق البحث عليها، كما سيتعرض هذه الفصل إلى توضيح الأدوات التي تم استخدامها وتوضيح الخطوات الإجرائية اللازمة من حيث صدق وثبات الأدوات، وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجته، التي تم استخدامها في تحليل بيانات البحث، كما يتم توضيح الإجراءات التي تمت لتطبيق أدوات البحث، وإعداد البرنامج الإرشادي وجلساته التدريبية، وذلك بمجملته يهدف لتحقيق أغراض وأهداف البحث والتي يتم عرضها على النحو الآتي:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باعتباره المنهج المناسب من بين مناهج البحث والتي تتفق مع مشكلة البحث الحالية وأهدافها، وهو المنهج الذي يقوم بدراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون التحكم في المتغيرات." (القحطاني، ١٤٢٥: ١٨٨).

إذ أن هدف الباحث الرئيس في هذا البحث التعرف على فعالية برنامج إرشادي واقعي -كمتغير مستقل- للدراسة، في خفض قلق المستقبل (كمتغير تابع) لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الدوادمي.

حيث يسمح هذا المنهج للباحث دراسة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، وأن من أهداف هذا المنهج "شبه التجريبي" إنشاء علاقة سببية بين المتغيرات من خلال تصميم الموقف التجريبي، حيث يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة، بشكل منظم من أجل تحديد الأثر الناتج عن هذا المتغير، ويتضمن التغيير في هذا الواقع ضبط جميع المتغيرات المختلفة التي تؤثر على موضوع البحث باستثناء متغير واحد محدد تجري دراسته لمعرفة أثره في هذه الظروف الجديدة، وهذا المتغير هو المتغير المستقل المتمثل بفعالية البرنامج الإرشادي، كما أن هذا المنهج يعتمد على التطبيق الميداني للتجربة ويستخدم للمفاضلة بين طريقتين أو أسلوبين لاختيار احدهما للتطبيق مباشرة أو التطبيق بعد التعديل وفقا لغايات الدراسة أو الحاجة البحثية إليها. (أبو علام، ٢٠٠٤م: ٢٠٦)

وقد قام الباحث باختيار احد التصميمات الخاصة بالمنهج شبه التجريبي، المتمثل في القياس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وذلك وفقا للخطوات التالية:

- توزيع أفراد عينة البحث (٢٠) على مجموعتين (تجريبية وضابطة) توزيعا عشوائيا.
- تطبيق مقياس قلق المستقبل على كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة). اختبار قبلي.

- إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل) وحجبه عن المجموعة الضابطة.
- اختبار المجموعة التجريبية (قياس بعدي) لقياس الأثر الناتج عن إدخال المتغير المستقل وهو (البرنامج الإرشادي).

مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الأصلي من الطلاب الذين يدرسون في المرحلة الثانوية في مدينة الدوادمي وتحديدًا في ثانوية داورد بالدوادمي، وقد ارتأى الباحث أن يكون التلاميذ ممن هم في العمر الذي يؤهلهم للدراسة في هذه المرحلة ما بين (١٦-١٩) سنة. حيث تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة تكونت من (٦٠) طالبًا، لاختيار الطلاب الذين لديهم قلق مستقبل مرتفع.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الفعلية من (٦٠) طالبًا، تم اختيار من حصلوا على درجات مرتفعة بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل "القبلي"، كما تم تقسيم الطلاب بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، مجموعة (تجريبية) "١٠" طلاب وأخرى ضابطة "١٠" طلاب) باستخدام العينة العشوائية البسيطة"، وقد كان هناك انسجام وتكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر والدرجات الحاصلين عليها. ومن الإجراءات التوضيحية لاختيار عينة البحث ما يلي:

- بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل على طلاب المرحلة الثانوية تم اختيار عينة تكونت من (٢٠) طالبًا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل.
- بعد ذلك كما تم تقسيم الطلاب بطريقة عشوائية بسيطة، إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغت كل مجموعة (١٠) طلاب.
- كما قام الباحث بعد اختيار المجموعتين بدراسة تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، من حيث العمر والدرجة الحاصلين عليها في المقياس، وذلك كما هو موضح في الجداول الآتية:

جدول (١)

قام الباحث بحساب متوسطات النتائج والانحراف المعياري للعينة الكلية والجدول التالي يبين ذلك:

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاستطلاعية	60	67.8167	14.251

من الجدول السابق يتضح ان المتوسط الحسابي لدرجات العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل بلغ (٦٧,٨١٦٧) بانحراف معياري (١٤,٢٥١)

جدول (٢)

توزيع عينة البحث وفقا لمتغير العمر.

المجموع		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عمر الطالب
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
٢٠%	٤	٢٠%	٢	٢٠%	٢	١٦ سنة
٣٥%	٧	٣٠%	٣	٤٠%	٤	١٧ سنة
٣٥%	٧	٣٠%	٤	٤٠%	٣	١٨ سنة
١٠%	٢	٢٠%	١	٠%	١	١٩ سنة
١٠٠%	٢٠	١٠٠%	١٠	١٠٠%	١٠	المجموع
١٧,٣٥		١٧,٤		١٧,٣		المتوسط الحسابي
٠,٩٣٣		٠,٩٦٦		٠,٩٤٨		الانحراف المعياري

يبين الجدول رقم (٢) أن أكبر عدد من بين أفراد عينة البحث كانوا من الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (١٨) سنة حيث بلغ عددهم (٧) طلاب بنسبة مئوية (٣٥%)، وكذلك من بلغت أعمارهم (١٧) سنة حيث بلغ عددهم (٧) طلاب بنفس النسبة المئوية (٣٥%)، يليهم الطلاب الذين أعمارهم (١٦) سنة حيث بلغ عددهم (٤) طلاب، بنسبة مئوية (٢٠%)، ثم الطلاب الذين أعمارهم (١٩) سنة حيث بلغ عددهم (٢) طلاب، بنسبة مئوية (١٠%)، كما يوضح الجدول المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفرق بينهما، ويوضح قيمة الانحراف المعياري الذي بلغ (٠,٩٣٣).

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق المستقبل فقد تم استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney والجدول رقم (٣) يبين ذلك

جدول (٣)

نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney لتحديد الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وفقا لاستجابة أفراد المجموعتين على مقياس قلق المستقبل

المجموعات	عدد الحالات	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية	١٠	١٠,٥٠	٥٠	(١,٠٠) غير دالة	٨٢,٩٠	١٢,١٣٣
المجموعة الضابطة	١٠	١٠,٥٠				
						١٢,٠٦٨

يتبين من الجدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0,05$) بين درجات تطبيق مقياس قلق المستقبل على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس القبلي حيث بلغت قيمة اختبار مان وتني ($u=50$)، وكانت دلالتها الإحصائية ($1,00$)، وهي قيمة أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني عدم وجود فروق في درجات قلق المستقبل على القياس القبلي، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ($82,90$) بانحراف معياري ($12,133$) (بينما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ($82,90$) بانحراف معياري ($12,068$) وبالتالي يمكن أن يعزى سبب اختلاف النتائج على القياس البعدي إلى البرنامج الإرشادي.

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر فقد تم استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

نتائج اختبار Mann-Whitney للكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وفقا لمتغير العمر

المجموعات	عدد الحالات	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠	١٠,١٥	٤٦,٥٠	(٠,٧٨١) غير دالة
المجموعة الضابطة	١٠	١٠,٨٥		

يتبين من الجدول (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة وفقا لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة اختبار مان وتني ($U = 46,50$)، وكانت دلالتها الإحصائية ($0,781$) وهي قيمة أعلى من ($\alpha = 0,05$) وذلك يؤكد تكافؤ المجموعتين وتجانسهما في الأعمار.

أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

(١) مقياس قلق المستقبل. (من اعداد المشيخي، ٢٠٠٩)

قام المشيخي ببناء هذا المقياس في صورته الاولية المكونة من (٤٩) عبارة موزعه على أبعاده الخمسة وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (zaleski، ١٩٩٦) ودراسة (معوض، ١٩٩٦م) ودراسة (نجلاء العجمي، ٢٠٠٤م) ودراسة (ناهد سعود، ٢٠٠٥)، ودراسة (سناء مسعود، ٢٠٠٦م) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل.

وفيما يلي توصيف لهذا المقياس:

١- مكونات المقياس:

يتكون المقياس من خمسة أبعاد، هي:

البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل: ويقصد به مجموعة الافكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي الى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

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

البعد الثالث: القلق من الأحداث الضاغطة ، ويقصد به الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطا أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرتة على المستقبل.

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

البعد الخامس: المظاهر الجسمية: وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله.

تصحيح القياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٣) عبارة تتدرج تحته خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل كما في الجدول التالي:

جدول (٥)

يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦	٨
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤١	٩
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٢	٩
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩	٨
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٣	٩
الدرجة الكلية			٤٣

وأما بالنسبة لتقدير الدرجات ، فيتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق ، ودرجتان إذا كانت استجابته احيانا ، وثلاث درجات إذا أجاب تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه ، وتتراوح الدرجات (٤٣-١٢٩) درجة.

٢- صدق المقياس

يعد الصدق إحدى الخصائص المهمة في الحكم على صلاحية المقياس وهو أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها المقياس ويعني الصدق جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها وقد قام (المشيخي، ٢٠٠٩) بحساب صدق وثبات المقياس بإتباع الطرق التالية:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي

١- معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٦)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق الاستقبال

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* ٠,٣٩	٢٣	** ٠,٧٦	١
** ٠,٦٩	٢٤	** ٠,٤٧	٢
* ٠,٤٢	٢٥	** ٠,٤٧	٣
** ٠,٥٧	٢٦	* ٠,٥٨	٤
* ٠,٤١	٢٧	** ٠,٦٢	٥
* ٠,٣٨	٢٨	** ٠,٨٤	٦
** ٠,٧١	٢٩	** ٠,٧٠	٧
** ٠,٧٣	٣٠	* ٠,٥٢	٨
** ٠,٥٢	٣١	* ٠,٦١	٩
* ٠,٤٣	٣٢	** ٠,٤١	١٠
** ٠,٤٢	٣٣	** ٠,٦٠	١١
** ٠,٧٠	٣٤	** ٠,٧٥	١٢
** ٠,٥٤	٣٥	* ٠,٦٢	١٣
** ٠,٧٢	٣٦	** ٠,٤٩	١٤
** ٠,٥٣	٣٧	** ٠,٦٥	١٥

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* ٠,٣٤	٣٨	** ٠,٦٠	١٦
** ٠,٧٦	٣٩	** ٠,٧١	١٧
* ٠,٣٦	٤٠	* ٠,٣٦	١٨
** ٠,٧٦	٤١	** ٠,٤٩	١٩
** ٠,٦٩	٤٢	** ٠,٤١	٢٠
* ٠,٣٨	٤٣	** ٠,٧٣	٢١
		** ٠,٧٨	٢٢

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

٢- معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

جدول (٧)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* ٠,٣٠	٢٣	** ٠,٥٤	١
** ٠,٥٨	٢٤	** ٠,٤٩	٢
* ٠,٣٥	٢٥	* ٠,٣٢	٣
** ٠,٦٣	٢٦	* ٠,٤١	٤
* ٠,٣٢	٢٧	** ٠,٥٤	٥
* ٠,٣٠	٢٨	** ٠,٦٥	٦
** ٠,٥٨	٢٩	** ٠,٦٠	٧
* ٠,٣٨	٣٠	* ٠,٣٠	٨
** ٠,٤٧	٣١	* ٠,٣٤	٩
* ٠,٣٠	٣٢	** ٠,٦٥	١٠
* ٠,٣٤	٣٣	** ٠,٤٥	١١

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠,٦٢	٣٤	** ٠,٦٨	١٢
** ٠,٥٤	٣٥	* ٠,٣٠	١٣
** ٠,٦١	٣٦	** ٠,٦١	١٤
** ٠,٤٩	٣٧	** ٠,٤٩	١٥
* ٠,٣٠	٣٨	** ٠,٤٩	١٦
** ٠,٧٢	٣٩	** ٠,٧٠	١٧
* ٠,٣٥	٤٠	** ٠,٥٥	١٨
** ٠,٦٤	٤١	** ٠,٤٧	١٩
* ٠,٣٦	٤٢	** ٠,٤١	٢٠
* ٠,٣٧	٤٣	** ٠,٥٣	٢١
		** ٠,٦٥	٢٢

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

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

جدول (٨)

يوضح 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	٠,٨١	٠,٠١
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٠,٨٨	٠,٠١
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٦٥	٠,٠١
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٨٧	٠,٠١
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٥٩	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع العبارات دالة عند مستوى ٠,٠١ مستوى ٠,٠٥ وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

تم حساب الفرق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول (٩)

يوضح 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	١,٣٤	٢٠,٣	١,١٧	١١,٤٠	١٥,٨٢	٢٨	٠,٠١
النظرة السلبية للحياة	١,٨٩	٢١,٠٠	١,٠٨	١١,٦٠	١٣,٧٠	٢٨	٠,٠١
القلق من أحداث الحياة الضاغطة	٠,٥٧	٢٣,٩٠	٢,٣٢	١٧,٦٠	٨,٣٥	٢٨	٠,٠١
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	١,٦٢	١٨,٨٠	١,١٦	١٠,٧٠	١٢,٨٦	٢٨	٠,٠١
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	١,٨٤	١٧,٤٠	١,٠٨	١٠,٤٠	١٠,٤٠	٢٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٦,٢٦	١٠١,٤٠	٦,٤٩	٦١,٧٠	١٠,٦٦	٢٨	٠,٠١

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق.

ثالثاً: ثبات المقياس

قام الباحث باستخدام طريقة معامل الفايرونباخ لجميع أبعاد المستقبل والدرجة الكلية كما في الجدول التالي:

جدول (١٠)

يوضح معامل الفايرونباخ لجميع أبعاد المستقبل والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل ثبات الفايرونباخ
١	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٢
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٠,٧٩
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٧٩
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٧٨
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٧٩
	الدرجة الكلية	٠,٩٠

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٠) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

فيما قام الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالبا متوسط أعمارهم (١٦-٢٠) عاما والجدول التالي توضح الطريقة التي اتبعها الباحث لحساب صدق وثبات المقياس:

أولاً: معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١١)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٥٣,٥	٢٣	٣٥,١
٢	٥٢,٦	٢٤	٦٩,٨
٣	٢٩,٥	٢٥	٥٤,٦
٤	٣٨,١	٢٦	٤٩,١
٥	٥٥,٩	٢٧	٦٣,٦
٦	٣٧	٢٨	٣٦,٢
٧	٤٨,٤	٢٩	٤٨,٥

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٣٦	٣٠	٥٦,٦	٨
٥٥,٣	٣١	٥٠	٩
٥٤	٣٢	٤٦,٦	١٠
٤٠	٣٣	٤٦,٨	١١
٥٤,١	٣٤	٤٠	١٢
٤١,٢	٣٥	٦٣,٦	١٣
٥٦,٢	٣٦	٤٢,٦	١٤
٥٠,٤	٣٧	٣٧,٥	١٥
٣٣,٥	٣٨	٥١,٧	١٦
٤٣,٥	٣٩	٤٦,٣	١٧
٤٥,٣	٤٠	٣٩,٢	١٨
٥٠,٨	٤١	٦٠,٤	١٩
٣٣,٤	٤٢	٤٥,٤	٢٠
٣٦,٦	٤٣	٤٧,٩	٢١
		٥١,٩	٢٢

جميع الحسابات عند مستوى دلالة ٠,٠١ بدرجة ثقة ٩٩%

ثانياً: معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (١٢)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق الاستقبال

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٥٦,١	٢٣	٧٣,٤	١
٥٥,٣	٢٤	٤٢,٦	٢
٥٧,٦	٢٥	٥٦,٨	٣
٦٠,١	٢٦	٤٤,١	٤
٥٦,٣	٢٧	٦١,٤	٥
٤٠,٢	٢٨	٥٤,٤	٦
٥٠,٣	٢٩	٦٨,٤	٧
٤٤	٣٠	٤٦,٣	٨

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٩	٥٦,٩	٣١	٦٠,٣
١٠	٦٧,٧	٣٢	٦٣
١١	٤٥,٧	٣٣	٤٥,٨
١٢	٦٠,٧	٣٤	٥٦,١
١٣	٥٦,٦	٣٥	٦٦,٢
١٤	٦٠,٦	٣٦	٥٥,٢
١٥	٤٥,٤	٣٧	٣٤,٤
١٦	٥٣,١	٣٨	٤٥,١
١٧	٦٢,٥	٣٩	٥٦,٦
١٨	٤٥,٤	٤٠	٦٠,٣
١٩	٦٢,٣	٤١	٦١,٨
٢٠	٦٥,٤	٤٢	٤٦,٤
٢١	٦٤,٣	٤٣	٣٧,٨
٢٢	٦٦,٣		

جميع الحسابات عند مستوى دلالة ٠,٠١ بدرجة ثقة ٩٩%

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

جدول (١٣)

يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس

بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠١ بدرجة ثقة ٩٩%

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٣	٠,٠١
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٠,٧٢	٠,٠١
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٦٩	٠,٠١
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٨٢	٠,٠١
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٧٨	٠,٠١

جدول (١٤)

يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس

بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بدرجة ثقة ٩٥%

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٤٣	٠,٠٥
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٠,٣٦	٠,٠٥
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٤١	٠,٠٥
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٤٥	٠,٠٥
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٣٨	٠,٠٥

رابعاً: ثبات المقياس:

جدول (١٥)

يوضح معامل الفاكرونباخ لجميع أبعاد المستقبل والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل ثبات الفاكرونباخ
١	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٧٢
٢	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	٠,٧٠
٣	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٦٧
٤	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٧٢
٥	البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٦٨
	الدرجة الكلية	٩١,٧

البرنامج الإرشادي الواقعي لخفض قلق المستقبل:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي الواقعي إلى خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك في ضوء نظرية الإرشاد الواقعي عند جلاسر.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ١- بناء العلاقة المهنية بين الباحث وأفراد العينة.
- ٢- اكساب افراد العينة المعلومات والمعارف اللازمة لفهم اضطراب قلق المستقبل من حيث ماهيته، وأسبابه ومصادره ومظاهره وآثاره السلبية النفسية والاجتماعية.
- ٣- التعرف على معنى الواقع من وجهة نظر الواقعية.
- ٤- تطبيق نموذج WEDP والمتضمن استراتيجيات التغيير نحو الأفضل ويشمل (الرغبات W) و(التوجيهات D) و(التقييم E) و(التخطيط P)
- ٥- تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى أفراد العينة.
- ٦- توضيح مسألة تأكيد المسؤولية لاختياراتنا وأهميتها في تحقيق حاجاتنا وأهدافنا.

• الفنيات الإرشادية:

سيتم استخدام عدة فنيات إرشادية وعلاجية وفقاً لنظرية العلاج الواقعي أهمها كما أوردها مصطفى (٢٠١٢: ٢٠٤ - ٢١١).

١-الاندماج: ويعني تقبل المسترشد بواقعه الحالي وتشجيعه للتعبير عن حاجاته التي لم يشبعها ويكون هناك اتجاه إيجابي نحو المسترشد ويجب أن يكون لدى المسترشد دافعية حقيقية للفهم والمشاركة والاهتمام ويكون الاندماج غير مشروط وإذا حدث الاندماج بينهما فإن عمليات المساعدة يمكن أن تبدأ من قبل المعالجة وإذا لم يكن هناك اندماج فإن العلاقة لن تنشأ.

٢-مواجهة السلوك الشائع: وهي ابلاغ المسترشد بسلوكياته غير المسؤولة حتى يمكن دفعه للقيام بسلوكيات أكثر مسؤولية وهي فنية مقصودة من قبل المعالج تناسب مبدء التركيز على السلوك الحالي والتركيز على السلوكيات وليس المشاعر.

٣-تقييم السلوك: ويعني مواجهة ماهو موجود في الواقع وتقييم السلوك الحالي ومدى مسابرتة للواقع ومدى إشباعه للحاجات ومدى مسابرتة للمعايير الاجتماعية ويقوم بذلك المرشد ولا يصدر المرشد أحكام بل يساعد المرشد على إصدار أحكام واقعية .

٤-مسؤولية السلوك الموجه: يساعد المرشد المرشد على تعلم الطرق الحديثة للتعلم من خلال توجيه سلوك المرشد لبعض المواقف التي تقابله حتى يتحمل المسؤولية وييدي تحسنا ملحوظا في تلمس مشكلاته.

٥-التعهد: يقدم المرشد تعهدا الى المرشد بالكف عن السلوك غير المرغوب.

٦- رفض الاعتذار: وهنا يرفض المرشد ولا يتقبل الأعذار التي يقدمها المرشد مهما كانت الأسباب ويتم تقييم جدية الالتزام بالخطة وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام.

٧- تجنب العقاب: يجب عدم استخدام العقاب نهائيا حتى لا يعوق المرشد عن تقييم سلوكياته.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسب آلي، جهاز، عرض بوربوينت، سبورة، أقلام سبورة، أوراق عمل.

تنفيذ البرنامج:

يستغرق تنفيذ البرنامج اربعة اسابيع حيث تضمن (٨) جلسات إرشادية مدة كل منها (٤٥) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً.

مكان الجلسات:

ستتم جلسات البرنامج الارشادي في قاعة مصادر التعلم في المدرسة بعد تهيئة القاعة من حيث المقاعد والطاولات لتناسب مع بيئة تطبيق الإرشاد الواقعي.

محتويات البرنامج:

سيتم تطبيق البرنامج على مدى (٨) جلسات إرشادية جماعية، والجدول التالي يوضح محتويات الجلسات الإرشادية.

جدول (١٦)

جلسات البرنامج الإرشادي الواقعي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	التعريف بالبرنامج والتعارف+ (بناء الجماعة الإرشادية والعلاقة الإرشادية)
الجلسة الثانية	مفهوم القلق وقلق المستقبل.
الجلسة الثالثة	الواقع (الصواب والخطأ)
الجلسة الرابعة	غير من توجهك نحو المستقبل (١)
الجلسة الخامسة	غير من توجهك نحو المستقبل (٢)
الجلسة السادسة	اتخذ القرار المناسب في حياتك
الجلسة السابعة	تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية.
الجلسة الثامنة	إنهاء البرنامج وتقويمه، جلسة ختامية

إجراءات البحث:

ولتحقيق أهداف البحث والوصول إلى النتائج المطلوبة تم إتباع الإجراءات الآتية:

- التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة من حيث العمر.
- التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل - القياس القبلي.

ومن الإجراءات الأخرى التي قام بها الباحث ما يلي:

- الحصول على خطاب رسمي لتسهيل مهمة الباحث في تطبيق مقياس البحث على عينة البحث.
- تطبيق مقياس قلق المستقبل على أفراد عينة البحث، وإخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي.
- إدخال البيانات على الحاسوب لإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

أساليب المعالجة الإحصائية:

لاستخلاص نتائج البحث وتحقيق أهدافه والإجابة عن فرضياته تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط "بيرسون" لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس البحث، واستخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.
- استخدام اختبار Mann-Whitney لتحديد مستوى تكافؤ المجموعات عينة البحث (التجريبية والضابطة)
- استخدام اختبار ولكوكسن Wilcoxon واختبار Mann-Whitney للإجابة عن فرضيات البحث، وتحديد فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها

- مقدمة
- نتائج الفرض الأول ومناقشتها
- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
- توصيات البحث
- البحوث المقترحة

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها

مقدمة:

يتناول هذا الفصل النتائج المتعلقة بالفروض ومناقشتها، في ضوء الإطار النظري للبحث، والنتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة، ثم يعرض الباحث التوصيات المستخلصة من نتائج البحوث المقترحة.

وفيما يلي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء فروض البحث، وأهدافه، مع تفسير النتائج:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية " .

وقام الباحث بعمل المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٧)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
البعدي	تجريبية	١٠	٧٧.٥٠٠	١١.٨٧٢
	ضابطة	١٠	٨٢.٥٠٠	١٠.٧٣١

يتضح من الجدول (١٧) أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار مقياس قلق المستقبل (٧٧,٥٠٠) بانحراف معياري (١١,٨٧٢)، بينما المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل (٨٢,٥٠٠) بانحراف معياري (١٠,٧٣١)

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني للتعرف على دلالة الفروق بين طلاب المجموعة الضابطة ودرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) وذلك للكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق المستقبل

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠	٩,٠٥	٩٠,٥	٢,٦٦-	٠,٠٠١
المجموعة الضابطة	١٠	١١,٩٥	١١٩,٥		

يتضح من جدول (١٨) نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney لتحديد الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، كما تبين النتائج إلى أن قيمة "z" بلغت (-٢,٦٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (٩,٠٥) بينما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (١١,٩٥)، وهذا ما يؤكد قبول الفرضية وعدم رفضها، حيث كانت قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية كان اعلى من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة، مما يدل على انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال إن المجموعة التجريبية قد تأثرت بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الذي كان هدفه خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أن خضوع الطلاب إلى الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج كانت ذات فعالية في توضيح طبيعة قلق المستقبل، وان التعليمات والتوجيهات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دور في خفض قلق المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من نصار والشافعي (٢٠٠٥م) ودي اكو (Acqisto,2007) والجميلي (٢٠٠٩م) وعنقاوي (٢٠١٠) وكيم جا (Kim J,2011) وعسلية والبناء (٢٠١١م) ومحمد (٢٠١١م) والقرعاوي (2012م) التي أشارت بنتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تم إعداده لأغراض خفض قلق المستقبل لدى عينة البحث، وذلك ما يجعل نتيجة الدراسة الحالية تتوافق مع نتائج اغلب الدراسات الأخرى التي تم إجراؤها لغايات خفض قلق المستقبل، وبذلك تحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فعالية للبرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل".
 قام الباحث بعمل المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٩)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعدي	تجريبية قبلي	١٠	٨٣.٠٠	١٢.٢٦٥
	تجريبية بعدي	١٠	٧٧.٥٠	١١.٨٧٢

يتضح من الجدول (١٩) أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية على اختبار مقياس قلق المستقبل (٨٣,٠٠) بانحراف معياري (١٢,٢٦٥)، بينما المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (٧٧,٥٠) بانحراف معياري (١١,٨٧٢) ولاختبار صحة هذا الفرض فقد استخدم الباحث اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) لتحديد مدى فعالية البرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية، وذلك بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) وذلك للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المستقبل.

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب ذات الإشارة السالبة	٠	٠	- ٣,٩٢٢	٠,٠٠٠
الرتب ذات الإشارة الموجبة	٢٠	١٠,٥٠		
الرتب المتساوية	٢٠			

يتضح من الجدول السابق (٢٠) نتائج اختبار ولكوكسن (Wilcoxon). لتحديد الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، كما تبين النتائج إلى أن قيمة "Z" بلغت (-٣,٩٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني بأنه يوجد فعالية للبرنامج الإرشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل.

يتضح من نتائج اختبار " ولكوكسن" في الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٠) بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، حيث أن الفروق كانت لصالح القياس البعدي باعتبار أن مستوى قلق المستقبل انخفض عند المجموعة التجريبية، في القياس البعدي نتيجة لتطبيق البرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة انطلاقا من فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في خفض قلق المستقبل لديهم، كما أن خضوع التلاميذ إلى الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج كانت ذات فعالية في توضيح خفض قلق المستقبل، وان التعليمات والتوجيهات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دور في خفض قلق المستقبل لديهم، وذلك ما يدل على النتيجة التي تحققت والتي تتمثل بفعالية البرنامج الذي تم تنفيذه وتطبيقه على المجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من نصار والشافعي (٢٠٠٥م) ودي اكو (Acqisto,2007) والجميلي (٢٠٠٩م) وعنقاوي (٢٠١٠) وكيم جا (Kim J,2011) وعسليية والبناء (٢٠١١م) ومحمد (٢٠١١م) والقرعاوي (2012م) التي أشارت بنتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تم إعداده لأغراض خفض قلق المستقبل لدى عينة البحث. وكذلك الإشارة إلى فعالية البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وذلك مما يجعل نتيجة البحث الحالي تتوافق مع اغلب نتائج هذه البحوث التي تم إجراؤها لغايات خفض قلق المستقبل، وبذلك يتحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

- إعداد برنامج ارشادي على نظرية العلاج الواقعي وذلك لخفض بعض الاضطرابات النفسية لفئات عمرية مختلفة من الطلاب.
- إرشاد الطلاب في مختلف المراحل الدراسية من خلال المرشدين المتخصصين بتقديم برامج ارشادية مماثلة تركز على خفض قلق المستقبل.
- تقديم برامج تدريبية للمعلمين تساهم في مساعدة الطلاب على خفض قلق المستقبل نظرا للدور الكبير للمعلم في التأثير على الطلاب.
- تقديم برامج ارشادية لأولياء الأمور للاهتمام بتهيئة ابنائهم للمستقبل.
- تضمين المناهج الدراسية موضوعات تتعلق بقلق المستقبل وعلم المستقبليات.
- ايلاء موضوع قلق المستقبل الاهتمام من جميع العاملين بالميدان التربوي كتقديم دورات وعقد ندوات ومحاضرات تتعلق بقلق المستقبل.

البحوث المقترحة:

استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي، يقترح الباحث القيام بالإجراءات التالية:

١. إجراء بحوث مشابهة حول سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل والتي لم يتناولها البحث الحالي.
٢. إجراء بحوث مشابهة حول القلق وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية ونفسية مثل العوامل الاجتماعية والأسرية لأفراد عينة الدراسة لم يتناولها البحث الحالي.
٣. إجراء بحوث علمية على الطلاب مشابهة للبحث الحالي على طلاب في مراحل دراسية أخرى.
٤. إجراء دراسات مقارنة بين الطلاب في مراحل دراسية مختلفة حول متغيرات البحث الحالي.
٥. إجراء دراسات مقارنة بين أبناء المطلقات الذين يعيشون مع آبائهم أو أمهاتهم في مستوى قلق المستقبل. إجراء دراسة متعمقة للتعرف على قلق المستقبل لدى الطالب ودوافعه، والعوامل التي تؤثر عليها.
٦. إجراء دراسة للمقارنة بين كل من الإرشادي الفردي والجماعي في خفض مستوى درجة قلق المستقبل لدى الطلاب.

المراجع

- إبراهيم، عبدالستار (٢٠٠٢م): **القلق قيود من الوهم**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ابو أسعد، احمد عبداللطيف، وعربيات، احمد عبدالحليم (٢٠١٢م): **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ابوأسعد، احمد عبداللطيف، الغرير، احمد نايل (٢٠٠٩م): **التقييم والتشخيص في الإرشاد**، الطبعة الأولى، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ابوعيطه، سهام درويش (٢٠١٥م): **مبادئ الإرشاد النفسي**، الطبعة الثالثة، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- أسعد، نجاه (٢٠٠٩م): **أثر العلاج السلوكي المعرفي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تعز.
- الأقصري، يوسف (٢٠٠٢م): **كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل**، القاهرة، دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- البدران، عبدالسجاد عبدالسادة (٢٠١١م) **قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الإعدادية في مركز محافظة البصرة**، مجلة آداب البصرة، العدد (٥٦).
- بلان، كمال، والحلح، سمر (٢٠١١م): **العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة ريف دمشق**، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد (٣٣)، العدد (٣).
- بلكيلاني، ابراهيم محمد (٢٠٠٨م): **تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج**، رسالة ماجستير غير منشورة، الاكاديمية العربية المفتوحة، كلية الآداب والتربية، الدنمارك.
- جبر، احمد محمود (٢٠١٢م): **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- جبريل، حمدي، داود، أبوطالب (٢٠٠٩م): **التكيف ورعاية الصحة النفسية**، القاهرة، الشركة العربية المتحدة للتسويق.
- الجميلي، علي عليج (٢٠٠٩م): **أثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية**، مجلة أبحاث كلية التربية جامعة الموصل، المجلد (٨)، العدد (٤).

- حنتول، احمد موسى(٢٠١٢م):فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلاميه.
- الراشد، صلاح صالح (٢٠١٠م): **كن مطمئنا**، الكويت، الياية للنشر والتوزيع.
- رشدي، هند (٢٠١٤): **أسرار التخلص من الخوف والقلق والاكتئاب**، الطبعة الأولى، الجيزة، دار النهار.
- الرشيدى، بشير صالح (١٩٩٨ م): **الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي**، الطبعة الأولى، الكويت، الكويت الوطنية.
- زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥م): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتب.
- سعود، ناهد (٢٠١١م): **قلق المستقبل**، دار المنتجب للدراسات والنشر.
- شقير، زينب(٢٠٠٥): **مقياس قلق المستقبل**، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- الطراونة، عبدالله (٢٠٠٩م): **مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي**، الطبعة الأولى، عمان، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- عارف، أبوالفداء محمد عزت (١٩٩٨م): **القلق والتوتر**، القاهرة، دار الاعتصام.
- عبدالله، هشام ابراهيم (٢٠٠٥م): **الإرشاد النفسي الواقعي وتطبيقاته الأسرية والمدرسية**، مجلة كلية التربية، جامعة قطر.
- عبدالله، هشام إبراهيم ، خوجة ، خديجة (٢٠١٤م): **الإرشاد النفسي الجماعي الأسس – النظريات - البرامج ، جده، خوارزم العلمية.**
- عسلىة، محمد والبناء، أنور(٢٠١١م) فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد ٢٥(٥)، غزة.
- فرويد ، سيجموند(١٩٨٩م):**الكف والعرض والقلق**، ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار الشروق.
- الفقي، ابراهيم (٢٠٠٩م): **حياة بلا توتر**، الجيزة، دار الياية للنشر والتوزيع.
- القرشي، محمد (١٤٣٣هـ) **الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

- القرعاوي، أديب محمد(٢٠١٢):فعالية برنامج إرشادي معرفي لخفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في عنيزة، مشروع بحثي ماجستير، برنامج الدراسات التربوية العليا، جامعة الملك عبدالعزيز.
- كرميان، صلاح (٢٠٠٧) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في أستراليا، كلية التربية والآداب، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- كوري، جيرالد (٢٠١١): **النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي**، ترجمة سامح الخفش، عمان، دار الفكر.
- محمد، ايمان محمد (٢٠١١م) فعالية برنامج ارشادي قائم على نظرية جلاسر في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات واثره على تقدير الذات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الصحة النفسية.
- محمد، محمود مندوه (٢٠١١م): **الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، الرياض، شركة الرشد العالمية.
- المشيخي، غالب بن محمد(٢٠٠٩م): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.
- المؤمني، محمد، نعيم، مازن (٢٠١٣م):قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، **المجلة الاردنية للعلوم التربوية**، مجلد(٩)، العدد(٢)، ١٧٣-١٨٥.
- نصار، وفاء محمود، الشافعي، محمد منصور (٢٠٠٥م) فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- Acqisto , (2007): **The Impact of Reality Group Therapy on The Behavior of At-Risk Middle Students**, Graduate Faculty, University of South Alabama.
- Corey, G. (2008): **Theory and Practice of Group Counseling**, 8th Edition, Belmont, Brooks /Cole.
- Kim J (2011): **Effectiveness of reality therapy program for schizophrenic patients**, Taehan Kanho Hakhoe Chi. 2005 Dec;35(8):1485-92
- Mason, C., and J.(2009): Using Reality Therapy in Schools, **International Journal of Reality Therapy**, vol.xxix, No.1
- Saletsky, Robbi (2007): **Virtual Reality Therapy Phobias**, Suny, New york, Upstate University ,Adult Psychiatry Clinic.
- Wubbolding , Robert (2007): **Reality Therapy** , Washington, DC: American Psychological Association,

الملاحق

- ملحق (١) : مقياس قلق المستقبل
- ملحق (٢) : البرنامج الارشادي الواقعي في خفض قلق المستقبل
- ملحق (٣) : أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي
- ملحق (٤) : خطاب تسهيل مهمة من جامعة الملك عبدالعزيز لإدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي
- ملحق (٥) : خطاب تسهيل مهمة من إدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي للمدارس الثانوية
- ملحق (٦) : خطاب انهاء مهمة الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي

ملحق (١)

مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية

البيانات الأولية:

الاسم: العمر:
الصف: التخصص: السنة الدراسية:

التعليمات:

أخي الكريم يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة ثلاث خيارات.

المطلوب منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وتحدد إجابتك بوضع علامة (✓) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك. علماً بأنه ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل.

من فضلك لا تترك عبارة دون الاجابة عليها وتأكد أن استجاباتك ستظل في سرية تامة.

وشكراً لتعاونكم،،،

الباحث

م	العبارة	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
١	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل			
٢	أخشى الفشل في المستقبل			
٣	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وارهاب			
٤	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
٥	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
٦	تتناوبني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل			
٧	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
٨	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
٩	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
١٠	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
١١	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
١٢	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
١٣	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
١٤	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل			
١٥	أعاني دائماً من بعض الاضطرابات في المعدة			
١٦	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
١٧	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل			
١٨	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل			
١٩	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
٢٠	أعاني من ضيق في التنفس			
٢١	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل			
٢٢	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
٢٣	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع			
٢٤	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن			
٢٥	أعاني من اضطراب في النوم			
٢٦	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
٢٧	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			
٢٨	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			
٢٩	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			
٣٠	أشعر بسرعة نبضات القلب			
٣١	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
٣٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			

م	العبارة	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
٣٣	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
٣٤	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر			
٣٥	أعاني من صداع مستمر			
٣٦	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل			
٣٧	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات			
٣٨	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج			
٣٩	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			
٤٠	يتسبب مني العرق دون سبب واضح			
٤١	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
٤٢	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة			
٤٣	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			

ملحق (٢)

البرنامج الإرشادي الواقعي لخفض قلق المستقبل



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبدالعزيز

عمادة الدراسات العليا

برنامج الدراسات العليا التربوية

قسم علم النفس التربوي والإرشاد

برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل

لدى طلبة المرحلة الثانوية

إعداد:

الباحث / إبراهيم بن سعد الطخيس

إشراف

الدكتور هشام إبراهيم عبدالله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

برنامج الدراسات العليا التربوية _ جامعة الملك عبدالعزيز

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

٧٣

سعادة الدكتور حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بدراسة للماجستير بعنوان "فعالية برنامج إرشادي واقعي قي خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ويتطلب ذلك إعداد برنامج إرشادي جماعي لخفض قلق المستقبل ويتكون هذا البرنامج من عدد (٨) جلسات إرشادية ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة والمطلوب من سعادتكم التكرم بإبداء الرأي حول البرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومحتواه وعدد جلساته الإرشادية والأنشطة والواجبات المرتبطة بالبرنامج وإضافة اية مقترحات تفيد في تنفيذ البرنامج .

شاكرين ومقدرين تعاونكم الصادق.

الباحث

إبراهيم سعد علي الطخيس

الجوال ٠٥٥٥١١٤٧٨٨

البريد الالكتروني ibrahim-3310@hotmail.com

اسم المحكم /

الدرجة العلمية /

مقر العمل /

رأي المحكم /

.....

.....

.....

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد بن عبد الله الأمين، وعلى آله وأصحابه أجمعين، وبعد.

يعتبر قلق المستقبل مظهراً من مظاهر السلبية في الحياة العصرية، وقد تمثل في الشعور بالخوف والحذر والتوتر والتوجس وعدم الارتياح من المستقبل، ولهذا احتل هذا الموضوع موقعاً مهماً في الدراسات النفسية، وذلك لما يسببه من ضغوط نفسية على الأفراد سواء أكان ذلك في مراحلهم التعليمية أم في حياتهم المهنية أو الأسرية. يعرف قلق المستقبل بأنه هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.

وأما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة. (المشيخي، ٢٠٠٩م)

كما يعرف قلق المستقبل على أنه: خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس (شقيير، ٢٠٠٥م: ٥).

البرنامج الإرشادي:

ويحدد حامد زهران (٢٠٠٥) الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي على النحو التالي:

الأسس العامة:

هي ثبات السلوك الإنساني نسبياً ومرونته وإمكان التنبؤ به، وأن السلوك الإنساني فردي-جماعي، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد، وحق الفرد في التوجيه والإرشاد، ومبدأ تقبل العميل، ومبدأ استمرار عملية العلاج، وأن الدين ركن أساسي.

الأسس الفلسفية:

وهي مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات العلاج النفسية، وأسس فلسفية أخرى مثل الكينونة والضرورة والجماليات والمنطق.

الأسس النفسية والتربوية:

وهي الفروق الفردية، والفروق بين الجنسين ومطالب النمو.

الأسس الاجتماعية: وهي الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع.

الأسس العصبية والفسولوجية: وهي الجوانب الجسمية والعصبية والفسولوجية للعملاء.

هذا بالإضافة إلى ضرورة اتفاق أهداف البرنامج العلاجي مع الأهداف التربوية العامة.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي الواقعي إلى خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك في ضوء نظرية الإرشاد الواقعي عند جلاسر.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- 1- بناء العلاقة المهنية بين الباحث وأفراد العينة.
- 2- اكساب افراد العينة المعلومات والمعارف اللازمة لفهم اضطراب قلق المستقبل من حيث ماهيته، وأسبابه ومصادره ومظاهره وآثاره السلبية النفسية والاجتماعية.
- 3- التعرف على معنى الواقع من وجهة نظر الواقعية.
- 4- تطبيق نموذج WEDP والمتضمن استراتيجيات التغيير نحو الأفضل ويشمل (الرغبات W) و(التوجيهات D) و(التقييم E) و(التخطيط P)
- 5- تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى أفراد العينة.
- 6- توضيح مسألة تأكيد المسؤولية لاختيارنا وأهميتها في تحقيق حاجتنا وأهدافنا.

الفنيات الإرشادية:

سيتم استخدام عدة فنيات إرشادية وعلاجية وفقاً لنظرية العلاج الواقعي أهمها كما أوردها مصطفى (٢٠١٢: ٢٠٤ - ٢١١).

١- الاندماج: ويعني تقبل المسترشد بواقعه الحالي وتشجيعه للتعبير عن حاجاته التي لم يشبعها ويكون هناك اتجاه إيجابي نحو المسترشد ويجب أن يكون لدى المسترشد دافعية حقيقية للفهم

والمشاركة والاهتمام ويكون الاندماج غير مشروط وإذا حدث الاندماج بين المرشد والمسترشد فإن عمليات المساعدة يمكن أن تبدأ من قبل المعالجة وإذا لم يكن هناك اندماج فإن العلاقة لن تنشأ.

٢- **مواجهة السلوك الشائع:** وهي ابلاغ المسترشد بسلوكياته غير المسؤولة حتى يمكن دفعه للقيام بسلوكيات أكثر مسؤولية وهي فنية مقصودة من قبل المعالج تناسب مبدئاً التركيز على السلوك الحالي والتركيز على السلوكيات وليس المشاعر.

٣- **تقييم السلوك:** ويعني مواجهة ما هو موجود في الواقع وتقييم السلوك الحالي ومدى مسابقتها للواقع ومدى إشباعه للحاجات ومدى مسابقتها للمعايير الاجتماعية ويقوم بذلك المسترشد ولا يصدر المرشد أحكام بل يساعد المسترشد على إصدار أحكام واقعية.

٤- **مسؤولية السلوك الموجه:** يساعد المرشد المسترشد على تعلم الطرق الحديثة للتعلم من خلال توجيه سلوك المسترشد لبعض المواقف التي تقابله حتى يتحمل المسؤولية ويبدى تحسناً ملحوظاً في تلمس مشكلاته.

٥- **التعهد:** يقدم المسترشد تعهداً إلى المرشد بالكف عن السلوك غير المرغوب.

٦- **رفض الاعتذار:** وهنا يرفض المرشد ولا يتقبل أضرار المسترشد مهما كانت الأسباب ويتم تقييم جدية الالتزام بالخطئة وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام.

٧- **تجنب العقاب:** يجب على المرشد عدم استخدام العقاب نهائياً حتى لا يعوق المسترشد عن تقييم سلوكياته.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسب آلي، جهاز، عرض بوربوينت، سبورة، أقلام سبورة، أوراق عمل.

تنفيذ البرنامج:

يستغرق تنفيذ البرنامج اربعة اسابيع حيث تضمن (٨) جلسات إرشادية مدة كل منها (٤٥) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً.

مكان الجلسات:

ستتم جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة مصادر التعلم في المدرسة بعد تهيئة القاعة من حيث المقاعد والطاولات لتناسب مع بيئة تطبيق الإرشاد الواقعي.

محتويات البرنامج:

سيتم تطبيق البرنامج على مدى (٨) جلسات إرشادية جماعية، والجدول التالي يوضح محتويات الجلسات الإرشادية.

الجلسة الأولى:

ملاحظات	الجلسة الافتتاحية	عنوان الجلسة
	تمهيد وتعارف	الهدف العام للجلسة
	١. التعارف بين أعضاء الجماعة والمرشد. ٢. التعريف بالبرنامج من حيث أهدافه وعدد جلساته ومدة كل جلسة. ٣. بناء الثقة بين المرشد وأعضاء الجماعة وبين الأعضاء انفسهم.	الأهداف الإجرائية
	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ اقلام سبورة _ أوراق عمل	الوسائل المستخدمة
	المحاضرة _ المناقشة الجماعية _ الحوار الهادف	الفنيات المستخدمة
	- الترحيب بأعضاء الجماعة الإرشادية. - يقدم المرشد نفسه للأعضاء بالتعريف بنفسه ومؤهلاته العلمية وخبرته العملية في مجال الإرشاد. - يطلب من كل عضو تقديم نفسه لزملائه. - يصف المرشد البرنامج متضمنا الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق هذا البرنامج وعدد جلسات البرنامج ومدة كل جلسة. - يؤكد المرشد على أهمية الالتزام بمواعيد الجلسات وأهمية التفاعل معها. - عرض بطاقة قواعد السلوك الجيد في البرنامج الإرشادي. - التأكيد على ثقته بأعضاء الجماعة وثقته بنجاح البرنامج. - التأكيد على سرية جميع ما يدور داخل الجلسات. - التأكيد لأعضاء الجماعة ضرورة ابداء الرأي مهما كان مخالفاً وضرورة التحدث بصراحة.	إجراءات الجلسة

الجلسة الثانية:

ملاحظات	مفهوم القلق وقلق المستقبل.	عنوان الجلسة
	إكساب أفراد المجموعة معلومات ومعارف حول القلق وقلق المستقبل.	الهدف العام للجلسة
	<p>١- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق وقلق المستقبل بشكل خاص.</p> <p>٢- الحديث عن مصادر قلق المستقبل وأسبابه.</p> <p>٣- مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق المستقبل (النفسية / الجسمية / العقلية).</p> <p>٤- الوقوف على الآثار السلبية لقلق المستقبل.</p>	الأهداف الإجرائية
	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض بروجكتور _ سبورة _ أقلام سبورة _ أوراق عمل	الوسائل المستخدمة
	المناقشة الجماعية، الحوار، التساؤل، الاستفسار.	الفيئات المستخدمة
	<p>١. الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة.</p> <p>٢. مراجعة ما دار في الجلسة السابقة.</p> <p>٣. التمهيد لموضوع الجلسة السابقة ومراجعته، لكي يتم الربط بين الجلسات.</p> <p>٤. طرح عدة أسئلة للتعرف على مفهوم قلق المستقبل وأعراضه من خلال استثارة أفكار المسترشدين ويقوم الباحث بعد ذلك بتعديل بعض هذه المفاهيم ومن هذه الأسئلة: -</p> <p>س - ما مفهوم القلق بصفة عامة ؟</p> <p>س - ما مفهوم قلق المستقبل بصفة خاصة ؟</p> <p>س - ماهي الأعراض التي يشعر بها الفرد عند حدوث القلق عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة ؟</p> <p>س - ماهي الآثار السلبية الناتجة عن قلق المستقبل؟</p> <p>ثم يقوم الباحث بعرض شرائح ((power point توضيح مفهوم قلق المستقبل.</p> <p>ثم تتم الإجابة على أسئلة واستفسارات المسترشدين حول موضوع النقاش.</p> <p>٥- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	إجراءات الجلسة
	<p>١- حدد الصعوبات التي تتوقع أن تعترضك في المستقبل؟</p> <p>٢- ما هو هدفك الذي تسعى إلى تحقيقه في المستقبل؟</p>	الواجب المنزلي

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة	الواقع (الصواب والخطأ)	الملاحظات
الهدف العام للجلسة	تعريف الطلاب معنى الواقع من وجهة نظر الواقعية.	
الأهداف الإجرائية	<p>١- تعريف أفراد المجموعة معنى الواقع من وجهة نظر الواقعية.</p> <p>٢- أن يميز بين السلوكيات الصحية المقبولة والسلوكيات الخاطئة المرفوضة.</p> <p>٣- عرض مواقف وأمثلة ونماذج إيجابية.</p>	
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ اقلام سبورة _ أوراق عمل	
الفيئات المستخدمة	الحوار، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة الإيجابية، التعزيز	
إجراءات الجلسة	<p>١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة.</p> <p>٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي.</p> <p>٣- يقوم المرشد (الباحث) بتعريف مفهوم الواقع ثم مناقشته مع الأعضاء.</p> <p>٤- يتم عرض بعض المواقف التي تدلل على التعامل مع الواقع بشكل صحيح في إشباع الفرد لحاجاته، ثم مناقشة الإجابة عن الأسئلة نخلص منها بالاستنتاجات التي تدل على مواجهة الواقع بشكل صحيح أو إنكار الواقع بناء على كل موقف ومثال يتم طرحه، والنتيجة المترتبة على مواجهة الواقع بشكل صحيح، والنتيجة المترتبة على إنكار الواقع على حياة الطالب أو أي فرد وربط ذلك بقلق المستقبل.</p> <p>٥- ويطلب المرشد من الأعضاء تقديم أمثلة مماثلة من واقعهم تدل على قبول الواقع ونمذجتها، ومواقف أخرى تدل إنكار الواقع.</p> <p>٦- يقوم الباحث بعرض مجموعة من المواقف والسلوكيات التي تمثل الصحيح أو الحق وكذلك مجموعة مواقف وأمثلة تمثل الخطأ والغير مقبول.</p> <p>٧- شكر الأعضاء على المشاركة والتفاعل وتحديد الواجب المنزلي.</p>	
الواجب المنزلي		

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة	غير من توجهك نحو المستقبل (١)	ملاحظات
الهدف العام للجلسة	الاقتناع بأن السلوك الحاضر لا يساعد بالحصول على ما يريد؟	
الأهداف الإجرائية	١- مساعدة أفراد المجموعة في الكشف عن رغباتهم وأمالهم. ٢- معرفة اتجاهات أفراد المجموعة نحو قلق المستقبل. ٣- إكساب أفراد المجموعة الوعي عن قلق المستقبل وكذلك تغييره.	
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ اقلام سبورة _ أوراق عمل	
الغنيات المستخدمة	الحوار، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة الإيجابية، التعزيز.	
اجراءات الجلسة	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة. ٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب. ٣- مناقشة استراتيجية الرغبات (الحاجات) وتشمل على: - الكشف عن رغباتهم وأمالهم. - الكشف عن توقعاتهم المستقبلية. - التساؤل للأعضاء هل فعلا ترغب في تغيير حياتك. - ما الذي تريده ولا تستطيع الحصول عليه. - ما الذي يقف أمام تحقيق رغبتك في تغييره. ٤- مناقشة استراتيجية الاتجاه والعمل وتشمل: - مناقشة اتجاهات أفراد المجموعة حول قلق المستقبل. - التركيز على كسب الوعي عن سلوك قلق المستقبل وكذلك تغييره. - التساؤل في ضوء النظرية (ماذا تفعل الآن، وماذا فعلت في الأسبوع الماضي وماذا كنت تريد أن تفعل في الأسبوع الماضي). - الاستماع إلى أفراد المجموعة وهم يتحدثون عن مشاعرهم عن قلق المستقبل. ٥- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.	
الواجب المنزلي	ان يكتب الأعضاء تصورهم عن الافكار الأربع التي تمت مناقشتها.	

الجلسة الخامسة:

ملاحظات	غير من توجهك نحو المستقبل (٢)	عنوان الجلسة
	معرفة أثر التقييم والتخطيط وا لالتزام في حدوث التغيير للأفضل.	الهدف العام للجلسة
	١- تدريب أفراد المجموعة على التقييم الذاتي لأنفسهم. ٢- مساعدة أفراد المجموعة على تقويم سلوكهم الحالي. ٣- معرفة أهمية بناء خطة واقعية.	الأهداف الإجرائية
	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ أقلام سبورة _ أوراق عمل	الوسائل المستخدمة
	الحوار، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة الإيجابية، التعزيز.	الفيئات المستخدمة
	١- شرح وتوضيح استراتيجيات التقييم وتشمل اتجاه السلوك والرغبات والإدراك والاتجاهات الجديدة وذلك عن طريق طرح الأسئلة الذكية التي تساعد أفراد المجموعة على تقويم سلوكهم الحاضر وأثره على اتجاهاتهم. ٢- توضيح أهمية التخطيط في الحياة بشكل عام. ٣- مناقشة كيفية بناء خطة سهلة وبسيطة وواقعية. ٤- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.	إجراءات الجلسة
	وضع خطة لكل فرد من أفراد المجموعة تناسب أهدافه وطرق تحقيقها.	الواجب المنزلي

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة	إتخذ القرار المناسب في حياتك	ملاحظات
الهدف العام للجلسة	أن يتدرب الطلاب على مهارة اتخاذ القرار	
الأهداف الإجرائية	<p>١- أن يعي الطلاب أهمية تحسين مهارة اتخاذ القرار.</p> <p>٢- أن يتعرف الأعضاء على مهارة وزن البدائل المتاحة لاتخاذ قرارا ماء.</p> <p>٣- أن يتدرب الأعضاء على مهارة اتخاذ القرار ووزن البدائل.</p>	
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ اقلام سبورة _ أوراق عمل	
الفنيات المستخدمة	الحوار، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة الإيجابية، التعزيز.	
إجراءات الجلسة	<p>١. الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة.</p> <p>٢. مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب</p> <p>٣. شرح مبسط لمعنى اتخاذ القرار أهميته وضرورته.</p> <p>٤. إيضاح أهميته في التحرر من الاعتماد على الآخرين والقدرة على اتخاذ القرار السليم.</p> <p>٥. إيضاح أهمية استراتيجية اختيار البدائل المناسبة من خلال الموازنة الدقيقة بين إيجابيات وسلبيات البدائل.</p> <p>٦. عرض مجموعة من الأمثلة ثم تدريب الأعضاء على اتخاذ القرار وذلك بتبني مشكلة شخصية لأحد الأعضاء والتعاون لوضع بديل مناسب باستخدام نموذج اتخاذ القرار.</p> <p>٧. تلخيص ما دار في الجلسة.</p> <p>٨. شكر الأعضاء على المشاركة والتفاعل وتحديد الواجب المنزلي.</p>	
الواجب المنزلي	أكتب عدد من المشكلات والصعوبات التي تعتقد أنها بحاجة إلى اتخاذ القرار الصحيح نحو حلها.	

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة	تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية.	ملاحظات
الهدف العام للجلسة	توضيح مسألة تأكيد المسؤولية لاختيار اتنا وأهميتها في تحقيق حاجاتنا وأهدافنا.	
الأهداف الإجرائية	١- التعريف بمفهوم مهارة المسؤولية. ٢- أن يتدرب الأعضاء على تحمل المسؤولية في إشباع حاجاتهم	
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض _ سبورة _ اقلام سبورة _ أوراق عمل	
الفيئات المستخدمة	الحوار، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة الإيجابية، التعزيز.	
إجراءات الجلسة	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة. ٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب ٣- سؤال الأعضاء عن تصوراتهم وخبراتهم السابقة عن قلق المستقبل. ٤- يقوم المرشد بتعريف مفهوم المسؤولية (ونقصد بالمسؤولية أن المرشد يجب أن لا يفقد النظر إلى الحقيقة بأن المرشد مسئول عما يفعله). ثم مناقشة هذه المهارة مع المجموعة من خلال هذا التعريف. ٥- يقوم المرشد بعرض مجموعة من المواقف التي تبين مسؤولية الفرد عن إشباع حاجاته، ثم مناقشة هذه المواقف مع الأعضاء من خلال طرح مجموعة من الأسئلة مع الأعضاء، وبعد مناقشة الإجابة عن الأسئلة نخلص منها بالاستنتاجات التي تدل على تحمل أو عدم تحمل المسؤولية بناء على كل موقف ومثال يتم طرحه. ٦- شكر الأعضاء على المشاركة والتفاعل وتحديد الواجب المنزلي.	
الواجب المنزلي	يكتب الأعضاء ما يتطلعون اليه في المستقبل. يذكر كل عضو أهدافه بالترتيب.	

الجلسة الثامنة:

ملاحظات	الجلسة الختامية	عنوان الجلسة
	تطبيق الاختبار البعدي	الهدف العام للجلسة
	١- إتقان المهارات التي تم التدريب عليها اثناء تطبيق البرنامج ٢- تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير	الأهداف الإجرائية
	جهاز حاسب آلي – سبورة – اقلام سبورة	الوسائل المستخدمة
	المناقشة الجماعية – الحوار الهادف	الفنيات المستخدمة
	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة. ٢-مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب ٣-الطلب من كل عضو أن يذكر الفائدة التي تعلموها من البرنامج الإرشادي. ٤-التأكيد على الاستمرار في تطبيق ما تعلموه في حياتهم. ٥-شكر الأعضاء على التزامهم وتفاعلهم اثناء الجلسات السابقة. ٦-تطبيق الاختبار البعدي مقياس قلق المستقبل من اعداد (المشيخي،٢٠٠٩). ٧-توزيع شهادات شكر وحضور للبرنامج وهدايا بسيطة.	إجراءات الجلسة

ملحق (٣)

أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل

لدى طلبة المرحلة الثانوية

إعداد الباحث

إبراهيم سعد علي الطخيس

أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

ملاحظات	التخصص	المرتبة العلمية	الاسم
	الإرشاد النفسي	أستاذ مشارك	علي موسى الصباحين
	علم نفس إرشادي	أستاذ مساعد	عادل حسين المبارك
	علم نفس تجريبي	أستاذ مساعد	هشام حنفي العسلي
	توجيه وإرشاد	مشرف توجيه وإرشاد	إبراهيم عبدالرحمن اليحيى

ملحق (٤)

خطاب تسهيل مهمة من جامعة الملك عبدالعزيز لإدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي

KINGDOM OF SAUDI ARABIA
Ministry Of Higher Education
KING ABDULAZIZ UNIVERSITY

برنامج الدراسات العليا التربوية
Program of Educational Graduate Studies

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك عبدالعزيز

سعادة / المدير العام للتعليم بمحافظة الدوادمي

حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، ، ،

انطلاقاً من أهمية التعاون المتبادل بين الجامعة وبين مختلف قطاعات المجتمع ولحاجة بعض المواد لدراسات تطبيقية تتم عن طريق الزيارات الميدانية أو التدريب العملي للجهات التابعة لكم ، فإننا نأمل من سعادتكم تسهيل مهمة الطالب لاستكمال متطلبات المادة العلمية وفقاً للمعلومات الموضحة أدناه .

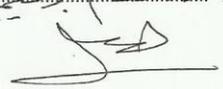
الكلية : برنامج الدراسات العليا التربوية .
القسم : ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي .

الهدف من الزيارة :

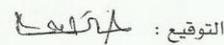
تسهيل مهمة الطالب العلمية في تطبيق موضوع البحث وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني (١٤٣٤ / ١٤٣٥هـ)

بيانات الطالب	موضوع البحث
الاسم ابراهيم سعيد الطخيس	فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
الرقم الجامعي ١٣٠١٢٩٣	
الجوال	

المشرف على البحث
الاسم / د. خالد بن حسن التميمي

التوقيع : 

رئيس الشعبة
الاسم / د. خالد بن حسن التميمي

التوقيع : 

وكيل برنامج الدراسات العليا التربوية
د. عمر بن محمد باداود

الختم الرسمي

Encl: _____ المرفقات : _____ Date: ١٣٥٠/٤/١٢ التاريخ : _____ Ref: _____ الرقم : _____

هاتف : ٦١١١٧ - ٦٩٥١١١٦ فاكس : ٦٩٥٢٨٨٨ ص.ب. : ٨٠٢٦٩ جدة : ٢١٥٨٩
Tell: 61117 - 6951116 Fax: 6952888 P.O.BOX 80269 jeddah 21589 E-MAIL : p.e.g.s@msn.com

ملحق (٥)

خطاب تسهيل مهمة من إدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي للمدارس الثانوية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الملكـة العربيـة السـعوديـة
مـزارعـة التـربيـة والتـعلـيم
(٢٨٠)
إدارة التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي
الخطـط والظـنـن

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

الإتصالات الإدارية بالدوادمي
الرقم : ٣٥٧٨٠٢٤٥
التاريخ : ١٤٣٥/٠٤/٢٥
المرفقات :

الموضوع : تسهيل مهمة باحث

تعميم لمكاتب التربية والتعليم والمدارس الثانوية بقطاع الدوادمي (بنين)

إلى : مدير مكتب التربية والتعليم بقطاع
إلى : مدير مدرسة
من : مدير التربية والتعليم بمحافظة الدوادمي
بشأن : تسهيل مهمة الباحث / إبراهيم بن سعد الطخيس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....ويعد :

بناء على الخطاب المقدم من وكيل برنامج الدراسات العليا التربوية بجامعة الملك عبدالعزيز -
قسم الطلاب بتاريخ ١٣/٤/١٤٣٥هـ بشأن تسهيل مهمة الباحث / إبراهيم بن سعد الطخيس
الدارس بمرحلة الماجستير بقسم التوجيه والإرشاد التربوي حول الدراسة الميدانية والتي بعنوان)
فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية (على عينة من
طلاب المرحلة الثانوية في مدارس المحافظة .
نأمل التعاون مع الباحث في ما يخدم موضوع الدراسة ، شاكرين لكم تعاونكم .
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

عبد العزيز بن عبد الله المسند

www.dwadmedu.gov.sa الموقع الإلكتروني DWADM@MOE.GOV.SA البريد الإلكتروني ٠١٤٢٢٥٣٣ - فاكس : ٠١٤٢٢٥٢٤ - هاتف : ١١١١١ - المملكة العربية السعودية - الدوادمي

ملحق (٦)

خطاب انتهاء مهمة البرنامج الإرشادي

		المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم الإدارة التربوية والتعليم بمحافظة الدوادمي مدرسة ثانوية داورد
الرقم:		
التاريخ:		
الموضوعات:		

سعادة المشرف على برنامج الدراسات العليا التربوية (جامعة الملك عبدالعزيز) المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

تشهد إدارة مدرسة داورد الثانوية بالدوادمي بأن الاستاذ / ابراهيم بن سعد بن علي الطخيس أقام برنامج إرشادي واقعي لخفض قلق المستقبل على عينه من طلاب المدرسة خلال الفترة من ١٤٣٥/٥/٢٩ هـ حتى ١٤٣٥/٦/٢٨ هـ ، متضمناً ثمان جلسات إرشادية بواقع جلستين اسبوعياً .
وقد أعطي هذا المشهد في نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي .

ولكم منا وافر التحية والتقدير،،،

مدير ثانوية داورد

نايف بن راشد الرومي
١٤٣٥
٥١٣٥



Kingdom of Saudi Arabia

Ministry of Higher Education

King Abdulaziz University

Program of Educational Graduate Studies

Department of Educational Psychology and Counseling



The Effectiveness of the Program Guide and Realistic in the Future to Reduce Anxiety among High School Students

Research project within the requirements for obtaining a master's degree in
Education Counseling and Guidance

Prepared by

Al Tukhays, Ibrahim Saad

Supervised by

Dr. Hisham Ibrahim Abdullah

Associate Professor of psychological counseling

Program of Educational Graduate Studies

King Abdulaziz University

1435 - 2014